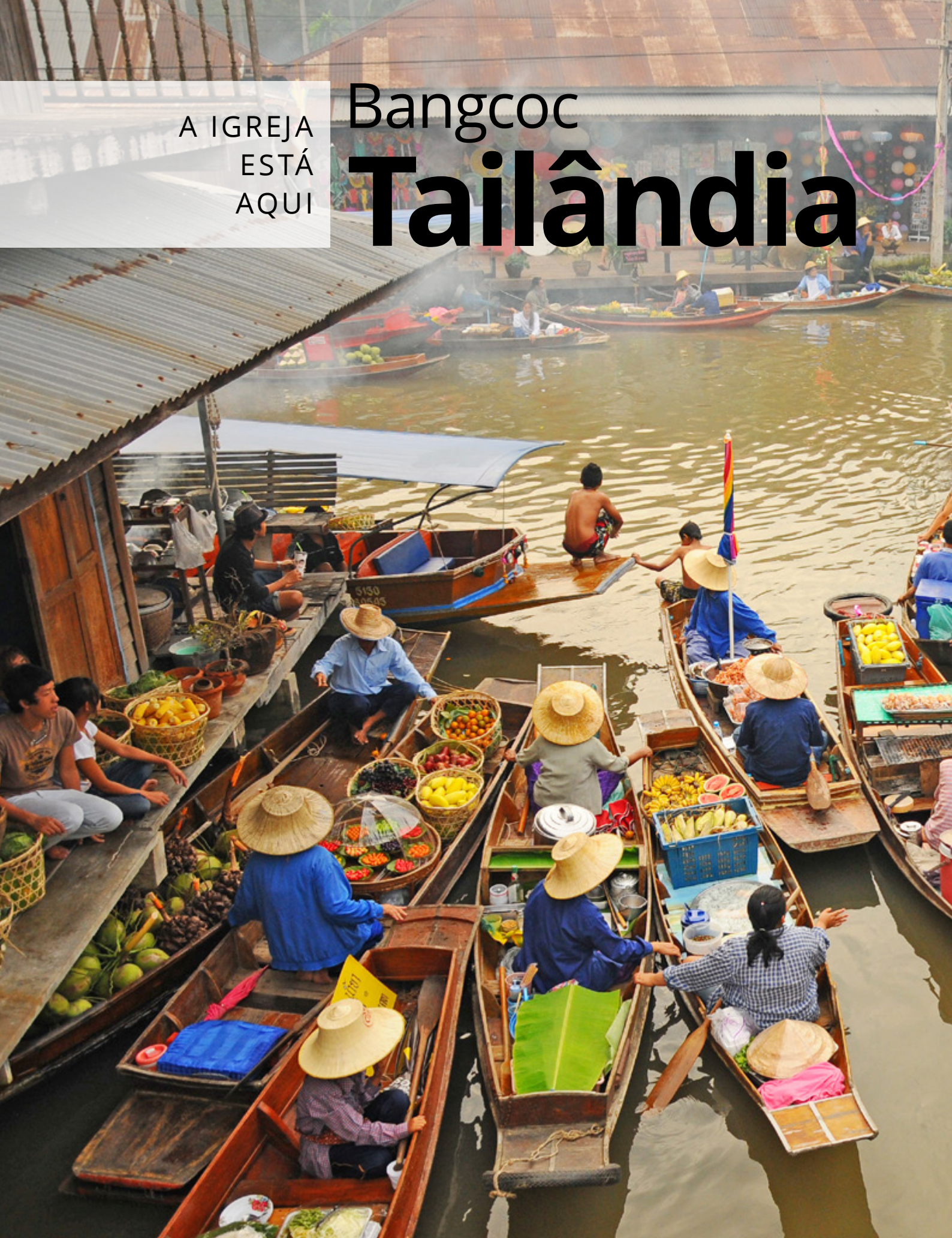
A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS • DEZEMBRO DE 2019

Liahona


fryd
blijdschap
ilo
joy
freude
ilo
kagalakan
glädje
радость
радість
радість
радість

A IGREJA
ESTÁ
AQUI

Bangcoc
Tailândia





Seguem-se alguns fatos sobre a Igreja na Tailândia:

1 Templo em construção em Bangcoc

Membros da Igreja **22.100**

41 Congregações

Missão **1**

74 Idiomas e dialetos falados na Tailândia

É o número de letras que a palavra Bangcoc possui ao ser escrita em tailandês **168**

1854 Primeiro missionário enviado para a Tailândia (que na época era conhecida como Sião).

1966 Organização do Distrito Tailândia; o presidente Gordon B. Hinckley dedica o país para o trabalho missionário; batismo do primeiro nativo converso.

1995 Criação da Estaca Bangcoc.

2018 O presidente Russell M. Nelson visita Bangcoc.

2019 Abertura de terra para o Templo de Bangcoc Tailândia







Quatro dádivas concedidas pelo Salvador
Presidente Russell M. Nelson
6



O que a história do Natal nos ensina sobre a ministração
12



Ministrar às crianças e aos jovens
Brittany Beattie
36

Jesus Cristo: A fonte da alegria duradoura
Élder David A. Bednar
18

Como podemos encontrar alegria e felicidade?

Por vezes, eu e muitas outras pessoas tendemos a colocar empecilhos quando se trata de sentir alegria e felicidade mesmo depois de termos escolhido viver em retidão. Já me perguntei algumas vezes: "Se estou guardando os mandamentos, por que tem sido tão difícil me sentir feliz?"

Muitos fatores podem subverter nosso senso de bem-estar, como o desemprego, a morte de um ente querido ou problemas de saúde física e mental. Ainda assim, aprendi a acreditar que, a despeito das dificuldades pelas quais estejamos passando, dias melhores virão. Em meu artigo da página 24, intitulado "A busca da felicidade", compartilho a perspectiva do evangelho e pesquisas científicas a respeito da busca pela felicidade, sobretudo quando ela parece algo inatingível.

O artigo do élder David A. Bednar na página 18, "Jesus Cristo: A fonte da alegria duradoura", ensina-nos sobre a alegria verdadeira e duradoura. Repleto de perspectivas escriturísticas e proféticas, o artigo apresenta instruções essenciais para nosso bem-estar eterno e para que encontremos alegria na mortalidade.

"Adão caiu para que os homens existissem", ensina a escritura, "e os homens existem para que tenham alegria" (2 Néfi 2:25). Depois da noite mais escura, a luz sempre retornará com a alva.

David Dickson
Revistas da Igreja



Sumário

5 As muitas faces da felicidade
O que torna a vida feliz?

6 Quatro dádivas concedidas pelo Salvador
Presidente Russell M. Nelson
Receber as dádivas oferecidas por Jesus Cristo nos ajuda a nos tornarmos mais semelhantes a Ele.

8 Música
Quem é o menino?
William C. Dix

12 Princípios para ministrar como o Salvador
O que a história do Natal nos ensina sobre a ministração
Saiba o que fazer para seguir o exemplo daqueles que amaram o Salvador desde Seu nascimento.

16 Retratos de fé
Fatu Gamanga — Província do Leste, Serra Leoa
Fatu usou os programas de alfabetização e autossuficiência da Igreja para mudar de vida. O testemunho lhe traz confiança.

18 Jesus Cristo: A fonte da alegria duradoura
Élder David A. Bednar
O que é a alegria e como podemos obtê-la?

24 A busca da felicidade
David Dickson
Nove estratégias para ajudá-lo a viver com mais alegria mesmo durante as provações.

32 Vozes da Igreja
O amor conserta o que está quebrado; dar um presente eterno para a mãe dela; a solidão dá lugar à gratidão; o serviço curou o coração dela.

36 Ministrar às crianças e aos jovens
Brittany Beattie
Veja como você pode ajudar as crianças e os jovens de seu convívio a alcançar seu potencial.

40 Ensinar adolescentes e crianças pequenas
Transições tranquilas
Sete coisas que você pode fazer para ajudar seus filhos a atravessar períodos de mudança importantes na vida deles.

Leitura rápida



Na capa
Ilustrações: Chiara Riva

Seções

Jovens adultos
42

Todos já nos sentimos solitários, mas Deus pode nos dar forças para seguir em frente. Nesta seção, jovens adultos falam sobre como lidar com a solidão e **fazer novas amizades.**



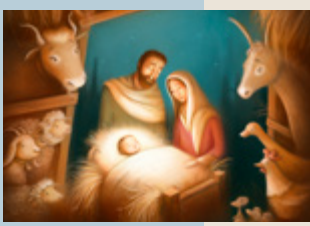
Jovens
51

Irmãos **progridem juntos** no sacerdócio; jovens de todo o mundo explicam **como celebram o Natal;** o Senhor espera compaixão, **não deboche;** um encontro às cegas leva um rapaz a conhecer o evangelho; e **como tomar a decisão de ir para a missão.**



Crianças
Meu Amigo

Explore os lugares **por onde Jesus andou.** Saiba mais sobre os membros da Igreja na Colômbia. Celebre o nascimento de Jesus, **a Luz do mundo.**



ARTIGOS DE DEZEMBRO APENAS EM VERSÃO DIGITAL



Cinco dicas para aproveitar o Natal quando estiver longe de casa

Alexandra Palmer

O que fazer para se sentir bem quando estiver longe de casa.



Hipóxia espiritual e a importância de bons amigos

Bella Harvey

Uma jovem adulta australiana expõe sua visão sobre o valor da amizade.



Os membros falam sobre as bênçãos do *Vem, e Segue-Me*

Chakell Wardleigh

Saiba como o estudo do Novo Testamento influenciou a vida dos membros este ano.

SAIBA MAIS

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

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

FALE CONOSCO

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

Envie suas histórias de fé pelo site liahona.ChurchofJesusChrist.org ou pelo correio para:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

DEZEMBRO DE 2019 VOL. 72 Nº 12 LIAHONA 18612 059

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

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

Diretor administrativo: Richard I. Heaton

Diretor das revistas da Igreja: Allan R. Loyborg

Gerente comercial: Garff Cannon

Gerente editorial: Adam C. Olson

Gerente editorial assistente: Ryan Carr

Assistente de publicação: Camila Castrillón

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

Diretor administrativo de arte: J. Scott Knudsen

Diretor de arte: Tadd R. Peterson

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

Coordenadora de propriedade intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de produção: Jane Ann Peters

Produção: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Pré-impressão: Joshua Dennis, Ammon Harris

Diretor de impressão: Steven T. Lewis

Diretor de distribuição: Nelson Gonzalez

Endereço para correspondência: *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA. *Liahona*, termo do Livro de Mórmon que significa "bússola" ou "guia", é publicada em albanês, alemão, armênio, bislama, búlgaro, cambojano, cebuano, chinês, chinês (simplificado), coreano, croata, dinamarquês, esloveno, espanhol, estoniano, fijiano, finlandês, francês, grego, holandês, húngaro, indonésio, inglês, islandês, italiano, japonês, letão, lituano, malgaxe, marshallês, mongol, norueguês, polonês, português, quiribati, romeno, russo, samoano, suaíli, sueco, tagalo, tailandês, taitiano, tcheco, tonganês, ucraniano, urdu e vietnamita. (A periodicidade varia de um idioma para outro.)

© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Todos os direitos reservados. Impresso nos Estados Unidos da América.

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

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 72 No. 12. LIAHONA (USPS 311-480) Portuguese (ISSN 1044-3347) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

AS MUITAS FACES DA FELICIDADE

Apresentamos alguns pensamentos sobre o que torna a vida feliz. Na página 24, exploramos esse tópico em mais detalhes e apresentamos nove estratégias para ser mais feliz.



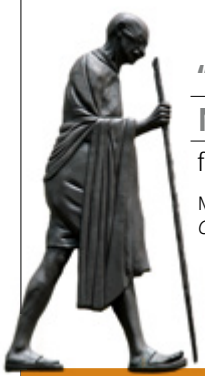
"Nos vilarejos africanos, quando se cumprimenta alguém, é comum dizer: **'COMO ESTAMOS?'** De uma maneira bem real, esse entendimento vê como nossas as realizações ou a felicidade alheias."

Desmond Tutu, arcebispo emérito da Cidade do Cabo, África do Sul, em 14º Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World,* 2016.



"Se quer que outras pessoas sejam felizes, pratique a compaixão; e se quer **que você mesmo seja feliz, pratique a compaixão.**"

Dalai Lama, em Dalai Lama e Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, 2009.



"SEM BONS PENSAMENTOS, NÃO HÁ PAZ, e sem paz, não há felicidade."

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth*, 1968.

"Não é a felicidade que nos torna gratos. É a **gratidão** que **nos torna felizes.**"

David Steindl-Rast, monge católico beneditino, "Quer ser feliz? Seja grato", TEDGlobal 2013 (vídeo), junho de 2013, ted.com.

"A felicidade é a razão de ser e o propósito da nossa existência.

'Os homens existem para que tenham alegria' (2 Néfi 2:25). A virtude, a retidão, a fidelidade, a santidade e a obediência aos mandamentos de Deus conduzem a uma vida feliz."

Presidente David O. McKay, *Pathways to Happiness*, 1964.



FOTOGRAFIA DE CASAL COM FILHA PEQUENA, POR TIFFANY MYLOAN TONG
FOTOGRAFIA DE CASAL COM FILHA ADOLESCENTE, POR RAUL SANDOVAL



Presidente Russell M. Nelson

Quatro dádivas
CONCEDIDAS PELO SALVADOR

Amados irmãos e irmãs, que época maravilhosa é esta! Vamos analisar juntos as bênçãos que recebemos ao nos concentrarmos na vida, missão, doutrina e Expiação do Senhor Jesus Cristo.

Nesta época do ano, convido-os a pensar em seus próprios desejos. Querem realmente ser cada vez mais semelhantes a Jesus Cristo? Querem realmente habitar com o Pai Celestial e com sua família para a eternidade e viver como Ele vive? Se é isso o que querem, então desejarão receber as muitas dádivas que o Senhor oferece a fim de ajudá-los neste período de provação mortal. Vamos nos concentrar em *quatro* das muitas dádivas que Jesus Cristo oferece a todos os que estão desejosos de *recebê-las* (ver Doutrina e convênios 88:33).

Em primeiro lugar, Ele deu a todos nós uma capacidade ilimitada de *amar*. Isso inclui a capacidade de amar os que não são amados e aqueles que não apenas *não* nos amam, mas que, no momento, nos perseguem e nos tratam mal (ver Mateus 5:44–45).

Com a ajuda do Salvador, podemos aprender a amar como Ele amou. Isso pode exigir uma mudança de coração — certamente inclui abrandarmos o coração —, pois somos ensinados pelo Salvador a *realmente* cuidar uns dos outros. Queridos irmãos e irmãs, podemos verdadeiramente ministrar à maneira do Senhor ao aceitarmos Sua dádiva de amor.



A **segunda** dádiva que o Senhor nos oferece é a capacidade de *perdoar*. Por meio de Sua Expiação infinita, é possível perdoar aqueles que nos magoaram e que nunca aceitarão a responsabilidade pela crueldade que demonstraram a nós. O Salvador nos concederá a capacidade de perdoar a qualquer pessoa que nos tenha maltratado de alguma maneira.



ILUSTRAÇÃO: KATHLEEN PETERSON

A **terceira** dádiva do Salvador é a dádiva do *arrependimento*. O Senhor nos convida a mudar nossa mente, nosso conhecimento, nosso espírito e, até mesmo, nossa respiração. Quando nos arrependemos, por exemplo, respiramos com gratidão a Deus, que nos permite respirar todos os dias (ver Mosias 2:21). E desejamos usar esse fôlego para servir a Ele e a Seus filhos. O arrependimento é uma dádiva magnífica. É um processo que nunca deve ser temido. É uma dádiva que devemos receber com alegria e que devemos usar — até mesmo abraçar — dia após dia, à medida que procuramos nos tornar mais semelhantes a nosso Salvador.

A **quarta** dádiva que recebemos de nosso Salvador é, na verdade, uma promessa — uma promessa de *vida eterna*. Todos ressuscitarão e vivenciarão a *imortalidade*. Mas a vida eterna é muito mais do que uma designação de tempo. A vida eterna é o tipo e a qualidade de vida que o Pai Celestial e Seu Filho Amado têm. Quando nos oferece a vida eterna, o Pai está, na verdade, dizendo: "Se você decidir que vai seguir Meu Filho — se seu *desejo* é *realmente* se tornar mais semelhante a Ele —, então, com o tempo, você poderá viver como Nós vivemos e presidir mundos e reinos como Nós o fazemos".

Essas quatro dádivas especiais vão nos trazer cada vez mais alegria à medida que as aceitarmos. Elas se tornam possíveis porque Jeová concordou em vir à Terra como o menino Jesus. Ele nasceu de um Pai imortal e uma mãe mortal. Ele nasceu sob as mais humildes circunstâncias em Belém. Jesus Cristo é a dádiva suprema de Deus — a dádiva do Pai para todos os Seus filhos (ver João 3:16).

Com nossos pensamentos e sentimentos tão concentrados no Salvador do mundo, o que, então, *nós* precisamos fazer para receber essas dádivas oferecidas de bom grado por Jesus Cristo? Qual é a chave para amar como Ele ama, perdoar como Ele perdoa, arrepender-nos para nos tornar mais semelhantes a Ele e, enfim, viver com Ele e com nosso Pai Celestial?

A chave é fazer e cumprir convênios sagrados. Nós *escolhemos* viver e progredir no caminho do convênio do Senhor e permanecer nele. Não é um caminho complicado. Esse é *o* caminho para a verdadeira felicidade nesta vida e na vida eterna que está por vir.

Queridos irmãos e irmãs, meus desejos mais profundos são que todos os filhos do Pai Celestial tenham a oportunidade de ouvir o evangelho de Jesus Cristo e de prestar atenção a Seus ensinamentos. Anseio que acreditemos Nele e recebamos o amor que o Salvador tem por nós pessoalmente. Seu infinito e perfeito amor O levou a expiar por vocês e por mim. A dádiva de Sua Expiação permite que todas as Suas outras dádivas se tornem nossas. ■

Extraído do Devocional de Natal da Primeira Presidência de 2018.



QUEM É O MENINO?

Letra original: William C. Dix

Dueto ou coro a duas vozes

Versão em português: Humberto Kawai



Gentilmente ♪ = 90–100

Mulheres em uníssono ***mp***

1. Quem é o me - ni - no que es-
2. Por que tão po - bre se

mp

4

tá a dor - mir no co - lo de Ma - ri - a? Que os
fez mor - tal, na hu - mil - de man - je - dou - ra? Ao

7

an - jos lou - vam com be - los hi - nos e hu - mil - des pas - to - res vi -
mun - do vei - o ven - cer o mal, tra - zen - do-nos paz du - ra -

10

mf

gi - am? Es - te é Je - sus, o Rei, que os
dou - ra. Com cra - vos nas mãos e pés, na

Homens em uníssono

mf

10

mf

© 1991 Sally DeFord. Todos os direitos reservados.
Esta música pode ser copiada para uso ocasional e não comercial no lar ou na Igreja.
Esta informação deverá constar em todas as cópias.

ILUSTRAÇÕES: JORGE COCCO SANTANGELO





13

an - jos vi - e - ram pro - cla - mar; com ze - lo vin -
cruz so - freu por to - dos nós. Lou - van - do er -

13

16

1.

de - a - do - rar o Fi - lho de Ma - ri - a.
guei a voz: o Fi - lho de Ma -

16

19

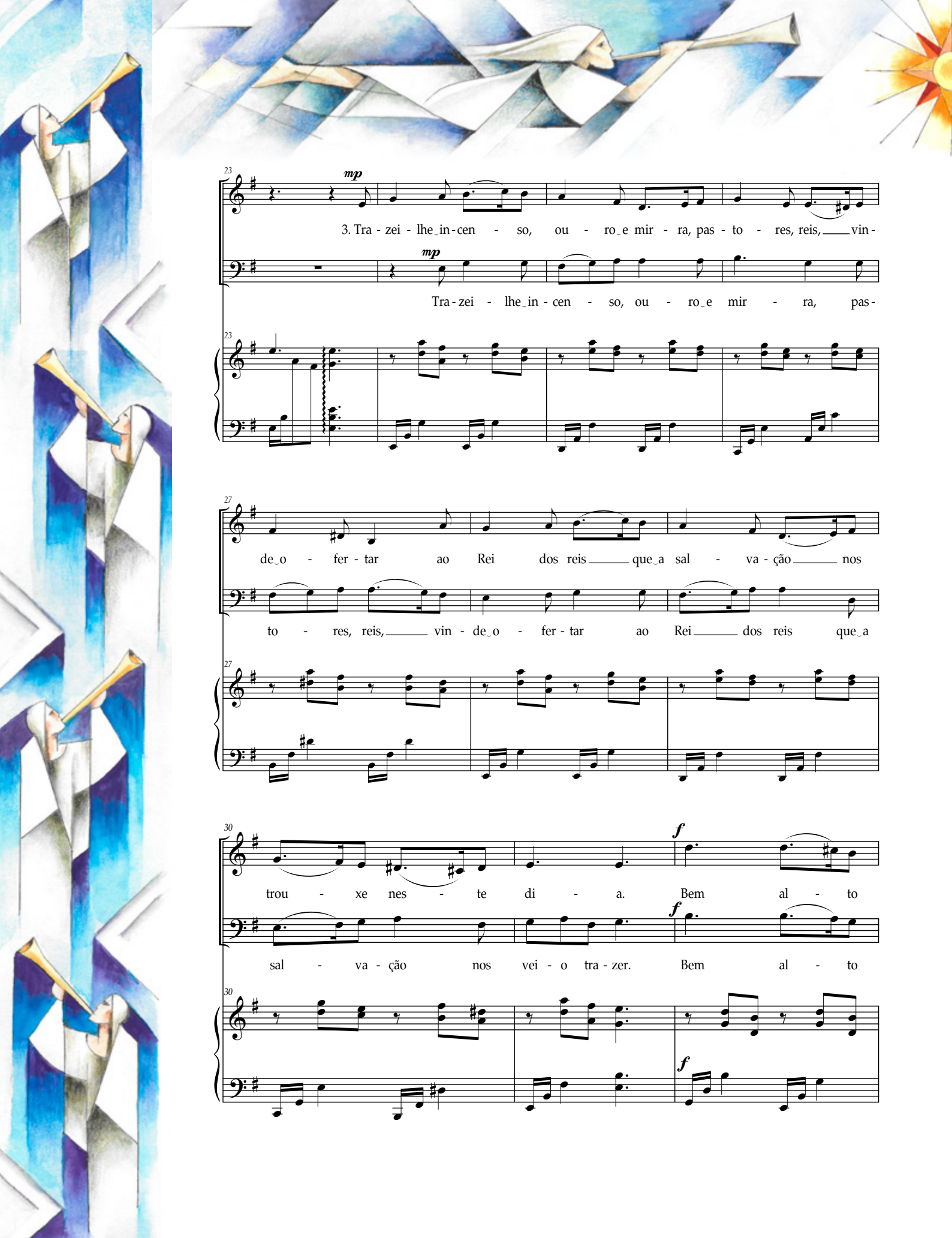
2.

ri - a.

19

mp




23
mp
3. Tra - zei - lhe in - cen - so, ou - ro e mir - ra, pas - to - res, reis, vin -
mp
Tra - zei - lhe in - cen - so, ou - ro e mir - ra, pas -
23
27
de o - fer - tar ao Rei dos reis que a sal - va - ção nos
to - res, reis, vin - de o - fer - tar ao Rei dos reis que a
27
30
f
trou - xe nes - te di - a. Bem al - to
f
sal - va - ção nos vei - o tra - zer. Bem al - to
30
f



33

e - le - vai o vos - so cân - ti - co de lou - vor.

e - le - vai o vos - so cân - ti - co de lou -

36

Gló - ria e hon - ra dai ao Fi - lho de Ma -

vor. Sim, gló - ria e hon - ra dai ao Fi - lho de Ma -

39

rit. *mp*

ri - a. O Fi - lho de Ma - ri - a.

rit. *mp*

ri - a. Je - sus, o Sal - va - dor.

rit.



Princípios para ministrar como o Salvador

O que a **história do Natal** nos ensina sobre a **ministração**

"Esta é a época mais linda que há. Vamos cantar que o Natal perto está. Conta-me a história de quando nasceu o bebezinho, o Filho de Deus" ("Natividade", Músicas para crianças*, pp. 32–33).*

O Natal é uma época maravilhosa, quando as ovelhas, os pastores, a manjedoura e as estrelas adquirem um novo significado. Esses são elementos-chave quando recontamos um dos eventos mais importantes da história humana: o nascimento de Jesus Cristo. Muitas famílias montam um presépio em casa. Outras fazem questão de ler ou até encenar a história do nascimento do Senhor. Assim como todas as histórias sobre Cristo, a do Seu nascimento é repleta de lições sobre ministração e como levar Sua luz para o mundo. "A história do Natal é uma história de amor", disse o presidente Henry B. Eyring, segundo conselheiro na Primeira Presidência.

"Nas histórias do nascimento de Cristo, podemos ver e sentir quem Ele foi e quem Ele é. Esse sentimento alivia nossa carga. Ele nos levará a nos esquecer de nós mesmos e a aliviar a carga de outros."[1]

"Não havia lugar para eles na estalagem" (Lucas 2:7)

O dono da estalagem não abriu espaço para o Salvador, mas não precisamos cometer o mesmo erro. Podemos abrir espaço para o Salvador em nosso coração se abrirmos espaço para nossos irmãos e nossas irmãs em nossa mesa, em nossa casa e em nossas tradições. Podemos tornar muitas tradições familiares mais doces e memoráveis se incluirmos outras pessoas. Daiana e sua família têm a tradição de convidar alguém para passar o Natal com eles. Quando chega dezembro, eles trocam ideias e decidem



GOOD TIDINGS OF GREAT JOY (THE ANGEL APPEARS TO THE SHEPHERDS), DE WALTER RANE



quem vão convidar.[2] Que tal dar início a essa tradição em sua família? É bem provável que alguma das pessoas a quem você ministra ficaria feliz em cantar hinos de Natal com sua família. Outra possibilidade é abrir espaço na sua mesa de Natal para alguém que está longe da família.

Há maneira melhor de celebrar o Salvador do que seguindo o exemplo de inclusão que Ele deixou? Lembre-se de que Ele "convida todos a virem a ele e a participarem de sua bondade; e não repudia quem quer que o procure, negro e branco, escravo e livre, homem e mulher; e lembra-se dos pagãos; e todos são iguais perante Deus, tanto judeus como gentios" (2 Néfi 26:33). Abra espaço e fomente a inclusão.

"Ora, havia naquela mesma comarca pastores que estavam no campo, e guardavam durante as vigílias da noite o seu rebanho" (Lucas 2:8)

Não é de estranhar que os pastores estivessem entre os primeiros a saudar o menino Salvador. Profetas antigos haviam chamado Jesus Cristo de "pastor de Israel" (Salmos 80:1) e de "Pastor sobre toda a Terra" (1 Néfi 13:41). E o próprio Cristo disse: "Eu sou o bom pastor, e conheço as minhas ovelhas" (João 10:14). Conhecer nossas ovelhas e guardá-las é essencial se quisermos ser pastores e ministrar como o Salvador.

Há muitas coisas para olhar durante o Natal, como as luzes cintilantes e outras decorações. No entanto, talvez a coisa mais bela desta época do ano seja voltarmos nossa atenção para aqueles a quem ministramos e guardar nosso rebanho. Guardar o rebanho pode ser algo tão simples quanto descobrir o que faz alguém feliz, ou perguntar quais são seus planos para o fim de ano. Guardamos o rebanho

quando prestamos atenção e atendemos às necessidades alheias — sejam coisas óbvias ou não tão óbvias.

Quando Cheryl perdeu seu marido Mick subitamente, ficou desolada. A solidão só aumentou com a aproximação de seu primeiro Natal sem ele. Felizmente, Shauna, sua irmã ministradora, estava a postos. Ela e seu marido, Jim, convidaram Cheryl para vários passeios no fim do ano. Assim, perceberam que Cheryl usava um casaco velho e decidiram agir. Poucos dias antes do Natal, compraram um belo casaco novo de presente para Cheryl. Eles prestaram atenção às necessidades físicas dela, que carecia de um casaco quente, assim como às suas necessidades emocionais de consolo e companhia. Agiram a fim de suprir aquelas necessidades da melhor maneira possível, deixando assim um belo exemplo de como podemos guardar nosso rebanho.[3]

"Disseram os pastores uns aos outros: Vamos, pois, até Belém" (Lucas 2:15)

"Vamos" é um belo convite! Os pastores não ficaram se perguntando se os outros estariam cansados demais para empreender a viagem. Não foram para Belém sozinhos, cada um por si. Com alegria, disseram uns aos outros "Vamos!"

Apesar de não podermos convidar nossos amigos a vir e ver o bebê Salvador, podemos convidá-los a servir conosco e assim sentir o espírito do Natal (ou o espírito de Cristo). "O modo de aumentar o espírito de Natal é estender a mão generosamente às pessoas ao nosso redor e doar de nós mesmos", disse a irmã Bonnie L. Oscarson, ex-presidente geral das Moças.[4] Imagine que você está segurando uma vela. Outras pessoas poderão se beneficiar da luz que você leva, mas, se você usar sua chama para acender a vela delas, permitirá que elas carreguem sua própria chama e sintam por si mesmas o calor.

O próprio Cristo ensinou que aqueles que O seguirem terão a luz da vida (ver João 8:12). Uma maneira de segui-Lo e desfrutar essa promessa de luz é servir como Ele serviu. Assim, para compartilhar a luz, convide outras pessoas a servir com você! De que maneira você pode servir com aqueles a quem ministra? Vocês podem preparar juntos sua comida favorita ou surpreender alguém com um pequeno presente ou um bilhete. Juntos, podem sentir a luz que recebemos quando seguimos o exemplo de serviço de Cristo.



"Divulgaram a palavra que acerca do menino lhes fora dita" (Lucas 2:17)

É fácil imaginar a empolgação dos pastores ao compartilhar com o máximo de pessoas possível a maravilhosa nova do nascimento de Cristo. Anunciado por anjos, o Messias prometido havia chegado! Ele estava aqui! Na verdade, compartilhar a nova do nascimento do Salvador é um grande tema que perpassa a história de Natal. Os anjos cantaram. A estrela mostrou o caminho. E os pastores anunciaram a palavra.

Podemos acrescentar nossa voz à história de Natal ao compartilhar a boa-nova e testificar do Salvador. A irmã Jean B. Bingham, presidente geral da Sociedade de Socorro, ensinou: "Ao terem o privilégio de representar o Salvador ao se esforçarem para ministrar, perguntem a si mesmos: 'Como posso compartilhar a luz do evangelho com essa pessoa ou família? O que o Espírito está me inspirando a fazer?'"[5]

As sugestões a seguir podem ajudá-lo a compartilhar seu testemunho do Salvador e de Seu evangelho:

- Encontre uma escritura que traduza seus sentimentos a respeito do Salvador ou que expresse a gratidão que você sente por Ele. Compartilhe-a com aqueles a quem você ministra.
- Envie uma mensagem nas redes sociais com um vídeo de Natal. Há opções muito boas em ChurchofJesusChrist.org!
- Converse com um amigo sobre uma lembrança ou tradição especial que faz você pensar em Cristo.

Tenha fé em que o Espírito Santo confirmará que seu testemunho é verdadeiro, da mesma forma que prestou testemunho a Simeão e a Ana de que o bebê Jesus era o Salvador (ver Lucas 2:26, 38).

"Para honrar verdadeiramente a vinda [de Jesus Cristo] ao mundo, precisamos agir como Ele, com compaixão e misericórdia para com nossos semelhantes", afirmou o élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Precisamos fazer isso diariamente, por meio de palavras e atos. Que esta se torne nossa tradição natalina, não importa onde estejamos — ser um pouco mais bondosos, perdoando mais, julgando menos, sendo mais gratos e mais generosos em compartilhar nossa abundância com os necessitados."[6] ■

NOTAS

1. Henry B. Eyring, "Christmas Stories", Devocional de Natal da Primeira Presidência, 6 de dezembro de 2009, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Ver Daiana Melina Albornoz Díaz, "Compartilhar o Natal", *A Liahona,* dezembro de 2007, p. 17.
3. Ver Cheryl Boyle, "He Would Have Bought It for You", *Ensign,* dezembro de 2001, p. 57.
4. Bonnie L. Oscarson, "Natal é amor cristão", Devocional de Natal da Primeira Presidência, 7 de dezembro de 2014, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Jean B. Bingham, "Ministrar tal como o Salvador", *Liahona,* maio de 2018, p. 104.
6. Dieter F. Uchtdorf, "Espalhe suas migalhas", Devocional de Natal da Primeira Presidência, 3 de dezembro de 2017, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

COMPARTILHE SUAS EXPERIÊNCIAS

Envie-nos suas experiências ao ministrar às pessoas ou ao receber ministração. Acesse liahona.ChurchofJesusChrist.org e clique em "Enviar artigo ou comentário".

BEHOLD THE LAMB OF GOD, DE WALTER RANE



Fatu Gamanga

Província do Leste, Serra Leoa



Graças ao programa de alfabetização do evangelho, Fatu aprendeu não só a ler e a escrever, mas também sobre o evangelho de Jesus Cristo. Antes de se filiar à Igreja, Fatu lutava para sustentar a família. Desde essa época, desenvolveu habilidades de autossuficiência e hoje gerencia seu próprio negócio: fabrica e vende belos tapetes feitos à mão. Ela também serve como presidente da Sociedade de Socorro em seu ramo.

CHRISTINA SMITH, FOTÓGRAFA

Antes de entrar para a Igreja, tentei ganhar dinheiro vendendo tapetes feitos à mão, mas não tinha o suficiente para comprar o material. Eu dizia às pessoas: "Se quiser um tapete, compre o material e traga para mim. Vou costurar, e você me paga quando estiver pronto".

Agora que estou em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, aprendi sobre autossuficiência. A Igreja me ensinou a perseverança para aprender a ler, a escrever, a falar em público e a fazer algo por mim mesma para ser autossuficiente. Hoje, vou a alfaiatarias e peço os retalhos que eles iam jogar fora. Compro os retalhos por um preço bem baixo e os utilizo para fazer tapetes. Vendo muito mais agora do que antes.

Minha vida mudou desde que entrei para a Igreja. Comecei do zero e já cheguei bem longe. Tenho orgulho de Jesus Cristo e de Sua Igreja. Sou muito grata por conhecer A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.

SAIBA MAIS

Saiba mais sobre a jornada de fé que Fatu está trilhando, inclusive com mais fotos, na Biblioteca do Evangelho ou na versão online deste artigo, em **ChurchofJesusChrist.org/go/121916.**

Saiba mais sobre os benefícios práticos e espirituais da autossuficiência em **ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.**



Élder
David A. Bednar
Do Quórum dos
Doze Apóstolos



Jesus Cristo
A fonte da alegria duradoura

Todo membro da Igreja restaurada do Senhor que se esforça para se lembrar de convênios sagrados, honrá-los e guardar os mandamentos pode receber dom da alegria duradoura.

Recentemente estive em uma reunião de testemunho poderosa e ouvi atentamente quando uma devotada irmã declarou: "Sinto imensa alegria por causa do plano de salvação do Pai Celestial".

De imediato senti claramente que essa mulher não estava só falando de coisas que já conhecia. A luz que brilhava em seus olhos, o tom espiritual de sua voz, o brilho e a paz em seu semblante — tudo nela demonstrava a veracidade do que dizia. Ela estava plena de alegria. Ela irradiava alegria. De fato, ela estava tornando-se mais semelhante ao Salvador e recebera Sua imagem em seu semblante (ver Alma 5:14), por isso estava ficando cada vez mais cheia de alegria.

Sua expressão de fé me fez lembrar da letra de alguns hinos conhecidos:

A barra nos sustentará,
com fé no evangelho do Senhor.[1]

Vinde, ó santos, sem medo ou temor;
Mas alegres andai (…)
É bem melhor encorajar
E o sofrimento amenizar;
Podeis agora em paz cantar:
Tudo bem! Tudo bem![2]

Clamemos, hoje, com fervor:
"Eu sei que vive meu Senhor".[3]

NATIVITY: DE MICHAEL MALM
IMAGEM DE FUNDO: GETTY IMAGES

E, nesta época de Natal, cantamos:

"Boas-novas de grande alegria
Para você e toda a humanidade".[4]

E

Mundo feliz, nasceu Jesus.
Nasceu trazendo a luz! (...)
Cantemos seu louvor,
Cantemos seu louvor!
Cantemos, cantemos seu louvor![5]

Desde que se tornou presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, o presidente Russell M. Nelson tem frequentemente feito um convite às pessoas do mundo que inclui a promessa da alegria: "Nossa mensagem ao mundo é simples e sincera: convidamos todos os filhos de Deus em ambos os lados do véu a se achegarem a seu Salvador, a receberem as bênçãos do templo sagrado, a desfrutarem de *alegria duradoura* e a se qualificarem para a vida eterna".[6]

O que é exatamente essa alegria sobre a qual cantamos e ensinamos e que temos a obrigação de oferecer a toda a humanidade? E como ela é obtida? Vamos pensar juntos em respostas para essas duas perguntas.

O QUE É ALEGRIA?

Um dicionário define alegria como "um *sentimento* de grande satisfação [ou] felicidade".[7] O Guia para Estudo das Escrituras, por sua vez, descreve a alegria como "*condição* de grande felicidade, proveniente de se viver dignamente".[8] Vejam que interessante: nossa perspectiva do evangelho nos ajuda a compreender que a alegria é mais do que um sentimento ou uma emoção fugaz; ao contrário, é uma dádiva espiritual e um estado de ser e se tornar. Por esse motivo descrevi a irmã que prestou testemunho como repleta de radiante alegria.

Como pai sábio e amoroso, Leí ensinou a seus filhos que o maior propósito para todas as pessoas na vida mortal é ter alegria:

"Mas eis que todas as coisas foram feitas segundo a sabedoria daquele que tudo conhece.

Adão caiu para que os homens existissem; e os homens existem para que tenham alegria" (2 Néfi 2:24–25).

Adão e Eva resumiram lições importantes que aprenderam com o Pai Eterno e por experiência própria. Adão declarou: "Bendito seja o nome de Deus, pois, devido a minha transgressão, meus olhos estão abertos e nesta vida *terei alegria*; e novamente na carne verei a Deus" (Moisés 5:10; grifo do autor).

E Eva disse: "Se não fosse por nossa transgressão, jamais teríamos tido semente e jamais teríamos conhecido o bem e o mal *e a alegria de nossa redenção* e a vida eterna que Deus concede a todos os obedientes" (Moisés 5:11; grifo do autor).

O plano de felicidade do Pai permite a Seus filhos obter um corpo físico, ganhar a experiência mortal, escolher a retidão na presença do mal e da tentação e ajudar o Pai Celestial em Seu grande plano por meio do casamento e da paternidade/maternidade honrosos.[9] Por fim, na época de nossa ressurreição, "o espírito e o corpo [serão] reunidos para nunca mais se separarem, a fim de receberem *a plenitude da alegria*" (Doutrina e Convênios 138:17; grifo do autor).

COMO SE OBTÉM ALEGRIA?

Acredito que o contraste entre a alegria em retidão e a diversão mundana é instrutivo e nos ajuda a compreender melhor a natureza da verdadeira alegria. A alegria advém de se exercer fé no Senhor Jesus Cristo, receber dignamente e honrar fielmente os convênios e as ordenanças sagradas e se esforçar para se tornar profundamente convertido ao Salvador e a Seus propósitos. A diversão é o resultado de "entretenimento", "divertimento, com frequência ações barulhentas ou fala agitada" ou distrações agradáveis.[10] Um dia nos brinquedos da Disneylândia é divertido. Preparar-se para o sacramento e participar dignamente dessa ordenança traz alegria.

A alegria é essencialmente espiritual; a diversão é essencialmente temporal. A alegria é essencialmente duradoura; a diversão é essencialmente temporária. A alegria é essencialmente profunda e enriquecedora; a diversão é essencialmente superficial. A alegria é essencialmente inteira e completa; a diversão é essencialmente fragmentada. A



HE HEALED THEM ALL, DE MICHAEL MALM

alegria essencialmente pertence à mortalidade e à eternidade; a diversão circunscreve-se à mortalidade.

É muito importante para nós nunca confundir ou trocar a alegria profunda e duradoura do discipulado devotado pela diversão superficial e momentânea.

O Redentor é a fonte única e definitiva da alegria duradoura e eterna. O profeta Jacó testificou: "Mas eis que os justos, os santos do Santo de Israel, os que tiverem acreditado no Santo de Israel, os que tiverem suportado as cruzes do mundo e desprezado a sua vergonha, herdarão o reino de Deus, que foi preparado para eles desde a fundação do mundo; *e sua alegria será completa para sempre*" (2 Néfi 9:18; grifo do autor).

Devido à Expiação do Salvador, os desafios e as aflições nos convidam a levantar nossos olhos para Jesus Cristo, a fonte da verdadeira alegria.

A VERDADEIRA FONTE DE ALEGRIA

Devido ao plano do Pai Celestial e à Expiação do Salvador, o arrependimento sincero nos convida a nos voltar a Jesus Cristo e depender Dele, a verdadeira fonte de alegria. Pensem detidamente na resposta do povo do rei Benjamim a seus ensinamentos sobre a Expiação do Salvador:

"E então aconteceu que após ter dito as palavras que lhe haviam sido transmitidas pelo anjo do Senhor, o rei Benjamim

olhou para a multidão ao redor e eis que haviam caído por terra, porque o temor do Senhor se havia apoderado deles.

E haviam visto a si mesmos em seu estado carnal, menos ainda que o pó da Terra. E todos clamaram a uma só voz, dizendo: Oh! Tende misericórdia e aplicai o sangue expiatório de Cristo, para que recebamos o perdão de nossos pecados e nosso coração seja purificado; porque cremos em Jesus Cristo, o Filho de Deus, que criou o céu e a Terra e todas as coisas; que descerá entre os filhos dos homens.

E aconteceu que depois de haverem pronunciado essas palavras, o Espírito do Senhor desceu sobre eles *e encheram-se de alegria*, havendo recebido a remissão de seus pecados e tendo paz de consciência, por causa da profunda fé que tinham em Jesus Cristo que haveria de vir" (Mosias 4:1–3; grifo do autor).

Devido ao plano do Pai Celestial e à Expiação do Salvador, a obediência nos convida a seguir Jesus Cristo, a verdadeira fonte de alegria. O Salvador declarou a Seus discípulos:

"Se guardardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor; como eu tenho guardado os mandamentos de meu Pai, e permaneço no seu amor.

Tenho-vos dito essas coisas, para que a minha alegria permaneça em vós, e *a vossa alegria seja completa*" (João 15:10–11; grifo do autor).

"E homem algum recebe a plenitude a não ser que guarde seus mandamentos.

Aquele que guarda seus mandamentos recebe verdade e luz, até ser glorificado na verdade e conhecer todas as coisas" (Doutrina e Convênios 93:27–28).

Devido ao plano do Pai Celestial e à Expiação do Salvador, o serviço nos convida a seguir o exemplo do caráter de Jesus Cristo, a verdadeira fonte da alegria. Recentemente, li uma



O Redentor é a fonte única e definitiva da alegria duradoura e eterna.

declaração de Kevin J. Worthen, reitor da Universidade Brigham Young, a respeito da profunda alegria. Ele disse: "Passei a acreditar que uma medida de nosso progresso eterno é a intensidade da alegria que sentimos ao servir".[11]

Alma, o Filho, disse a seu filho Helamã: "Tenho trabalhado sem cessar para conseguir trazer almas ao arrependimento; para fazer com que elas experimentem a *intensa alegria* que eu experimentei; para que também nasçam de Deus e encham-se do Espírito Santo" (Alma 36:24; grifo do autor).

Relembrem a alegria de Amom ao relatar seu trabalho missionário entre os lamanitas:

"Mas ei que *minha alegria é completa*, sim, *meu coração transborda de alegria* e regozijar-me-ei em meu Deus. (…)

Eis que quantos milhares de nossos irmãos ele livrou das penas do inferno! E eles foram levados a cantar o amor que redime e isto graças ao poder de sua palavra que está em nós; não temos, portanto, *motivo para regozijar-nos*? (…)

Ora, *esta é minha alegria* e minha grande gratidão; sim, darei graças a meu Deus para sempre" (Alma 26:11, 13, 37; grifo do autor).

Devido ao plano do Pai Celestial e à Expiação do Salvador, os desafios e as aflições nos convidam a levantar nossos olhos (ver Isaías 40:26; Salmos 123:1–2) para Jesus Cristo, a verdadeira fonte de alegria. A preciosa perspectiva fornecida pelo evangelho restaurado nos permite aprender lições que nos preparam para a eternidade por meio das adversidades da mortalidade. O sofrimento e as adversidades podem ser "sobrepujad[os] pela alegria em Cristo" (Alma 31:38) e consagrados para nosso benefício (ver 2 Néfi 2:2) para "que a [nossa] ação seja para o bem-estar de [nossa] alma" (2 Néfi 32:9). Assim, a alegria perdura nas ocasiões e experiências que são tanto boas quanto ruins devido a nosso conhecimento do plano do Pai e da Expiação do Salvador.

Fé no Senhor Jesus Cristo, arrependimento, obediência, serviço e uma perspectiva do evangelho sobre os desafios que encontramos na mortalidade, tudo isso nos convida a vir à fonte de alegria duradoura — Jesus Cristo. Convido vocês a identificar, estudar e, em espírito de oração, ponderar sobre mais princípios que nos capacitam a receber a importante dádiva espiritual da alegria.

UMA PROMESSA CHEIA DE ALEGRIA

A alegria duradoura não é uma bênção reservada a poucos eleitos. Pelo contrário, todo membro da Igreja restaurada do Senhor que se esforça para se lembrar dos convênios sagrados e honrá-los e guarda os mandamentos pode receber essa dádiva, de acordo com o tempo e a vontade do Senhor. Nesta época de Natal, que cada um de nós se empenhe para apreciar mais plenamente a extraordinária dádiva da alegria. Ao fazer isso, que comecemos a ver com novos olhos, ouvir com novos ouvidos, "[louvar] ao Senhor", "[rogar] seu perdão" e dar "hosanas ao Senhor".[12]

Alegremente declaro meu testemunho da existência real e da divindade de nosso Senhor Jesus Cristo. ■

Extraído do discurso "That They Might Have Joy" [Para que tenham alegria], proferido em um devocional realizado na Universidade Brigham Young, em 4 de dezembro de 2018.

NOTAS

1. "Os jovens de Sião", *A Liahona,* abril de 2000, p. 24.
2. "Vinde, ó santos", *Hinos,* nº 20.
3. "Eu sei que vive meu Senhor", *Hinos,* nº 70.
4. "While Shepherds Watched Their Flocks", *Hymns,* nº 211.
5. "Mundo feliz, nasceu Jesus", *Hinos,* nº 121.
6. Russell M. Nelson, "Trabalhemos hoje", *Liahona,* maio de 2018, p. 118; grifo do autor.
7. English Oxford Living Dictionaries, "joy" [alegria], en.oxforddictionaries.com; grifo do autor.
8. Guia para Estudo das Escrituras, "alegria", scriptures.ChurchofJesusChrist.org; grifo do autor.
9. Ver "A Família: Proclamação ao Mundo", *A Liahona,* maio de 2017, última contracapa.
10. *Merriam Webster's Collegiate Dictionary,* 11ª ed., 2003, "fun" [alegria], merriam-webster.com.
11. Kevin J. Worthen, "Enter to Learn; Go Forth to Serve", discurso de abertura da Universidade Brigham Young, 16 de agosto de 2018, p. 3, speeches.byu.edu.
12. "Mundo feliz, nasceu Jesus."

NO HARM CAN BEFALL WITH MY COMFORTER NEAR, DE MICHAEL MALM

A busca da **FELICIDADE**





FOTOGRAFIAS: GETTY IMAGES

Eu estava vivendo o evangelho. Por que ainda era tão difícil encontrar a felicidade?

David Dickson
Revistas da Igreja

É madrugada. Meus olhos se abrem rapidamente quando meu sono, já superficial, é interrompido. "Ah, não", orei. "De novo não."

Mas os tremores começam quase que imediatamente. Num terrível ataque de tremores que é tão desorientador e estranho quanto debilitante, meu corpo inteiro começa a se sacudir como se estivesse em convulsão. Mãos e pés queimam com o calor de uma fonte invisível. Minha esposa acorda e me segura com firmeza, tranquilizando-me com sua presença serena.

A felicidade, que uma vez considerei meu estado de ser, agora está fora de alcance.

Se eu pudesse fazer uma pergunta naquela noite escura — outra além de saber o que estava acontecendo comigo fisicamente (o que descobri mais tarde) —, seria perguntar por que eu estava me sentindo tão infeliz mesmo me empenhando para viver o evangelho de Jesus Cristo.

Há muitos obstáculos em potencial para a felicidade. A iniquidade certamente é um deles (ver Alma 41:10). Ainda assim, para os fiéis, a felicidade pode parecer estar fora de alcance às vezes.

Todos temos momentos em que precisamos ouvir que tempos melhores virão. Talvez você esteja vivendo um desses momentos agora. Se for seu caso, permita-me dizer com toda a sinceridade que dias melhores *estão* por vir em seu caminho. Espero que continue comigo um pouco mais antes de dizer que essa declaração tão comum é tola ou inocente.

Realmente acredito que, não importa o que esteja enfrentando, você pode alcançar mais felicidade.

Deixe-me explicar como.

O que é felicidade?

Afinal, o que *é* felicidade? É o sentimento que se tem quando alguém, sem você saber, coloca seu doce favorito em sua marmita? É um aumento de salário? Casar-se para a eternidade? Sentir-se limpo do pecado por meio do poder da Expiação de Jesus Cristo?

É tudo o que citei?

Esta conversa vai abordar o que o evangelho e a psicologia podem nos ensinar sobre a felicidade. Na página 18 desta edição, o élder David A. Bednar, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensina-nos o importante princípio de que a verdadeira alegria é encontrada em uma vida centralizada em Jesus Cristo.

Da mesma maneira, o élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: "A suprema felicidade, a paz verdadeira e qualquer outra coisa que seja remotamente semelhante à alegria mencionada nas escrituras encontram-se de modo essencial e eterno na prática do evangelho de Jesus Cristo. Muitos outros sistemas de crença e filosofias foram tentados. Na verdade, podemos afirmar com segurança que praticamente todos os sistemas e filosofias foram experimentados ao longo dos séculos".[1]

Se *todas* as outras filosofias foram tentadas, uma lista completa seria impossível de se incluir aqui. Mesmo assim, vamos examinar alguns mitos mundanos relacionados a como ser feliz.

De acordo com o mundo, a felicidade duradoura é encontrada ao:

- Alcançar a prosperidade financeira, principalmente se tivermos *mais* dinheiro do que as pessoas ao redor.
- Ser popular.
- Viver uma vida de conforto, lazer e diversão.
- Viajar bastante e ver muitas maravilhas do mundo pessoalmente.
- Alcançar posição de poder ou autoridade em sua carreira, comunidade ou outro ambiente.
- Transformar seu corpo para que fique de determinada maneira.

O que essas várias estratégias têm em comum? Todas estão ligadas às circunstâncias. Mas, como o presidente Russell M. Nelson ensinou: "A alegria que sentimos tem pouco a ver com as circunstâncias de nossa vida e tem tudo a ver com o enfoque de nossa vida".[2]

Novamente, qual deve ser o enfoque para encontrar essa alegria? O presidente Nelson ensinou: "Para os santos dos últimos dias, Jesus Cristo é alegria!"[3]

A alegria não é simplesmente uma emoção agradável de sentir. Não, o presidente Nelson descreveu a alegria como "um princípio que é fundamental para nossa sobrevivência espiritual".[4]

Assim, a alegria e a felicidade são claramente coisas que valem a pena o esforço. E a maioria de nós está desejosa de trabalhar para tê-las. Por que, então, tantos, inclusive os dignos, continuam a lutar?

Para uma coisa: em primeiro lugar, essa luta é a essência da razão de estarmos aqui.

Estamos aqui para crescer

Às vezes, vemos a felicidade como uma vida sem problemas ou desafios. Entretanto, uma vida sem esforço não nos daria o crescimento que viemos procurar aqui.

O élder Neal A. Maxwell (1926–2004), do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou:

"A vida de uma pessoa (…) não pode ao mesmo tempo ser cheia de fé e livre de aflições. (…)

Como podemos realmente esperar deslizar ingenuamente pela vida, como se disséssemos: 'Senhor, dá-me experiência, mas não a dor, o sofrimento, a angústia, a oposição, a traição nem — principalmente — o abandono. Afasta-me, ó Senhor, de todas as experiências que fizeram de Ti o que Tu és! Depois, permita-me voltar e habitar Contigo e compartilhar plenamente de Tua alegria!'"[5]

Fica claro que precisamos de desafios na vida para crescer, e ser dignos simplesmente não nos poupa do sofrimento. Examine a vida de Joseph Smith, de Jó, do povo de Alma e especialmente de nosso Salvador, Jesus Cristo.[6]

Não, o viver digno *não* nos poupa de problemas e desafios. Ninguém é poupado. Mas podemos também esperar a ajuda e a cura vindas de Deus (ver Alma 36:3, 27). O élder Neil L. Andersen, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: "Para vocês, os justos, Aquele que cura nossa alma vai, no Seu tempo e à Sua maneira, curar todas as suas feridas".[7]

Se estiver se sentindo ferido, a cura está a seu alcance. Pode ter certeza disso (ver Mosias 14:4–5).

A felicidade e a genética

Algo a levar em consideração o quanto antes: pesquisas mostram que uma parte significativa de nosso padrão de humor, saúde mental e a respectiva felicidade no cotidiano podem ser influenciados pela genética.

Nem todos têm o mesmo tipo de corpo ou cor de cabelo. Da mesma maneira, nem todos têm igual disposição natural para a alegria. Mas essa é somente uma peça do quebra-cabeça.

O professor Hank Smith, da Universidade Brigham Young, escreveu: "O que aconteceria se você tirasse uma péssima sequência de cartas no jogo de DNA? Isso significa que você já está liquidado, que nunca será feliz e que não pode fazer nada a respeito? De forma alguma. (…) Se a química em seu cérebro não está funcionando da maneira que deveria devido a tendências hereditárias (por exemplo, depressão, ansiedade, etc.), há medicamentos e práticas que podem levar essa química a níveis saudáveis".[8]

Vamos examinar algumas estratégias conhecidas, umas do evangelho e outras de estudos científicos, que podem aumentar nossas oportunidades de felicidade.

NOVE ESTRATÉGIAS DAS PESSOAS FELIZES



Estratégia 1: Vivam o evangelho

Como o presidente Nelson, o élder Holland, o élder Bednar e outros ensinam: a verdadeira felicidade vem de se viver o evangelho. O evangelho de Jesus Cristo também é chamado de "plano de felicidade" (ver Alma 42:8). As escrituras estão cheias de conselhos sobre a retidão como requisito para a verdadeira felicidade (ver 2 Néfi 2:13 e Mosias 2:41 para dois exemplos entre *muitos*).

É simples, poderoso e fundamental. Abraçar e viver completamente o evangelho de Jesus Cristo é o passo mais importante que se pode dar para encontrar mais alegria e felicidade nesta vida e na vida futura.

Estratégia 2: Passe seus dias ocupado em uma boa causa (ver Doutrina e Convênios 58:27)

Herdar uma fortuna que lhe permitirá descansar na praia para sempre certamente será prejudicial à sua felicidade, ainda que a lógica do mundo alardeie que não é assim. A verdade é que precisamos estar ocupados em um trabalho significativo para ser felizes.

"Franklin D. Roosevelt tinha razão: 'A felicidade não está na mera posse do dinheiro, mas na alegria da realização, na emoção do esforço criativo'."[9]

O trabalho significativo nos proporciona uma satisfação que não podemos obter de outra maneira.

O élder Ulisses Soares, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou que, "para alcançar a felicidade, geralmente é preciso um esforço prolongado por algo mais importante na vida".[10] Um trabalho significativo pode ir além de determinado tipo de emprego ou carreira. Inclui criar filhos, servir na Igreja ou ser voluntário e doar tempo e talentos.

Estratégia 3: Escolher a gratidão

O poder de escolher viver a vida com gratidão é tão transformador para o pensamento cotidiano que a prática é citada com frequência como uma maneira de "reconfigurar o cérebro".

Vamos ser honestos, mesmo quando tudo está correndo bem, uma pessoa crítica ainda pode encontrar motivos para reclamar. O contrário, entretanto, também é verdadeiro: não importa o quanto as coisas estejam difíceis, podemos *sempre* encontrar algo pelo qual ser gratos.

E é aí que algo bonito acontece.

Existe algo simples, mas poderoso, para experimentar: ter um diário da gratidão. Todo dia, por pelo menos três semanas, escreva três coisas pelas quais é grato e que aconteceram *no dia*. Além disso, permita-se acrescentar alguns elementos comuns pelos quais ser grato, como flores, família ou comida.

Logo vai descobrir que você não só percebe essas coisas com mais facilidade para acrescentar à sua lista, mas que já começa a esperar encontrá-las. Ser mais grato ajuda você a encontrar mais alegria em suas circunstâncias atuais, o que tem um efeito direto e importante em sua felicidade.[11]



A revista *Forbes* relata: "Cultivar a gratidão não custa nada e certamente não toma muito tempo, mas os benefícios são enormes".[12]

Pelo que você é grato hoje?



Estratégia 4: Saia um pouco de casa

Passar algum tempo fora de casa, especialmente em contato com a natureza, oferece vários tipos de benefícios, como diminuir o estresse e os batimentos cardíacos ou desanuviar seus pensamentos.

A revista *Time* relatou um estudo sobre a capacidade da natureza de nos revitalizar. De acordo com o estudo: "As pessoas começam a se sentir psicologicamente renovadas depois de apenas 15 minutos sentadas ao ar livre em um parque ou uma floresta".[13]

É difícil se sentir feliz se constantemente nos sentimos sobrecarregados ou estressados. Tente sair por cerca de meia hora na maioria dos dias da semana, ou mais se conseguir. Por que não sair e desfrutar da natureza com mais frequência?

Estratégia 5: Limite seu tempo de tela

Tempo demais em frente a telas não é bom para nossa felicidade. O somatório do tempo gasto em frente à tela da TV, do computador, do tablet ou de celulares é enorme e pode ter efeitos negativos em nossa saúde mental, sobretudo quando se trata das redes sociais. O autor recordista de vendas Jean M. Twenge, que estudou esse assunto exaustivamente, explica: "Quanto mais tempo [as pessoas] despenderem olhando para telas, mais probabilidade terão de relatar sintomas de depressão".[14]

O presidente Nelson disse: "Se vocês estão prestando mais atenção às notificações das mídias sociais do que aos sussurros do Espírito, estão se colocando em risco espiritual — e correndo o risco de sentir intensa solidão e depressão".[15]

Assim, reserve algum tempo para ficar longe de suas telas. Mais tarde você vai agradecer a si mesmo.

Estratégia 6: Esteja no presente

Se você é humano, há quase 100 por cento de chance de ter dito ou feito alguma coisa que não desejaria. Provavelmente, muitas coisas. O estranho, porém, é a frequência com que a maioria das pessoas escolhe relembrar tais momentos.

O autor santo dos últimos dias John Bytheway escreve sobre os problemas de remoer o passado: "As pessoas que se sentem infelizes têm um cesto de reciclagem cheio de erros passados. Todos os dias, elas relembram seus erros e reciclam seu remorso. Seu vocabulário é cheio de frases como: 'Eu deveria', 'Eu teria', 'Eu poderia', 'Por que eu não?' e 'Se eu'. Nunca olham para onde estão indo porque não conseguem tirar os olhos de onde estiveram".[16]

Ele também escreve sobre o problema complementar de se pensar demais no futuro: "As pessoas infelizes procuram algum acontecimento externo que as fará feliz. 'Assim que me formar, serei feliz.' Depois que se formam, dizem: 'Assim que conseguir um emprego, serei feliz'. Depois que conseguem o emprego, dizem: 'Certo, assim que me casar, serei feliz'. (...) Se você está determinado a ser infeliz, então pense na vida como uma sala de espera e na felicidade como seu médico".[17]

Temos a tendência de encontrar mais felicidade e bem-estar quando vivemos o momento e nos concentramos no que acontece em nossa vida agora.

Nos círculos de saúde mental e psiquiátricos, o termo "atenção plena" é uma forma breve de descrever que se está completamente concentrado no momento.

Especialistas de saúde mental aconselham: "Os medos e as inseguranças com relação ao passado e ao futuro podem dificultar que desfrutemos plenamente o presente".[18]

Veja algumas dicas para praticar viver com atenção plena:

1. Tenha um diário da gratidão (ver a estratégia 3 anterior), sobretudo listando algumas coisas pelas quais é grato a cada dia.
2. Medite diariamente. Encontre um lugar tranquilo para se sentar sem distrações. Feche os olhos e preste atenção em sua respiração. Se pensamentos vierem, reconheça-os e os libere, depois volte ao foco de sua respiração. Pode parecer estranho, mas é uma excelente prática mental para se manter concentrado no presente.
3. Preste especial atenção às tarefas cotidianas que você normalmente faz no piloto automático, como lavar louça, dirigir ou se alimentar. Sinta a água e o sabão quando lava as mãos. Observe as árvores, as pessoas e os prédios enquanto dirige. Sinta o sabor e a textura de cada mordida.
4. Ore para notar as pessoas que precisam de sua ajuda durante o dia. Depois, preste bastante atenção nelas e esteja preparado para agir.
5. Troque suas tarefas rotineiras de vez em quando. Você pode mudar o trajeto ao voltar para casa, ir a uma mercearia diferente da que costuma frequentar ou mudar as atividades que faz quando anoitece.

Estratégia 7: Conecte-se com as pessoas

Em termos de felicidade e saúde geral, concentrar-se em relacionamentos significativos é fundamental.

Emma Seppälä, PhD, escreveu que "a forte conexão social:

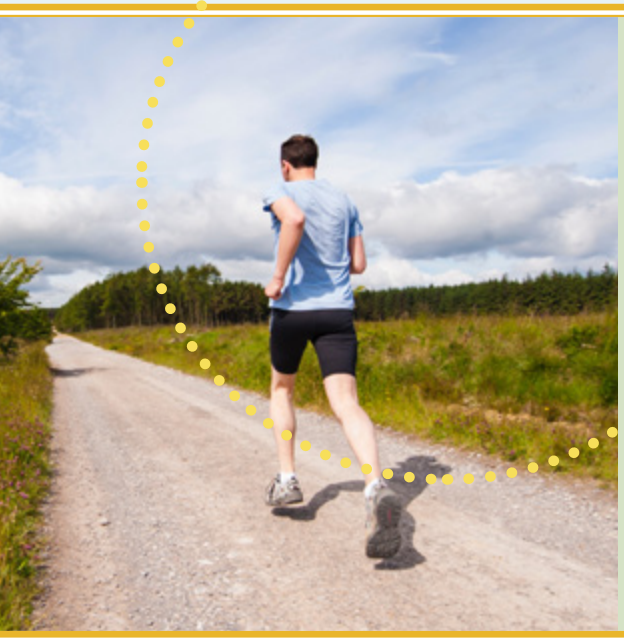
- aumenta em até 50 por cento a probabilidade de longevidade;
- fortalece o sistema imunológico (...);
- ajuda na recuperação mais rápida de doenças".

Ela continua: "As pessoas que se sentem mais conectadas a outras têm níveis de ansiedade e depressão mais baixos".[19]

Quando se fala em relacionamentos significativos, alguns profundos provavelmente são melhores do que muitos superficiais. Não precisamos encher nosso tempo livre de eventos sociais constantes, mas precisamos muito de contato humano. Mesmo para as pessoas introvertidas, há muitas maneiras de aprofundar conexões em seu círculo de amigos e familiares.

Com relação à família, o élder Dieter F. Uchtdorf, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou: "No relacionamento familiar o *amor* se soletra assim *t-e-m-p-o,* tempo".[20]

Se você já conseguiu tempo extra ao reduzir o uso de aparelhos eletrônicos (como citei antes), pode usá-lo para interações face a face. Visitas de ministração, ligas desportivas, clube de colecionadores de selos (...) ou qualquer coisa que faça você se relacionar com outras pessoas podem ajudar a aumentar sua felicidade e seu bem-estar.



Estratégia 8: Cuide de seu templo

Sono de qualidade, nutrição balanceada e exercícios adequados podem aumentar bastante sua felicidade. As emoções são centralizadas no cérebro, que, como qualquer outro órgão do corpo, beneficia-se muito com práticas saudáveis.

Os passos que toma para melhorar sua saúde física acabam incluindo a melhora de seu cérebro, que é parte de seu corpo físico. Isso pode ajudar você a pensar com mais clareza, concentrar-se mais rapidamente e estabilizar suas emoções.

Para adquirir hábitos saudáveis, é preciso começar devagar e fazer uma mudança de cada vez. Comece com coisas pequenas como caminhar mais ou comer melhor quando for possível. As mudanças pequenas têm efeito cumulativo.

Estratégia 9: Concentre-se no próximo

As oito estratégias anteriores podem parecer mais óbvias do que esta, mas a felicidade é encontrada com frequência quando não se está concentrado em obtê-la diretamente.

O élder Holland ensinou: "A felicidade não é uma coisa fácil de se alcançar correndo na direção dela. Ela costuma ser demasiado ilusória, efêmera e sutil. Se vocês ainda não descobriram, vão saber nos próximos anos que, na maioria das vezes, a felicidade chega a nós quando menos esperamos, quando estamos ocupados fazendo outra coisa. A felicidade é quase sempre um subproduto de alguma outra realização".[21]

Faça todo o possível para cultivar as estratégias e os hábitos para se alcançar a felicidade. Contudo, depois de fazer tudo o que puder, é hora de se voltar para as pessoas e deixar a felicidade encontrar você conforme busca ajudar os outros.

Felicidade e doença mental

Quando se lida com problemas médicos como depressão e ansiedade, a felicidade se torna mais complexa. Os tremores na madrugada que mencionei anteriormente eram sintomas de ansiedade devido à depressão clínica.

Em minha vida, quando sou inundado por pensamentos sombrios e pela incerteza gerados pela depressão clínica, não consigo "escolher me sentir feliz" assim como não posso escolher minha altura ou cor dos olhos.

O que consigo *sempre* escolher, contudo, é lutar contra a escuridão. Posso recorrer a Deus. Posso usar todas as ferramentas à minha disposição, desde a fé e a oração até a medicina moderna.

Para mim, sair com sucesso de episódios depressivos com o passar dos anos sempre envolve uma abordagem multifacetada. Preciso atentar para minha saúde física (exercício, nutrição e sono), minha saúde mental (medicação, vitaminas, consultas com especialistas), minha saúde emocional (terapia, conexão com as pessoas) e minha saúde espiritual (oração, estudo das escrituras, serviço na Igreja, frequência ao templo) de maneira equilibrada.

Apesar de algumas recaídas dolorosas que tive nesses anos ao lidar com a depressão, sou abençoado por experimentar a felicidade e a positividade *na maior parte do tempo*! Solidarizo-me profundamente com aqueles que são afetados pela doença mental de maneira mais forte e persistente do que eu, mas, mesmo para vocês, acredito que o Príncipe da Paz vai curar todas as suas tristezas (ver João 14:27).

As pessoas com depressão geralmente têm uma visão distorcida da felicidade. Parece que as coisas nunca vão melhorar. Um antídoto potente para essa visão, pelo menos para mim, é encontrado em meu hino favorito: "Be Still, My Soul" [Aquieta-te, minha alma].

Aquieta-te, minha alma: O Senhor teu Deus vai
Guiar teu futuro assim como fez com o passado.
Não deixes que tua esperança e confiança esmoreçam;
Tudo o que é obscuro agora será conhecido no final.[22] *[tradução livre]*

Belas verdades, não é? Ao refletir sobre o que já passei, não tenho dúvidas de que Deus me abençoou, fortaleceu-me e me guiou por todo o caminho. E sei que Ele estará a meu lado no futuro, assim como sei que Deus vai me guiar no caminho de dias mais felizes.

Por meio Dele, sua felicidade algum dia será completa. ■

NOTAS

1. Jeffrey R. Holland, "O caminho do evangelho para a felicidade", *A Liahona,* setembro de 2017, p. 17.
2. Russell M. Nelson, "Alegria e sobrevivência espiritual", *A Liahona,* novembro de 2016, p. 82.
3. Russell M. Nelson, "Alegria e sobrevivência espiritual", p. 82.
4. Russell M. Nelson, "Alegria e sobrevivência espiritual", p. 81.
5. Neal A. Maxwell, "Para que não enfraqueçais, desfalecendo em vossos ânimos", *A Liahona,* julho de 1991, p. 100.
6. Ver Isaías 53:7; Mosias 23–24 e Joseph Smith—História 1.
7. Neil L. Andersen, "Feridos", *Liahona,* novembro de 2018, p. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy,* 2017, pp. 17–18.
9. Arthur C. Brooks, "A Formula for Happiness", *New York Times,* 14 de dezembro de 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares, "Caminhos para a verdadeira felicidade", *Liahona,* abril de 2018, p. 46.
11. Ver Russell M. Nelson, "Alegria e sobrevivência espiritual", *Liahona,* novembro de 2016, p. 81.
12. Amy Morin, "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round", *Forbes,* 23 de novembro de 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, "How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier", *Time,* 7 de fevereiro de 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?", *The Atlantic,* setembro de 2017, theatlantic.com.
15. Russell M. Nelson, "Juventude da promessa", Devocional mundial para os jovens, 3 de junho de 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable,* 2007, p. 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable,* p. 33.
18. "Mindfulness", psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, "Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic", 11 de abril de 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf, "As coisas que mais importam", *A Liahona,* novembro de 2010, p. 22.
21. Jeffrey R. Holland, "O caminho do evangelho para a felicidade", *Liahona,* setembro de 2017, p. 16.
22. "Be Still, My Soul", *Hymns,* nº 124.





Papai ficou acordado a noite toda colando os pedaços do presépio.

O presépio quebrado

Quando era criança, ficava ansiosa para que chegasse o Natal. Quando minha mãe pegava as caixas de decoração, meus cinco irmãos e eu sabíamos que o Natal estava começando. Sempre montávamos a árvore em família. Ainda me lembro dos enfeites feitos à mão e das muitas bolas de vidro coloridas e brilhantes.

Entretanto, minha mãe cuidava ela mesma de uma parte da decoração. Minha avó dera à mamãe um lindo presépio de porcelana branca. Todo ano, mamãe montava o presépio em uma grande toalha na sala de estar. Eu adorava me sentar e vê-la colocar cada figura no devido lugar. Debaixo de cada peça, ela colocava uma luzinha branca de uma carreira de luzes. Ela prendia com fita adesiva o final da carreira de lâmpadas à toalha para segurá-la e depois a ligava em uma tomada atrás da cadeira do canto da parede. Quando tudo se acendia, era muito lindo!

Numa noite, perto do Natal, meus irmãos ficaram meio agitados. Os mais velhos correram atrás do mais novo, perseguindo-o. No meio da perseguição, o mais novo se escondeu atrás da cadeira próxima à toalha. Quando meus irmãos o encontraram, ele tentou escapar, mas seu pé se enroscou na carreira de luzes debaixo do presépio. Os pequenos pedaços de fita adesiva não resistiram ao puxão de seu pé. O presépio delicado caiu da toalha no chão de tijolos vermelhos, quebrando-se em muitos pedaços.

Mamãe correu para a sala de estar. Quando viu o que acontecera, caiu em prantos e foi para seu quarto. Ela sabia que fora um acidente, mas o estrago já estava feito.

Naquela noite, depois que fomos dormir, meu pai pegou a pá e a vassoura e cuidadosamente varreu as peças quebradas. Depois, ficou acordado a noite toda colando os pedaços.

O presépio ainda tem algumas marcas. Está faltando uma orelha na vaca. Um rei mago não tem uma parte do rosto. Uma ovelha tem mais cola do que

ILUSTRAÇÃO: ROSE DATOC DALL



porcelana em alguns lugares. Milagrosamente, porém, as peças quebradas foram consertadas.

Vovó se ofereceu para fazer um novo presépio, mas mamãe recusou. E disse que o presépio tinha mais valor para ela agora. Ele serve como um símbolo da devoção de um marido amoroso e como lembrete de nosso amoroso Salvador.

Conforme vivemos, podemos nos quebrar de alguma maneira. Podemos até nos sentir despedaçados e achar que não temos mais conserto. Mas temos um Salvador e podemos nos tornar inteiros novamente por meio de Suas mãos amorosas. ■

Elizabeth Lloyd Lund, Utah, EUA

O melhor presente que eu poderia dar

Quando minha família e eu começamos a frequentar A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, senti em meu coração que minha mãe tinha nos guiado até lá.

Mamãe morrera inesperadamente no dia de Natal dois anos antes. Ela tinha uma fé incrível e era uma humilde seguidora de Jesus Cristo, mas nunca conheceu o evangelho restaurado. Depois de 11 meses aprendendo sobre a Igreja, meu marido, Navid, minha irmã, Katie, e eu fomos batizados no dia de Natal. O que antes tinha sido motivo de tristeza devido ao falecimento de minha mãe seria agora um dia de alegria para nossa família por causa de nossa nova vida no evangelho.

Muitas pessoas participaram de nosso batismo. Fiquei surpresa de ver mais de 100 pessoas lá às 10 horas da manhã de Natal. Sentimo-nos muito amados.

Antes do batismo, o consultor de templo e história da família da estaca me ajudou a preparar o nome de minha mãe e de vários outros antepassados falecidos para levar ao templo.

Vinte e cinco dias depois de nosso batismo, em 19 de janeiro de 2018, aniversário de minha mãe, fizemos nossa primeira viagem ao Templo de Newport Beach Califórnia. Eu estava nervosa e não sabia o que esperar, mas, quando entramos no templo, senti-me muito tranquila, muito mais do que em qualquer outro lugar em que já havia estado. Nosso grupo se reuniu na fonte batismal, onde o presidente do templo explicou a importância do batismo pelos mortos e as bênçãos advindas dele. Fiquei cheia de alegria ao pensar em como esses batismos abençoariam minha família.

Depois que Navid foi batizado por alguns homens de minha família, ele me batizou em favor de algumas mulheres da família. A primeira pessoa por quem fui batizada foi minha querida e doce mãe. Quando ouvi a palavra "falecida", chorei. Ouvir isso tornou a morte dela tão real que doeu. Mas então pensei: que maior presente eu poderia dar à minha mãe em seu aniversário do que o batismo no templo?

Aguardei ansiosamente a oportunidade de ir mais vezes ao templo. Sou grata por saber que posso ajudar a abençoar por meio das ordenanças do templo aqueles que se foram antes de mim. Que presente maravilhoso! ■

Diane Davani, Califórnia, EUA

Gostaria de contar uma experiência do evangelho que fortaleceu você? Pode enviá-la para liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Sozinho e agradecido no Natal

Na minha infância e adolescência, o Natal era a melhor época do ano — não só por causa dos presentes que ganhava, mas também porque o Natal era a ocasião de estar com as pessoas que mais importavam em minha vida: minha família.

A família é tudo para mim e as tradições de Natal eram sempre reuniões maravilhosas e divertidas com a família, das quais ainda guardo muitas lembranças queridas.

Mas o Natal passado foi diferente. Eu tinha um novo emprego que me obrigou a passar o Natal fora da cidade. Até aquele ponto de minha vida, eu tinha perdido somente dois natais com a família — ambos quando estava na missão. Mesmo antes de partir na viagem de trabalho, eu já estava triste e com saudades. Durante todo o dia de Natal, pensei: "Que desperdício!" Não valia a pena perder o Natal em família por trabalho nenhum!

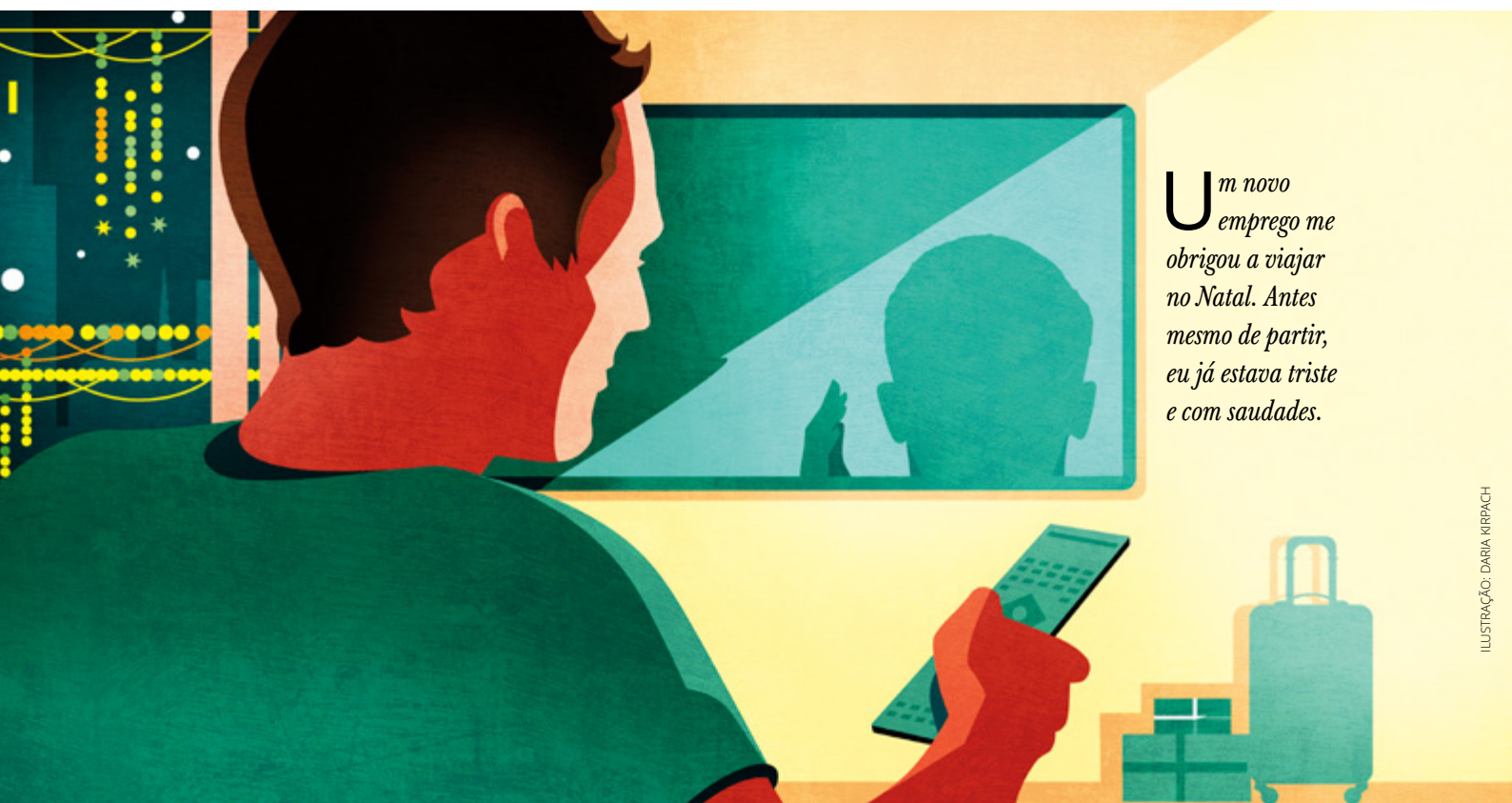
Decidi assistir a um filme na TV no quarto de hotel. No filme, um dos personagens falou sobre a importância de agradecer. Não foi o tema principal do filme nem foi uma cena particularmente comovente, mas não podia ter me tocado mais.

Naquele momento, percebi que eu não tinha me ajoelhado no Natal para agradecer ao Pai Celestial pela dádiva de Seu Filho Jesus Cristo. Em todos os anos em que comemorei o Natal, tinha me concentrado mais na família, nos presentes e nas brincadeiras. Apesar de meus pais e avós terem se empenhado ao máximo para me ensinar, nunca dei a devida importância ao Salvador no Natal. Em família, lemos a história de Seu nascimento nas escrituras, mas, na época de Natal, nunca refleti muito sobre a importância de Seu nascimento.

Meus olhos se encheram de lágrimas ao orar a meu Pai Celestial. Agradeci a Ele pelo sacrifício que fez ao mandar Seu Filho Unigênito à Terra e pela vida maravilhosa de Seu Filho, que era cheio de bondade e disposto a se sacrificar por nós. Estar sozinho e longe da família no Natal ainda me deixava triste, mas permitiu que o Pai Celestial me ensinasse uma lição que talvez nunca tivesse aprendido enquanto estava cercado pela família: o Salvador é o responsável por eu poder ter uma família!

Sou grato porque estar sozinho no Natal fez com que eu compreendesse um pouco melhor o amor do Pai Celestial e a dádiva infinita de Seu Filho. ■

Tyler Collins, Montana, EUA



Um novo emprego me obrigou a viajar no Natal. Antes mesmo de partir, eu já estava triste e com saudades.

ILUSTRAÇÃO: DARIA KIRPACH

Todos menos ele!

Quando ouvi sobre a campanha de Natal da Igreja "Luz do Mundo" e o dia mundial de serviço, pensei: "Que ideia legal. Vou participar".

Dois dias antes do dia mundial de serviço em 1º de dezembro, o pensamento de quem eu devia ajudar me veio à mente. Imediatamente pensei: "Todos menos ele!" Essa pessoa havia me magoado profundamente por muitos anos, mas, quanto mais eu pensava, mais certeza tinha de que o pensamento fora obra do Espírito.

Disse a meu marido no que estava pensando e ele me disse que servir a esse homem seria bom para mim. Ainda assim, fiquei muito nervosa com o pensamento de ajudá-lo. Sabia que não poderia fazer isso sozinha, então orei para ter forças e encontrar alguém que fosse comigo. No final, chamei as missionárias e elas concordaram em me acompanhar.

O dia 1º de dezembro chegou e eu estava tão nervosa que tremia ao dirigir. Oramos juntas quando chegamos ao apartamento. Respirei fundo algumas vezes e bati à porta. O homem abriu a porta, mas pareceu não me reconhecer. Perguntei se ele sabia quem eu era. Ele pensou que eu fosse só uma das missionárias. Quando disse quem eu era, ele ficou surpreso, mas satisfeito de eu ter ido visitá-lo. Um momento constrangedor foi quando disse a ele que era o dia mundial de serviço e queríamos ajudá-lo de alguma maneira.

Dei tarefas às missionárias e começamos a limpar o apartamento. Depois de algumas horas, terminamos e fomos embora. Foi só quando dirigia para casa que percebi que estava rindo e me sentia feliz. Então tive a profunda consciência de que o Pai Celestial tinha levado de mim toda a dor, amargura e pesar. Tudo tinha ido embora! Eu estava livre de toda a angústia que tinha carregado por tantos anos. O Pai Celestial me abençoou com força para finalmente perdoar a essa pessoa. Foi maravilhoso sentir meu coração tão leve.

Sou muito grata por ter seguido a inspiração de ajudar esse homem. Meu amoroso Pai Celestial sabia que eu precisava ter essa experiência para poder crescer e me tornar mais semelhante à pessoa que Ele quer que eu seja. ■

Marsha Lang, Pensilvânia, EUA



Orei para ter forças e por alguém que fosse comigo. Chamei as missionárias e elas concordaram em me acompanhar.

ILUSTRAÇÃO: PHIL, I2I ILLUSTRATION



Ministrar às crianças e aos jovens

Todos os adultos, independentemente do chamado, podem apoiar o desenvolvimento das crianças e dos jovens na ala.

Brittany Beattie
Departamento do Sacerdócio e da Família

Um Pai Celestial amoroso deu a cada um de nós talentos, dons, paixões e interesses únicos. Esses talentos nos permitem ministrar às pessoas ao nosso redor quando buscamos nos tornar "unos de coração e vontade" seguindo a Jesus Cristo (Moisés 7:18). Isso inclui nossos esforços para ministrar às crianças e aos jovens.

Seja você um professor da Primária, um líder dos jovens ou uma irmã ou um irmão ministrador, ou simplesmente alguém que interage com as crianças e os jovens na igreja, você tem o potencial de inspirar, incentivar, elevar e ajudar as crianças e os jovens a se tornarem tudo aquilo que o Pai Celestial deseja que se tornem.

Seu incentivo e sua ministração podem fazer parte dos aspectos apoiados pela Igreja com esforços centralizados no lar, lembrando que os pais têm o papel fundamental e sagrado de guiar e apoiar o desenvolvimento dos filhos. Isso se aplica mesmo quando os pais não são membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias ou se não estiverem ativos na Igreja. Então, como a Igreja deve apoiar e como cada um de nós pode contribuir?

Estas quatro ideias podem ser úteis:

1. Conheça as crianças e os jovens.

É difícil apoiar as pessoas sem saber de que tipo de apoio precisam. Você conhece as crianças e os jovens ao seu redor o suficiente para saber em quais metas eles estão se empenhando, de que ajuda eles podem precisar ou o que é importante para eles? Por outro lado, você conhece as qualidades e os interesses deles a fim de ajudar outras pessoas a irem ao encontro deles quando surgir uma oportunidade?

Por exemplo, Jessica Ocampo, da Guatemala, ofereceu-se para cuidar de David, filho de sua amiga Lisbett, enquanto Lisbett servia em um acampamento das Moças. Jessica perguntou se havia algo que ela pudesse fazer para ajudar David durante esse tempo, e Lisbett disse que David ainda não sabia andar de bicicleta. Jessica pediu a ajuda de seus filhos e eles ensinaram David a andar de bicicleta. Eles também sabiam que David jogava no time de basquete da ala e estava se preparando para um campeonato, então eles passaram o dia ajudando-o a se preparar. David pode não ter melhorado muito no basquete naquele dia, mas disse: "Eles me mostraram que realmente se importam". E acrescentou: "Ainda tenho em meu celular o vídeo de quando aprendi a andar de bicicleta".

Outras ideias

- Certifique-se de ter a permissão dos pais para qualquer interação com as crianças fora das aulas ou atividades da Igreja. Evite ficar sozinho com crianças e jovens. Ter a presença de um dos pais enquanto oferece apoio à criança é o ideal. Também se devem tomar precauções para promover medidas de segurança.



- Cumprimente as crianças, os jovens e os pais na igreja. Aprenda o nome deles e pergunte a eles como foi a semana.
- Pergunte às pessoas a quem você ministra e a seus familiares o que mais os deixa animados, preocupados ou sobre seus interesses. Saiba para que tipo de coisas eles estão se preparando. Depois, converse com eles e também ore para saber se há algo que possa fazer para apoiá-los.

2. Compartilhe seus talentos e procure conexões que possam envolver outros.

Você passou a vida inteira desenvolvendo habilidades e talentos. Teve experiências únicas que o fizeram ter pontos de vista e conhecimento sobre diversos assuntos. Você pode compartilhar seus talentos e sua sabedoria com as crianças e os jovens para ajudá-los em seus planos de desenvolvimento? Pode ajudá-los a reconhecer as oportunidades que os ajudarão a crescer do modo que eles desejam?

Por exemplo, Olalekan Babatunde, de Osun, Nigéria, é advogado. Sua estaca participou de testes de aptidão para crianças e jovens. Quando soube que tinha inspirado um jovem de sua ala a se tornar advogado, Olalekan procurou o jovem para oferecer apoio. Olalekan está ajudando-o a aprender o que fazer para se preparar para a faculdade de direito.

Maria Vashchenko, de Kiev, Ucrânia, percebeu o impacto que causou uma mulher que notou as habilidades musicais de seu filho de 13 anos. A mulher o convidou para tocar piano para a celebração cultural antes da dedicação do Templo de Kiev Ucrânia. Ele havia pensado seriamente em desistir da música na época, mas concordou em aceitar seu convite.

"Foi um momento decisivo na vida de meu filho", disse Maria. "O concerto foi incrível! Depois, dissemos ao nosso filho que ele poderia, a partir daquele momento, desistir da música, mas ele respondeu que não o faria. Ele se formou na escola de música com notas excelentes, dominou vários outros instrumentos musicais, começou a compor músicas e canções e criou um grupo musical. Quando saiu em missão, organizou atividades musicais, tocou hinos nas reuniões sacramentais, regeu um coro missionário e ensinou pesquisadores a tocar violão e piano. Sempre seremos gratos pela irmã que ajudou nosso filho a desenvolver seus talentos." A irmã inspiradora fez a diferença simplesmente conhecendo as habilidades do jovem e convidando-o a usá-las para abençoar outros.

Outras ideias

- Ofereça-se para ensinar suas habilidades às crianças e aos jovens durante suas atividades ou peça a eles que compartilhem seus talentos com a Sociedade de Socorro e o quórum de élderes.
- Examine sua bênção patriarcal para ponderar sobre quais de seus talentos e dons do Espírito você poderia usar para apoiar o desenvolvimento de outras pessoas — mesmo os dons menos visíveis, como ser um bom ouvinte.
- Crie uma lista de qualidades individuais — suas e de outras pessoas — a fim de estar pronto a apoiar outros que poderiam se beneficiar do conhecimento de alguém. Isso pode ser especialmente útil para que as famílias, os conselhos de alas, as classes de jovens e as presidências do quórum façam juntos.

3. Demonstre interesse e dê incentivo.

Lembre-se das ocasiões em que as crianças e os jovens vão passar por algo importante e mantenha contato. Envie um bilhete de incentivo. Pergunte se as coisas saíram como planejado naquela semana. Demonstre alegria por seu crescimento e os incentive a continuar mesmo quando estiverem decepcionados. Não é necessário conhecer os detalhes para demonstrar apoio.

Uma vez, quando eu estava tentando desenvolver o hábito de dormir mais cedo, um membro da ala me ouviu falar sobre minha esperança de dormir mais naquela semana. Ele me perguntou o que eu ia fazer para que aquilo acontecesse. Eu havia me comprometido a ir dormir na hora estipulada pelo menos uma noite naquela semana. "Na próxima semana, vou perguntar sobre isso", ele disse. Acreditei que ele o faria, então cumpri com meu compromisso.

Felizmente, na semana seguinte, na igreja, ele perguntou se eu havia conseguido alcançar minha meta (eu tinha!) e perguntou se eu faria o mesmo na semana seguinte. Eu sabia que ele perguntaria, então o fiz. Na semana seguinte, ele me incentivou a dobrar minha meta. E na semana seguinte? Ele fez com que eu me comprometesse com três noites. Ele continuou me incentivando a cada semana até meu plano se tornar um hábito real.

Anos mais tarde, contei essa história a outra amiga na igreja, porque havia perdido meu hábito saudável e sabia que precisava começar de novo. "Vou ajudá-la", ela disse. Então, a cada semana, ela fazia o acompanhamento, até eu desenvolver novamente bons hábitos de sono. Ao longo dos anos, familiares e amigos próximos têm me ajudado com metas para dormir o suficiente, mas as duas vezes em que isso foi mais eficaz foi quando membros da ala — com quem eu não tinha muita proximidade — me ajudaram a estabelecer e manter uma meta, fazendo o acompanhamento de modo encorajador.

Outras ideias

- Se alguém estiver mostrando suas habilidades durante uma apresentação ou um jogo, participe e incentive.
- Observe o desenvolvimento das pessoas e as felicite por seus esforços, como uma aula ou um discurso na Igreja, uma atividade que elas ajudaram a planejar, um projeto de serviço em que elas participaram ou uma conquista acadêmica sobre a qual você tomou conhecimento. Suas palavras podem dar uma motivação importante para que elas continuem buscando alcançar as metas nos dias difíceis.
- Quando planejar atividades em família para ajudar seus filhos a aprender novas habilidades, cogite convidar outras pessoas para participar, especialmente se isso estiver relacionado às metas deles.

4. Seguir o Espírito Santo

Acima de tudo, busque o Espírito Santo. O Pai Celestial e o Salvador conhecem seus talentos e as necessidades das outras pessoas. Eles conhecem sua capacidade para abençoar as crianças e os jovens em sua vida. Ore para saber como apoiar e abençoar essas pessoas. Depois, aja com fé. O Espírito o guiará em seus pequenos e simples esforços para realizar milagres (ver Alma 37:6).

O chamado do Salvador para sermos "unos de coração e vontade" (Moisés 7:18) convida-nos — jovens e adultos — a sermos unidos em nossos esforços de nos tornar como o Salvador e seguir Seus caminhos. Ao ministrarmos às crianças e aos jovens e buscarmos ajudá-los a crescer, perceberemos que também crescemos.

Outras ideias

- Seja digno da companhia constante do Espírito Santo.
- Reserve tempo semanalmente para ponderar sobre como ajudar seus filhos ou as crianças e os jovens de sua família, ala ou comunidade a crescer.
- Confie no Espírito ao se empenhar para alcançar seu próprio crescimento pessoal. Aprenda com o fracasso e continue progredindo, buscando sempre o Espírito Santo para ajudá-lo em seu desenvolvimento. ■

Transições tranquilas



Começar os estudos. Deixar a Primária. Ir ao templo. Conseguir um novo emprego. Concluir o Ensino Médio. Servir missão.

Esses são apenas alguns dos acontecimentos importantes que seus filhos podem encontrar na vida, e todos eles exigem uma preparação especial. A mudança pode ser algo intimidador, mas algumas ferramentas podem nos ajudar a atravessá-la com sucesso. Temos algumas dicas para ajudá-lo a guiar seus filhos em meio às transições da vida.

- **Ouça o que eles sentem** sobre a transição. Pergunte-lhes o que os deixa animados e quais são suas preocupações. Incentive-os, mas demonstre que entende as preocupações deles. Às vezes, tudo de que eles precisam é que alguém os ouça a fim de se sentirem mais tranquilos a respeito da mudança por vir.
- **Dê o máximo de informações possível** sobre o que está por vir. Se, por exemplo, seu filho vai fazer batismos no templo pela primeira vez, dê a ele uma visão geral, com o máximo de detalhes possível, do que acontecerá assim que ele entrar no templo. Caso vá se mudar para uma nova cidade, descubra tudo o que puder sobre a nova escola, a ala e o bairro. Quando minimizamos os fatores desconhecidos, removemos fontes de ansiedade. Essas informações podem ajudá-los a entender a nova experiência que eles vão ter.
- **Crie um plano** para lidar com situações novas. Preveja possíveis problemas e pense em maneiras de lidar com eles. Ajude seus filhos a pensarem



em soluções para suas perguntas do tipo "E se": "E se eu pegar o ônibus errado?", "E se eu ficar sozinho no acampamento?", "E se eu não gostar do meu novo professor?" Crie um plano alternativo de emergência para que eles se sintam mais seguros: "Se você se sentir angustiado, ligue-me". "Se uma disciplina parecer muito difícil, podemos conversar com seu professor sobre isso."

- **Fortaleça-os** lembrando-lhes dos desafios que já venceram e das ferramentas que eles têm agora para ajudá-los a ter sucesso. Use um linguajar positivo e encorajador: "Você já passou por aquilo; vai conseguir passar por isso!" "Você consegue fazer coisas difíceis." "Você tem tudo de que precisa. Está pronto." "Acredito em você."
- **Reafirme** que tudo ficará bem. Muitas pessoas vencem desafios semelhantes; é bem provável que eles também vençam! Lembre-os de que eles podem orar ao Pai Celestial para pedir ajuda a qualquer momento, em qualquer lugar e sobre qualquer coisa.
- **Crie um sistema de apoio** para que seus filhos não se sintam sozinhos em meio aos desafios. Se você já passou por algo semelhante, conte a eles sobre isso. Como se sentiu? Como você se adaptou? Tente encontrar alguém para ser o "amigo de transição" de seu filho. Ele pode encontrar um amigo para se sentar ao seu lado na nova classe da Primária? Você conhece alguém que poderia orientá-lo durante as aulas ou no trabalho? Com quem eles dividirão apartamento na faculdade?
- **Acompanhe o ritmo.** Seu filho pode precisar de um empurrãozinho ou até de um aviso para ir mais devagar, mas tente não interferir muito em seu ritmo natural. Siga na mesma direção. Se eles quiserem mergulhar de cabeça, certifique-se de que tenham tudo de que precisam. Se eles ainda não se sentirem prontos para dar o primeiro passo, não os force a se envolver. Incentive-os gentilmente a se aventurar fora de sua zona de conforto, mas vá devagar. Adapte-se às necessidades de seu filho e busque a orientação do Espírito para saber como ajudar melhor. ■

ILUSTRAÇÃO: DAVID GREEN

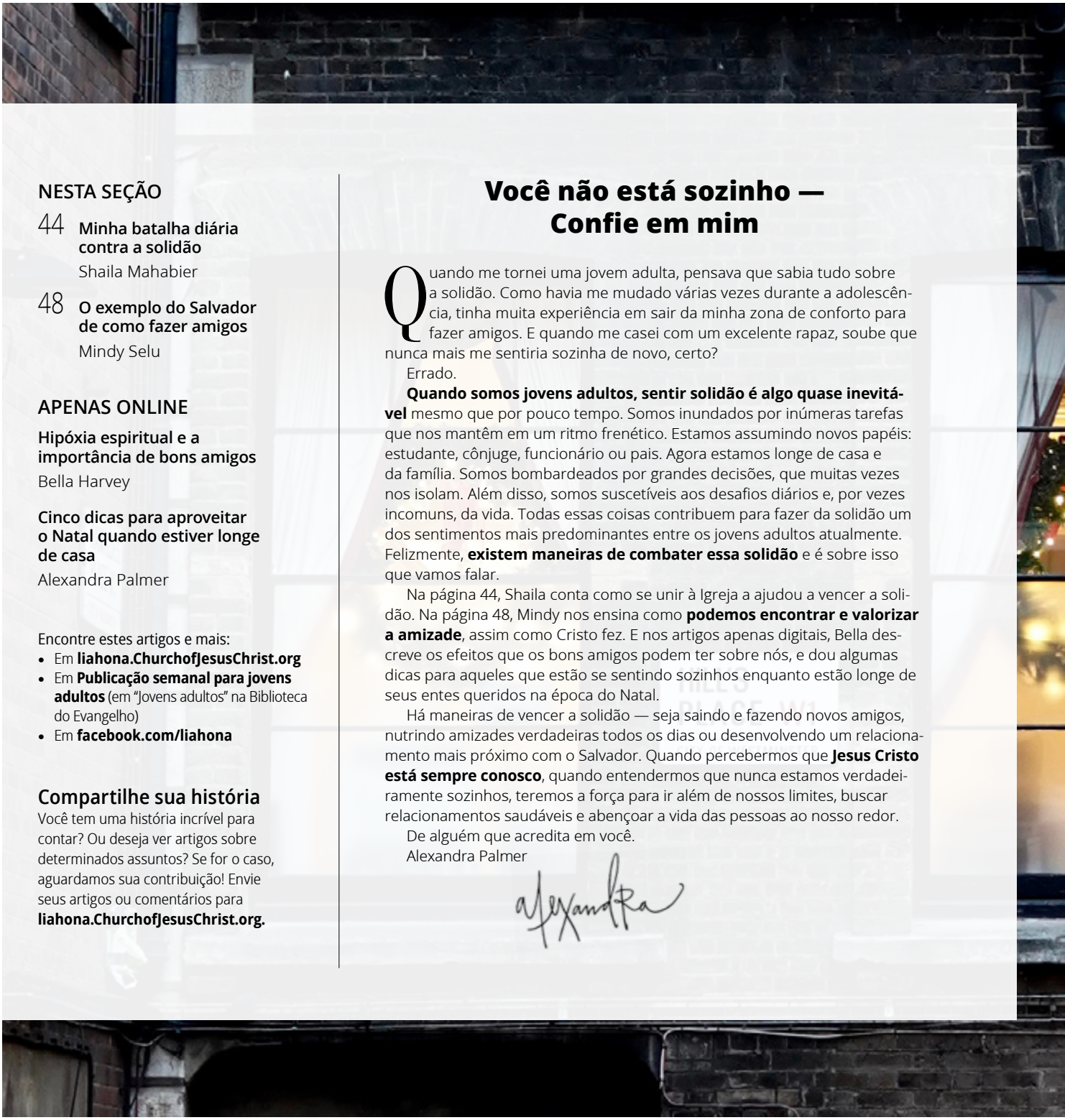
PARA OS ADOLESCENTES

Na revista *Liahona*:

- "Será que a Sociedade de Socorro vai ser entediante?", junho de 2018, p. 50.
- "Meu primeiro dia no quórum de élderes", junho de 2018, p. 52.
- "Os adolescentes e os convênios do templo", outubro de 2013, p. 18.

Para mais ideias, acesse youth.ChurchofJesusChrist.org.

Jovens adultos



NESTA SEÇÃO

44 **Minha batalha diária contra a solidão**
Shaila Mahabier

48 **O exemplo do Salvador de como fazer amigos**
Mindy Selu

APENAS ONLINE

Hipóxia espiritual e a importância de bons amigos
Bella Harvey

Cinco dicas para aproveitar o Natal quando estiver longe de casa
Alexandra Palmer

Encontre estes artigos e mais:
- Em **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- Em **Publicação semanal para jovens adultos** (em "Jovens adultos" na Biblioteca do Evangelho)
- Em **facebook.com/liahona**

Compartilhe sua história

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

Você não está sozinho — Confie em mim

Quando me tornei uma jovem adulta, pensava que sabia tudo sobre a solidão. Como havia me mudado várias vezes durante a adolescência, tinha muita experiência em sair da minha zona de conforto para fazer amigos. E quando me casei com um excelente rapaz, soube que nunca mais me sentiria sozinha de novo, certo?

Errado.

Quando somos jovens adultos, sentir solidão é algo quase inevitável mesmo que por pouco tempo. Somos inundados por inúmeras tarefas que nos mantêm em um ritmo frenético. Estamos assumindo novos papéis: estudante, cônjuge, funcionário ou pais. Agora estamos longe de casa e da família. Somos bombardeados por grandes decisões, que muitas vezes nos isolam. Além disso, somos suscetíveis aos desafios diários e, por vezes incomuns, da vida. Todas essas coisas contribuem para fazer da solidão um dos sentimentos mais predominantes entre os jovens adultos atualmente. Felizmente, **existem maneiras de combater essa solidão** e é sobre isso que vamos falar.

Na página 44, Shaila conta como se unir à Igreja a ajudou a vencer a solidão. Na página 48, Mindy nos ensina como **podemos encontrar e valorizar a amizade**, assim como Cristo fez. E nos artigos apenas digitais, Bella descreve os efeitos que os bons amigos podem ter sobre nós, e dou algumas dicas para aqueles que estão se sentindo sozinhos enquanto estão longe de seus entes queridos na época do Natal.

Há maneiras de vencer a solidão — seja saindo e fazendo novos amigos, nutrindo amizades verdadeiras todos os dias ou desenvolvendo um relacionamento mais próximo com o Salvador. Quando percebermos que **Jesus Cristo está sempre conosco**, quando entendermos que nunca estamos verdadeiramente sozinhos, teremos a força para ir além de nossos limites, buscar relacionamentos saudáveis e abençoar a vida das pessoas ao nosso redor.

De alguém que acredita em você.

Alexandra Palmer



FOTOGRAFIA DE MULHER: GETTY IMAGES



Minha **batalha diária contra a solidão**

Shaila Mahabier

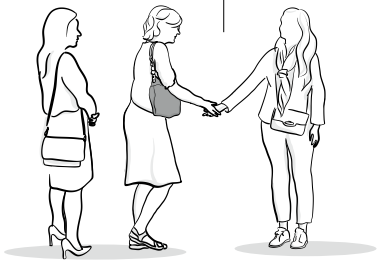
Durante boa parte de minha vida, eu me senti sozinha. A princípio, a solidão era um sentimento novo para mim, porque eu vinha de uma família de cinco pessoas, então, quando era criança, sempre adorava a aglomeração e o barulho dentro de casa. Eu sabia que não estava sozinha.

Infelizmente, durante a adolescência, meus pais se separaram. Depois disso, comecei a me sentir muito sozinha. Tentei achar soluções, saindo de minha zona de conforto para fazer amigos na escola. Lá eu esperava desfrutar do sentimento familiar de estar cercada de pessoas, como costumava acontecer em casa. Mas, mesmo assim, ainda me sentia sozinha. Esse sentimento diminuiu alguns anos depois, quando conheci a Igreja.

Um dia, as missionárias bateram à minha porta e minha mãe atendeu. Lembro-me de ouvi-la dizer: "Não estou interessada, mas minha filha pode estar. Esperem, vou chamá-la".

Quando comecei a falar com elas, senti o Espírito instando-me a ouvir. Após alguns meses ouvindo e aprendendo, eu sabia que era aquilo que eu estava procurando. Mesmo que na época não percebesse, minha decisão de ser batizada me ajudou não apenas a me achegar ao Senhor, mas também a vencer minha batalha contra a solidão.

De várias maneiras, unir-me à Igreja aumentou a solidão que eu sentia desde o divórcio de meus pais. No entanto, também me ajudou a encontrar uma maneira de vencer a solidão.



IMAGENS: GETTY IMAGES

A solidão de um converso

Quando decidi que queria ser batizada, minha família não se animou muito. Embora minha mãe e um de meus irmãos tenham ido ao meu batismo, os demais familiares me rejeitaram, porque não compartilhávamos mais a mesma religião.

No início, foi muito difícil e me senti mais sozinha do que nunca. Depois de um tempo, um de meus primos decidiu se tornar um hindu devoto, o que também divergia do que o restante da família praticava. Ele respeitou minha escolha de me filiar à Igreja porque ele havia feito uma escolha semelhante. Graças ao seu exemplo de amor para comigo, outros parentes pararam de me excluir.

Na escola, percebi que não me encaixava mais. E no trabalho, as pessoas me olhavam de modo estranho quando eu lhes dizia que fora batizada. Eu não me sentia envergonhada — minha decisão não foi errada e eu sabia disso do fundo do coração —, mas meus amigos não entendiam que meu estilo de vida havia mudado e a maioria decidiu me ignorar.

Fazer novos amigos

Durante toda essa difícil experiência, continuei orando e pude sentir o consolo que me foi prometido pelo Espírito ao receber uma bênção do sacerdócio. Um dia, arrisquei fazer uma pergunta em oração: "Por que me sinto tão sozinha?" E recebi uma resposta, ou melhor, uma promessa, de que eu faria novos amigos, amigos que me entenderiam.

E foi o que aconteceu! Fiz novos amigos, alguns não são membros da Igreja, mas me respeitam e me amam. Também fiz amigos na Igreja que se tornaram parte da minha família.

Por ser uma pessoa introvertida, ter que falar com as pessoas não é nada fácil para mim. Na maioria das vezes, eu deixava as pessoas se aproximarem, mas na escola poucas pessoas queriam conversar comigo. Então, fiquei feliz quando me lembrei do velho truque que havia aprendido: sorri. Quanto mais uma pessoa sorri, mais acessível se torna. Percebi que, quanto mais eu sorria para as pessoas, mais elas começavam a conversar comigo e ficava mais fácil fazer amigos.







Aconselhar-se com o Pai Celestial

A melhor resposta para as minhas orações foi o discurso do presidente Thomas S. Monson (1927–2018) "Ouse ficar sozinho" (*A Liahona,* novembro de 2011, p. 60). Com o tempo, esse discurso me ensinou algo essencial sobre a solidão: nunca estamos sozinhos quando seguimos ao Senhor.

Ainda há dias em que é difícil para mim segui-Lo. Tenho muito medo de que outras pessoas ridicularizem a mim e minhas crenças. Algumas pessoas me dizem que todas as religiões são uma bobagem e que estou sendo guiada como uma ovelha muda. Depois de tomarem conhecimento de minha religião, algumas pessoas me trataram como se eu tivesse uma doença contagiosa terrível. Todas essas experiências me fizeram sentir um pouco insegura e solitária. Tem sido uma batalha diária, mas que tenho vencido a cada dia, repetidas vezes, com a ajuda e o total apoio do Senhor.

Tento seguir o Espírito no cotidiano. Sempre que dou ouvidos ao Espírito e converso com as pessoas, a inspiração do Espírito me permite servir ao próximo. Isso me dá a oportunidade de lembrar que não estou sozinha. E o mais importante é que escutar o Espírito sempre me guia a uma oportunidade de prestar testemunho. Percebi que compartilhar meu testemunho dessa maneira me ajuda a ter menos medo e faz com que os outros me compreendam melhor. Antes de me dar conta disso, eu não estava sozinha — quando conversava com alguém —, contava com a presença do Espírito. Com o Espírito ao nosso lado, nunca estamos sozinhos.

Durante todos esses anos e momentos sentindo-me sozinha, o Senhor me disse repetidas vezes que sou Sua filha amada e que Ele me ama. Como posso me sentir sozinha se tenho meu Pai ao meu lado? Como posso me sentir sozinha se Ele está apenas a uma oração de distância?

Em minha batalha diária contra a solidão, busquei ao meu Pai Celestial não apenas para que Ele ficasse ao meu lado, mas para me ajudar a sempre estar ao lado Dele. Sei que Ele nunca me desamparou durante essa batalha e sempre esteve ao meu lado, demonstrando Seu amor. ■

A autora mora em Praga, na República Tcheca.

O exemplo do Salvador de **como fazer amigos**

Mindy Selu
Revistas da Igreja

Todos os jovens adultos passam por períodos de solidão — ao mudar de escola, voltar da missão, romper um relacionamento, quando se é o único membro da Igreja da área ou um membro novo na ala, por ser solteiro, casado com alguém que está sempre longe de casa, pai ou mãe de primeira viagem e tantas outras situações. Em algumas fases da vida, simplesmente não é fácil fazer amigos.

No entanto, isso não quer dizer que é impossível. Como em todas as coisas, a resposta está em seguir o Salvador. O élder Ronald A. Rasband, do Quórum dos Doze Apóstolos, declarou: "Na amizade, como em qualquer outro princípio do evangelho, Jesus Cristo é nosso Exemplo".[1] Aqui estão algumas coisas que podemos aprender com o exemplo do Salvador de como fazer amigos.

Busque

Jesus valorizava a amizade. Ele precisava da ajuda e do apoio das pessoas (como todos nós precisamos!) para cumprir Seu ministério mortal, mas, em vez de esperar que as pessoas certas batessem à Sua porta, Ele saía em busca delas! Ele foi a lugares que normalmente não iria (ver Lucas 5:3–10), Ele passeou (ver Marcos 1:16; João 1:36) e até convidou pessoas para Sua casa (ver João 1:39).

Talvez não precisemos de amigos pelos mesmos motivos que o Salvador, mas ainda é importante para nós nos cercarmos de pessoas boas. Se você está em uma nova fase da vida e precisa de amigos, busque-os. Frequente a igreja e participe de outras atividades, apresente-se, tente coisas novas, planeje uma reunião, ministre sinceramente (seja a quem for que você ministre, essa pessoa provavelmente também precisa de um amigo!) e você se verá cada vez mais cercado de amigos.

Procure o que há de bom nas pessoas

Amo a ocasião em que Jesus encontrou Natanael e disse: "Eis aqui um verdadeiro israelita, em quem não há dolo" (João 1:47). Sempre que penso nesse versículo, lembro que devo procurar e divulgar o bem que vejo nas pessoas.

Fred Rogers, que era uma espécie de especialista em fazer amigos, também salientou que procurar o melhor nas pessoas é uma característica cristã. "Acredito que o apreço é algo sagrado", disse ele.



FOTOGRAFIA: GETTY IMAGES

"Quando vemos o que há de melhor na pessoa com quem estamos no momento, estamos fazendo o que Deus faz. Assim, quando amamos e demonstramos apreço por nosso próximo, estamos participando de algo realmente sagrado."[2]

Ore pelos amigos

Uma das experiências terrenas mais memoráveis com o Salvador deve ter sido quando Ele orou pelas pessoas. Os nefitas registraram que "ninguém [poderia] calcular a extraordinária alegria que [lhes] encheu a alma na ocasião em que o [viram] orar por [eles] ao Pai" (3 Néfi 17:17). Nossas orações talvez não sejam tão tocantes quanto a Dele, mas, ainda assim, podemos orar por aqueles a quem amamos.

Além de orar por seus amigos, você também pode orar para ter amigos. Quando nos "[aconselharmos] com o Senhor em tudo que [fizermos]" (Alma 37:37) — inclusive nossas preocupações sobre estar sozinhos e precisar de um amigo —, Ele não apenas nos "[dirigirá] para o bem", mas também nos guiará *ao* bem — Ele nos guiará a boas pessoas que podem se tornar nossos amigos.

Busque o Salvador

Jesus conhece nossos sentimentos de solidão, porque Ele também "[foi] desprezado" e Se sentiu solitário (Mosias 14:3). Assim, mesmo se formos ótimos em fazer amigos, é provável que ainda tenhamos momentos de solidão. Mas a solidão também pode ser um lembrete do mandamento divino de amar uns aos outros (ver João 13:34).

Todos nós passamos por momentos de solidão, mas o exemplo do Salvador nos ensina algumas coisas sobre como fazer amigos.

Se estiver passando por um momento de solidão agora, lembre-se do exemplo do Salvador. Acima de tudo, faça Dele seu amigo. Ele e nosso Pai Celestial nunca nos deixarão sozinhos. ■

NOTAS

1. Ronald A. Rasband, "True Friendship", *New Era,* outubro de 2016, p. 5.
2. Fred Rogers, discurso em cerimônia de colação de grau na Universidade Marquette, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





Amo o templo

porque é um lugar onde realmente podemos sentir o Espírito. É um lugar de pureza onde podemos sentir o amor de Cristo.

Tive a oportunidade de morar nos Estados Unidos por um ano. Assim que cheguei lá, eu me sentia muito sozinha. Sentia falta de minha família e minha casa, mas as dificuldades iam muito além disso. Eu não tinha muitos amigos na escola, tinha muita dificuldade com o idioma e a cultura e estava passando por alguns problemas com a família com que eu morava.

Mesmo na igreja, às vezes me sentia sozinha. Eu queria voltar para casa. Queria muito ver minha família de novo.

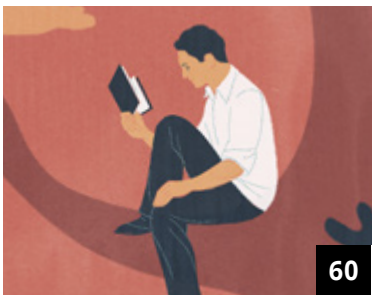
No entanto, comecei a pensar em Jesus Cristo e em como sofreu por mim. Orei e Deus me consolou. O templo era muito perto de onde eu morava — apenas seis minutos de distância. Então, decidi ir ao templo uma vez por semana e foi uma grande bênção em minha vida.

As coisas começaram a mudar. Fiz bons amigos e Deus me ajudou a continuar firme até eu voltar para casa. Sei que fui consolada por causa de Jesus Cristo. Ele me ajudou e me fortaleceu, e isso me deu coragem. As pessoas às vezes pensam que a Expiação de Jesus Cristo diz respeito apenas ao arrependimento. Mas Cristo também é uma fonte de grande consolo. Sei que não consigo entender tudo que Ele passou, mas Ele me entende.

Yona C., 17 anos, França

FOTOGRAFIA: CHRISTINA SMITH

NESTA SEÇÃO



52 **Progredir juntos**
Eric B. Murdock e Richard M. Romney

54 **O Natal no mundo inteiro**

58 **Você não quer ser esse tipo de estrela**
David A. Edwards

60 **Um encontro às cegas com uma moça da Igreja de Jesus Cristo**
Élder Joaquin E. Costa

62 **Perguntas e respostas: Como decidir se devo servir missão? Como posso entender o livro de Apocalipse?**

64 **A última palavra: A missão de Jesus Cristo de demonstrar o amor de Deus**
Élder Jeffrey R. Holland



Progredir JUNTOS

Eric B. Murdock e Richard M. Romney
Revistas da Igreja

Muitas mudanças emocionantes ocorreram na Igreja graças à inspiração recebida pelo presidente Russell M. Nelson. Duas dessas mudanças tiveram impacto direto sobre os irmãos Clarkson, da Califórnia, EUA:

1. Agora os rapazes podem ser ordenados a um ofício do sacerdócio no mês de janeiro do ano em que completarem 12, 14 e 16 anos de idade.
2. Os jovens estão aptos para receber uma recomendação de uso limitado para o templo a partir do mês de janeiro do ano em que completarem 12 anos de idade.

Para os irmãos Matthew (15 anos), Andrew (13 anos) e Isaac (11 anos), essas mudanças trouxeram novas oportunidades para servir e progredir no evangelho de Jesus Cristo — não apenas individualmente, mas *juntos*.

Um dia de inícios

Em janeiro de 2019, Matthew, Andrew e Isaac vivenciaram um dia de inícios. Andrew conta: "Matthew se tornou sacerdote, eu me tornei mestre e Isaac se tornou diácono ao mesmo tempo. Anteriormente, nenhum de nós tinha a idade em que poderíamos avançar".

"No meu primeiro dia como sacerdote", relata Matthew, "parti o pão para o sacramento e o abençoei. Eu estava meio nervoso. Minhas mãos tremiam um pouco quando proferi a oração, mas foi incrível".

Novo no Sacerdócio Aarônico, Isaac agora tem a oportunidade de aprender com seus irmãos mais velhos. "Foi ótimo porque eu estava com meus irmãos e alguns amigos deles", diz Isaac. "Senti o Espírito quando distribui o sacramento pela primeira vez."

"Batizei meu irmão!"

Além de receber o Sacerdócio Aarônico e distribuir o sacramento, Isaac também foi ao templo para realizar batismos. Seu pai o batizou primeiro, mas depois veio uma surpresa:

"Batizei meu irmão!", conta Matthew.

"Nunca imaginei que Matthew me batizaria", observa Isaac. "Mas agora ele é um sacerdote, então ele pode. Foi uma experiência incrível. Pude sentir o Espírito Santo."

Todo dia antes do seminário

Matthew, Andrew e Isaac não são os únicos irmãos na família Clarkson. Há mais quatro: Levi (9 anos), Eli (7 anos), Sam (4 anos) e Titus (2 anos), e um bebê a caminho.

Quando o presidente Nelson desafiou as mulheres da Igreja, na Conferência Geral de Outubro de 2018, a ler o Livro

FOTOGRAFIAS: RICHARD M. ROMNEY

Os irmãos Clarkson têm sido abençoados ao servirem em seus quóruns do sacerdócio e ao ler o Livro de Mórmon.

de Mórmon antes do final do ano, Matthew, Andrew e Isaac, com seu pai e seus irmãos mais jovens, decidiram ajudar a mãe. "Vamos ler com você!", disseram eles. Todo dia antes do seminário, eles se levantavam para ler juntos.

Um desafio transformador

"Quando decidimos tentar esse desafio, pensei que tomaria muito de nosso tempo", conta Andrew. "Fiquei preocupado, sem saber se teria tempo suficiente para fazer tudo o que queria fazer, como tocar violão ou sair com meus amigos. Contudo, percebi que não era bem assim. Quanto mais eu lia o Livro de Mórmon, mais tempo parecia ter. Percebi que, se eu continuasse lendo as escrituras o máximo possível, minha vida se manteria equilibrada. Tenho mais tempo durante o dia."

Matthew estava passando por um momento difícil quando a família começou a ler todas as manhãs. Ele disse: "Não estava indo bem na escola. Tinha dificuldades com meu estudo pessoal das escrituras e meu relacionamento com o Pai Celestial, e eu guardava isso comigo. Não conversei sobre isso com meus pais".

Entretanto, à medida que Matthew passava mais tempo lendo o Livro de Mórmon, o evangelho passou a ter prioridade em sua vida. Ele também passou a se empenhar mais na escola. Esforçou-se bastante e melhorou suas notas.

"Também percebi o quanto o Pai Celestial e meus pais me amam e o quanto me ajudam. E tenho um testemunho maior de Jesus Cristo. Ele tem me ajudado a vencer maus hábitos e a colocar minha vida na direção certa. Sou muito grato por termos cumprido o desafio do presidente Nelson em família. Ele mudou minha vida."

"Nossa, é muita coisa!"

Aceitar o desafio do presidente Nelson também fortaleceu o testemunho de Isaac. "Circulamos as palavras *Deus, Senhor, Redentor, Salvador* e *Cristo* toda vez que elas apareciam", explica ele. "Quando terminamos, folheei o Livro de Mórmon e vi todas as palavras que eu tinha circulado. Pensei: 'Nossa, é muita coisa!' Nunca imaginei que seria tanto assim. Eu me senti muito mais espiritual ao ler o Livro de Mórmon. Que bom que fizemos isso."

A vida é muito melhor

Matthew, Andrew e Isaac estão maravilhados que a família tenha terminado o Livro de Mórmon em apenas dois meses. "Geralmente leva um ano", diz Isaac. Juntos, descobriram as bênçãos de seguir o desafio do profeta.

"Quando fazemos o que devemos", afirma Andrew, "como edificar um relacionamento com o Pai Celestial por meio da oração, do estudo das escrituras e da atividade plena na Igreja, a vida é muito melhor".

Esses três irmãos estão se ajudando mutuamente a progredir no evangelho. Eles seguem o profeta, que incentiva os membros "a aumentar sua fé em nosso Senhor Jesus Cristo e em Sua Expiação, a fazer e cumprir seus convênios com Deus e a fortalecer e selar a família deles".[1] ■

NOTA

1. Russell M. Nelson, "Considerações iniciais", *Liahona,* novembro de 2018, p. 7.



O **NATAL** NO **MUNDO** INTEIRO







"Em minha família, **O MÊS DE DEZEMBRO** representa união. Amamos seguir o exemplo de Cristo e sempre tentamos nos lembrar de tudo o que Ele fez por nós e das muitas bênçãos que temos recebido. Em nossa sala, temos uma gravura do Salvador rodeada por cerca de 20 corações vermelhos.

Quando estamos prontos para abrir nossos presentes, à meia-noite, primeiro olho para minha família e depois para a gravura de Cristo. Fico muito feliz por ter Sua imagem na sala e poder dizer a mim mesma que o que Ele tanto queria para minha família está acontecendo.

Estou planejando servir missão de tempo integral. Esses momentos compartilhados no Natal aumentam meu desejo de compartilhar o evangelho com outras pessoas. Com o evangelho, o Natal tem um significado totalmente diferente. Com o evangelho, o Natal é centralizado em Cristo e na família, e isso me conforta ainda mais."

Myrium G., Paris, França

Gostaria de contar como você comemora o Natal onde mora? Envie-nos uma foto e sua história e podemos usá-la no próximo ano! Mande-as para liahona@ChurchofJesusChrist.org.

ILUSTRAÇÕES: NINA HUNTER

Quais são as tradições de Natal de que você mais gosta? Vestir roupas quentinhas para cantar hinos de Natal com a família pela vizinhança? Andar de trenó e depois tomar chocolate quente? Fazer um churrasco na praia?

Apesar do que alguns cartões de Natal costumam retratar, o Natal é celebrado em todos os climas, culturas e locais — geralmente sem nenhum vestígio de neve ou pinheiros à vista.

Dê uma olhada em como jovens no mundo inteiro celebram o nascimento do Salvador.





"EM BANGALORE, o Natal é muito celebrado. Todos comemoram, sejam hindus, muçulmanos ou cristãos. Muitas pessoas decoram uma árvore de Natal e penduram uma estrela em casa.

Uma tradição que seguimos em nossa família é acompanhar o calendário Seja a Luz do Mundo, fornecido pela Igreja. Minha mãe também começa a preparar bolos para os vizinhos, colegas, amigos e familiares. Na véspera de Natal, convidamos toda a família para nossa casa. Começamos nosso devocional de Natal em casa às 22 horas e 30 minutos e cantamos hinos, lemos as escrituras, assistimos a alguns vídeos de Natal e conversamos.

Convidamos as crianças pequenas para colocar o menino Jesus na manjedoura à meia-noite do dia 25 de dezembro. Desejamos 'Feliz Natal' a cada familiar, cortamos o bolo, conversamos a noite toda e vamos dormir bem tarde.

Somos muito gratos por Jesus Cristo fazer parte de nossa vida. Por intermédio Dele, encontramos alegria eterna."

Ankita K., Bangalore, Índia

"O **NATAL DE 2018** foi o melhor Natal para mim. Havia um sentimento de união e amizade, e participei de um evento em prol dos refugiados.

Fiz botas vermelhas de papel e ensinei as pessoas que foram convidadas para o jantar a fazer também para colocar uma em cada prato. Todos os convidados trouxeram mochilas cheias de produtos de higiene para que fossem entregues no domingo.

Como parte do evento, assistimos a um filme sobre Cristo com os refugiados. Foi um bom Natal para recordar."

Alexis L., Paris, França









"FIZEMOS esta barraquinha de limonada para usar no verão, mas o Natal é uma oportunidade perfeita para usá-la a fim de dar biscoitos e chocolate quente para as pessoas! Sinto-me mais perto do Salvador quando encontro maneiras criativas de servir ao próximo."

Brooklyn H., Alberta, Canadá



"GOSTO DA COMPANHIA das minhas irmãs, principalmente quando brincamos juntos. Na época do Natal, jantamos à luz de velas todas as noites. Isso dá uma sensação de paz. A luz das velas me lembra de nosso Salvador, que é a Luz do mundo."

Dane H., Alberta, Canadá



"MUITAS PESSOAS CONSIDERAM as montanhas como um lugar de paz, onde entram em comunhão com a natureza e descobrem a beleza das criações de Deus. Contudo, aqui no Havaí, sentimos e apreciamos o poder de Deus no mar e em todas as suas maravilhas.

Todos os momentos que passamos rodeados pela natureza e pela família são experiências que nos unem. Você se desconecta das distrações da vida e foca na beleza ao seu redor, tanto nas coisas que vê como nas pessoas com quem vive a experiência.

O Natal é uma ótima ocasião para nos sentirmos mais conectados a esta Terra e à nossa família e entender que ambos fazem parte de um plano maior, estabelecido por nosso Pai Celestial e nosso Salvador Jesus Cristo."

Diane A., com foto de Zyrus A., Havaí, EUA



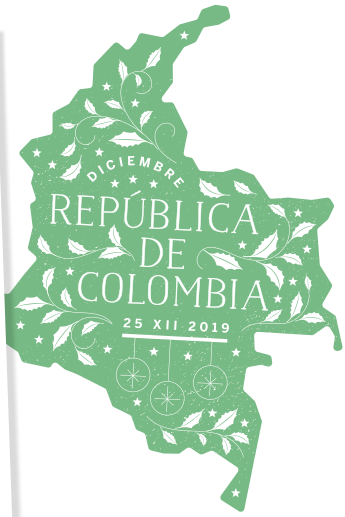




"MINHA FAMÍLIA SEMPRE se envolve em algum tipo de projeto de serviço no Natal. Algo que fazemos é distribuir comida e doces para os necessitados. Por meio do serviço ao próximo, demonstramos o amor de Deus. Meus pais me ensinaram o significado do Natal dando um bom exemplo e servindo ao próximo. Essa experiência me ajudou a entender meu papel nesta Terra e o verdadeiro significado do Natal."

Aaron S., Bangalore, Índia





"ÀS VEZES, COMO SOMOS UMA FAMÍLIA GRANDE, nós nos reunimos nesta casa e na casa ao lado. Ouvimos música. Dançamos. Procuramos estar sempre reunidos em dezembro, já que estamos nas férias escolares.

Brincamos. Conversamos. Rimos. Comemos. Essa é a tradição. Quando estou na escola, não tenho tempo para fazer todas essas coisas com minha família. Então, tentamos manter essas tradições. A família é a coisa mais importante. Essas tradições ajudam a deixar a família unida."

Juan C., Barranquilla, Colômbia





Muitas pessoas no México se reúnem com familiares e amigos para abrir uma pinhata como parte das comemorações de Natal.

Observação: Os jovens a seguir, de Paradise, Califórnia, EUA, falam sobre o significado do Natal após o incêndio mais destrutivo da história da Califórnia ter devastado sua comunidade.

"DEPOIS DO INCÊNDIO, percebi que as coisas mais importantes que temos são a família e os amigos. Por isso, embora não tenhamos recebido muitos presentes, foi maravilhoso estarmos cercados pela família. Continuou sendo uma época alegre para nós, embora não parecesse um Natal comum."

Rachel W.

"FOI ÓTIMO VER todos juntos e cuidando uns dos outros sem termos planejado nada. (...) Aprendi que as coisas materiais não têm muita importância. Serviço, família e convívio contam muito mais. A vida é preciosa. Coisas ruins acontecem, então precisamos tentar desfrutar os bons momentos. E ter bons momentos só depende de nós!"

Billy A.

"AJUDEI a descarregar e organizar várias cargas de brinquedos doados. Depois, abrimos as portas e deixamos todos entrar. Foi muito divertido ver todas aquelas crianças. Seus olhos brilhavam. Estavam radiantes! Fiquei feliz por vê-las tão alegres e tranquilas após passarem por algo tão terrível."

Audrey V.





VOCÊ NÃO QUER SER ESSE TIPO DE ESTRELA

A zombaria é algo muito popular — exceto aos olhos do Senhor.

David A. Edwards
Revistas da Igreja

Você se lembra dos sinais dos últimos dias? Alguns são bem conhecidos: a Restauração, o surgimento do Livro de Mórmon, muitos desastres, a pregação do evangelho, iniquidade generalizada. Todavia, há um sinal em particular que talvez você não tenha lembrado: a zombaria.

Dois escritores do Novo Testamento mencionam que haverá escarnecedores nos últimos dias (ver 2 Pedro 3:3; Judas 1:18). Ou seja, haverá pessoas que escarnecem de Jesus Cristo, Seus ensinamentos e Seus seguidores e os ridicularizam. No entanto, como discípulos Dele, aprendemos a ter longanimidade e ser pacientes

ILUSTRAÇÃO FOTOGRÁFICA: DAVID STOKER

(ver 2 Pedro 3:11–15), com os olhos fitos em Sua vinda e no cumprimento de Suas promessas, confiantes em Sua misericórdia e tendo compaixão por nosso próximo (ver Judas 1:22).

É claro que a zombaria não é algo novo, mas certamente parece estar se espalhando. E embora talvez nunca tenhamos zombado das coisas de Deus, o estilo de vida de alguém que ironiza a todos não é algo que um discípulo de Jesus Cristo deva imitar.

Zombar? Não, obrigado.

Zombar significa ridicularizar, caçoar ou provocar. Às vezes fazendo uma mímica desfavorável, como imitar alguém usando uma voz engraçada ou gestos ou imagens exageradas. Todos nós já vimos isso. Está em todo lugar. Parece que as pessoas adoram.



Mas o Senhor não.

Em nenhum lugar das escrituras, a zombaria é aprovada. Na verdade, sempre é condenada. Alma, o Filho, por exemplo, ensinou:

"Há alguém entre vós que zombe de seu irmão (...)?

Ai dele, pois (...) deve arrepender-se; do contrário não será salvo!" (Alma 5:30–31.)

A zombaria é um sintoma do pecado do orgulho. E o principal sentimento por trás da zombaria é o desprezo — pensar que somos melhores do que os outros —, ou seja, não apenas discordar do que elas dizem ou fazem, mas encarar as *pessoas* com desprezo.

Não é isso que o Senhor deseja. Ele disse: "E que todo homem estime a seu irmão como a si mesmo" (Doutrina e Convênios 38:24). Todos nós temos o mesmo valor. Alma perguntou: "Sim, persistireis em supor que sois uns melhores que os outros?" (Alma 5:54.) Esse tipo de pensamento leva à zombaria. Zombar das pessoas é uma maneira de tentar se colocar acima dos outros.

E mais, aqueles que zombam tentam fazer com que outras pessoas se unam a eles. Uma passagem do sonho de Leí mostra isso muito bem. As pessoas no grande e espaçoso edifício tinham uma "atitude (...) de escárnio e apontavam o dedo" (1 Néfi 8:27). Apontar o dedo é um modo de dividir as pessoas, dizendo: "Ou você está do nosso lado ou será envergonhado e ridicularizado". Assim como o infortúnio, a zombaria adora companhia. Em parte, porque, no fundo, os orgulhosos tendem a ser também incrivelmente inseguros.

Seja manso. Não zombe.

Com toda a zombaria que existe por aí, pode ser tentador aderir a ela. Parece divertido, não é? Todo mundo está fazendo, principalmente na internet e nas redes sociais. Talvez sejamos tentados a responder da mesma maneira — usar as armas do mundo contra ele, apontando o dedo de volta para aqueles no grande e espaçoso edifício a fim de ver se gostam de provar um pouco do próprio veneno.

Mas, novamente, essa não é a maneira do Senhor.

O SENHOR NOS ENSINOU (...) QUE AMOR, HUMILDADE, PACIÊNCIA E LONGANIMIDADE SÃO SUA MANEIRA.

"Não injuries os que te injuriarem" (Doutrina e convênios 31:9).

"Amai vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem" (Mateus 5:44).

O mundo parece dizer: "Zombe de tudo e de todos que são diferentes de você", mas há um padrão muito mais elevado.

Pode ser difícil aguentar a zombaria das pessoas sem pagar com a mesma moeda, porque nossa cultura tenta nos fazer acreditar que o zombador mais inteligente e ofensivo vence a competição pela atenção e pelo respeito das pessoas. Mas não é verdade. O Senhor nos ensinou — e nos mostrou — que amor, humildade, paciência e longanimidade são Sua maneira.

Se formos verdadeiros seguidores de Jesus Cristo, não zombaremos de nossos irmãos, porque nosso coração estará cheio de Seu amor puro (ver Morôni 7:47–48). ■



Élder
Joaquin E. Costa
Dos setenta

UM **encontro às cegas** COM UMA MOÇA DA IGREJA DE JESUS CRISTO



O comprometimento de Renée em viver o evangelho mudou minha vida.

Não cresci em A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, mas, graças a alguns membros que conheci, aprendi que, quando as pessoas vivem uma vida limpa e pura, a Luz de Cristo brilha nelas. Elas se tornam grandes exemplos.

Meu primeiro contato com a Igreja foi por meio de um amigo que fiz na faculdade. Ele era um ótimo membro da Igreja que havia servido missão. Como eu tinha crescido em uma família católica, com frequência ele tentava conversar comigo sobre religião. Mas eu não estava muito interessado. Meu amigo era muito inteligente e tentou me apresentar a Igreja novamente — marcando um encontro às cegas com uma moça da Igreja de Jesus Cristo.

Nosso primeiro encontro

No minuto em que Renée e eu nos encontramos pela primeira vez, fiquei completamente apaixonado por ela. Ela era linda, e eu sabia que havia algo de especial nela. Pouco tempo depois, eu estava preparado para ter um relacionamento sério com ela e formar uma família. No entanto, após vários encontros, ela disse que não podíamos namorar, porque ela "gostava demais" de mim e queria se casar no templo. Para piorar as coisas, logo depois ela partiu em missão. Dali em diante, decidi que eu *não* gostava dos membros da Igreja.

Quando ela voltou de missão, nosso amigo em comum me convidou para uma festa na qual vi Renée, e retomamos contato. Eu já tinha me formado na faculdade e tinha um emprego muito bom, e novamente senti que estava pronto para me casar. Por me considerar um bom partido, pedi-a em casamento. Ela recusou.

Encontro relutante com os missionários

Para continuar o relacionamento, aceitei o convite para ouvir os missionários. Uma vez ela veio até mim e, com lágrimas nos olhos, prestou testemunho do Livro de Mórmon e me pediu que eu o lesse. Ela queria que eu adquirisse um testemunho do evangelho a fim de realizar seu desejo de se casar no templo. Eu a amava e não queria decepcioná-la, então eu disse que o faria. Todavia, embora eu tivesse concordado em receber os missionários, inicialmente minha única intenção era ganhar mais tempo para convencer Renée a se casar comigo. Eu não tinha intenção alguma de seguir uma nova religião.

ILUSTRAÇÕES: ALEX NABAUM

Graças à fidelidade de Renée, fui capaz de desenvolver um testemunho pessoal do Livro de Mórmon e desta Igreja.



Após me reunir com os missionários algumas vezes, eu ainda não estava interessado. Embora estivesse ouvindo as lições, não prestava muita atenção nem tentava sentir o Espírito. Meu coração estava fechado, porque não estava ouvindo os missionários por mim, mas por Renée. As coisas não estavam progredindo e eu ainda não tinha conseguido convencer Renée de que seria um bom marido para ela sem me batizar. Ela permaneceu firme em suas crenças.

Personalizar o Livro de Mórmon

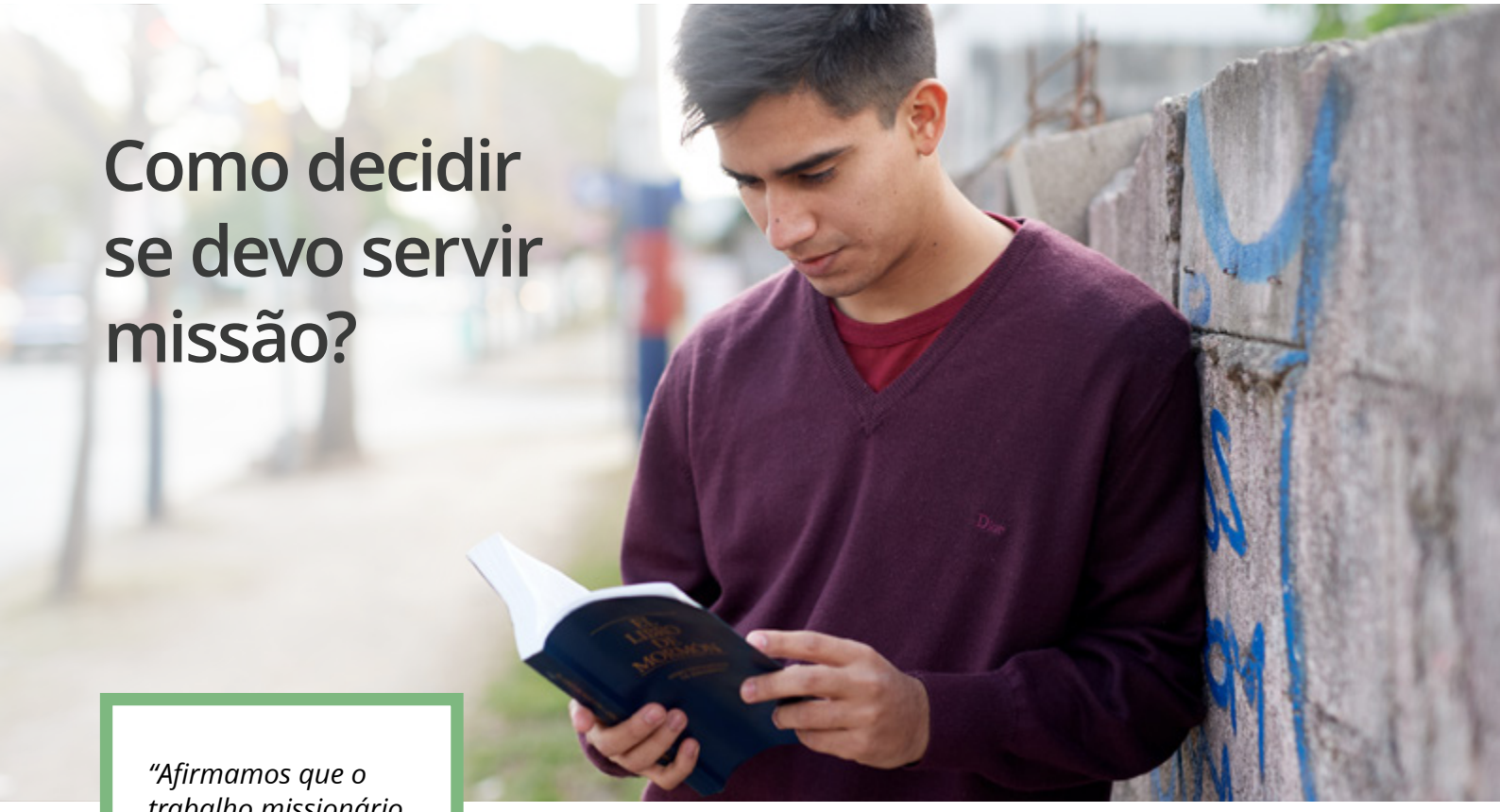
Então, a dupla de missionários que me ensinava mudou. Um novo missionário chegou e teve uma ideia. Ele me pediu que abrisse as escrituras em Alma 42 e perguntou se eu poderia ler o capítulo em voz alta, versículo por versículo. Mas, em vez de ler palavra por palavra, ele queria que eu falasse o *meu* nome ao lê-lo. Eu não queria, mas ele insistiu.

Então comecei com o primeiro versículo. "E agora, Joaquin..." Assim que li as primeiras palavras, o livro começou a falar comigo. À medida que colocava meu nome nele, sentia o poder de um testemunho pessoal.

A parte seguinte de Alma 42 ensina sobre a Queda de Adão e Eva, e finalmente vem o plano de redenção. Quando cheguei ao versículo 29 e li "E agora, Joaquin, eu desejo que não te preocupes mais com essas coisas", comecei a chorar feito um bebê. Nunca havia chorado assim antes. Eu sabia que o Livro de Mórmon era verdadeiro, mas nem conseguia terminar de ler o capítulo. Quando finalmente me recompus, disse aos missionários que queria ser batizado. Renée ficou muito feliz. Fui batizado e ela finalmente concordou em se casar comigo. Um ano depois, fomos selados no Templo de Buenos Aires Argentina.

Sou muito grato pelo comprometimento de Renée em viver o evangelho e se casar no templo. Seu compromisso fiel de namoro não apenas fortaleceu seu relacionamento com Deus e o evangelho, mas me convidou a aprender sobre o evangelho também. Sei por que ela era tão bonita para mim: porque era íntegra, amorosa e pura. Graças à sua fidelidade, pude desenvolver um testemunho pessoal do Livro de Mórmon e desta Igreja. ■

Como decidir se devo servir missão?



"Afirmamos que o trabalho missionário é um dever do sacerdócio e incentivamos todos os rapazes dignos, fisicamente aptos e mentalmente capazes a responder ao chamado para servir. Muitas moças também servem, mas não estão sob a mesma obrigação de servir que os rapazes. Asseguramos às jovens sísteres da Igreja, entretanto, que elas dão uma valiosa contribuição como missionárias."

Presidente Thomas S. Monson (1927–2018), "Bem-vindos à conferência", *A Liahona*, novembro de 2012, p. 5.



Esteja disposto a perguntar com sinceridade

A missão realmente não é para todos, mas algo que todos devem fazer é descobrir honestamente se devem servir missão! Às vezes, não queremos ir, então nem mesmo perguntamos ou o fazemos sem dar tempo para o Espírito responder. Devemos perguntar com sinceridade! Se você encontrar a resposta depois de perguntar honestamente, terá paz e confiança na resposta do Senhor para você — seja ela qual for.

Ali B., 22 anos, Utah, EUA



Arrependa-se

Uma das coisas que me ajudaram a decidir servir missão foi aprender sobre o arrependimento e vivê-lo verdadeiramente. Quando passei a estudar sobre a Expiação do Salvador e apliquei em minha vida o que aprendi, senti uma paz indescritível. Quando tive esse sentimento, queria que todos desfrutassem essa mesma paz.

Élder Berdejo, 21 anos, Arequipa, Peru

Fique em sintonia com o Senhor

O Pai Celestial pode lhe responder por meio das escrituras, de uma mensagem das autoridades gerais ou até mesmo do testemunho de alguém. Assim, você pode receber inspiração apenas estando em sintonia com o Senhor.

Samuel H., 14 anos, Utah, EUA



Lembre-se de que Ele vai lhe responder

Antes de sair em missão, tive dificuldade para saber se deveria ir. Por fim, decidi perguntar ao Pai Celestial, que verdadeiramente sabe tudo pelo que passamos e sabe se precisamos servir missão. Por meio da oração, recebi a confirmação de que precisava ir. Sei que o Pai Celestial responde às orações. Achegue-se a Ele com suas dúvidas e Ele lhe responderá de acordo com sua fé, Sua vontade e em Seu devido tempo.

Síster Terpend, 21 anos, Missão Jamaica Kingston

Busque sua família e sua bênção patriarcal

Minha família e minha bênção patriarcal me ajudaram a decidir. Atualmente, minha irmã está servindo missão e seu exemplo e testemunho do trabalho missionário me inspiraram. Meu desejo de servir também se fortaleceu quando recebi minha bênção patriarcal, que dizia que eu poderia compartilhar o evangelho com as pessoas.

Juliana P., 16 anos, Nevada, EUA

FOTOGRAFIA DE UMA MOÇA COM UM LIVRO: GETTY IMAGES

O que você acha?

"Tenho alguns amigos que não são uma boa influência, mas somos próximos e gostaria de continuar sendo amigo deles. O que devo fazer?"

Envie sua resposta e, se desejar, uma fotografia de alta resolução até 15 de janeiro de 2020 para **liahona.ChurchofJesusChrist.org** (clique em "Enviar um artigo").

As respostas podem ser editadas por motivo de espaço ou clareza.



Como posso entender o livro de Apocalipse?

Graças aos profetas modernos, temos alguns auxílios para entender o livro de Apocalipse. Joseph Smith nos deu algumas chaves importantes para entender esse livro. Por exemplo:

- *Doutrina e Convênios 77.* Essa revelação está em formato de perguntas e respostas e nos dá lições importantes sobre o livro de Apocalipse. Ela explica vários elementos dos capítulos 4–11 e enfatiza como estão relacionados à obra do Senhor nos últimos dias.
- *A tradução de Joseph Smith.* Há muitos versículos no livro de Apocalipse que Joseph Smith ajudou a esclarecer por meio do processo de sua tradução inspirada da Bíblia. Você pode encontrá-los nos auxílios de estudo, em scriptures.ChurchofJesusChrist.org.

Joseph Smith nos ajudou a ver que o livro de Apocalipse não é o mistério incompreensível que alguns pensam ser. Também nos ensinou que, se Deus não dá a interpretação de uma visão, não seremos considerados responsáveis por conhecê-la (ver *History of the Church*, vol. 5, p. 343). Ele nos ajudou a ver que o foco principal do livro é Jesus Cristo — a esperança que temos por intermédio Dele para vencer o mundo e retornar ao Pai Celestial.

Ver também Guia para Estudo das Escrituras, "Apocalipse do apóstolo João"; e *Vem, e Segue-Me — Estudo Pessoal e Familiar: Novo Testamento 2019,* capítulos sobre o livro de Apocalipse.

As respostas são auxílios e pontos de vista, não pronunciamentos doutrinários oficiais da Igreja.

A missão de Jesus Cristo de demonstrar o amor de Deus

Élder Jeffrey R. Holland
Do Quórum dos Doze Apóstolos

Entre os muitos magníficos propósitos da vida e do ministério do Senhor Jesus Cristo, um aspecto grandioso dessa missão tende a ser ignorado. Seus seguidores não compreenderam plenamente na época, e muitas pessoas do mundo cristão moderno ainda não o compreendem, mas o próprio Salvador falou a respeito disso repetidas vezes e de modo muito enfático. É a grandiosa verdade de que, em tudo o que Jesus veio dizer e fazer, inclusive e especialmente em Seu sofrimento e sacrifício expiatório, mostrou-nos quem é e como é Deus, nosso Pai Eterno, e quão completamente dedicado Ele é a Seus filhos de todas as eras e nações. Por meio de palavras e ações, Jesus estava procurando revelar e nos dar a conhecer a verdadeira natureza de Seu Pai, nosso Pai Celestial.

Jesus veio para lhes suplicar que amassem seu Pai Celestial, como Ele sempre os amou e sempre os amará. Os homens tiveram oportunidade de conhecer o plano de Deus, o poder de Deus, a santidade de Deus, sim, e até mesmo a ira e o julgamento de Deus. Mas o amor de Deus, a profundidade de Sua devoção a Seus filhos, eles ainda não conheciam plenamente — até a vinda de Cristo.

Portanto, ao alimentar o faminto, curar o enfermo, repreender a hipocrisia, rogar pela fé, Cristo estava nos mostrando o caminho para o Pai, Aquele que é "misericordioso e compassivo, lento para Se irar, paciente e cheio de bondade".[1] Em Sua vida e especialmente em Sua morte, Cristo estava declarando: "Esta é a compaixão *de Deus* que vos manifesto, bem como minha própria compaixão".

Presto meu testemunho de um Deus pessoal e vivo, que nos conhece pelo nome, que ouve nossas orações e nos ama eternamente como filhos de Seu espírito. Testifico que, em meio às tarefas incrivelmente complexas inerentes ao Universo, Ele busca nossa felicidade e segurança individual acima de todas as outras preocupações divinas.

No espírito do santo apostolado, digo o mesmo que alguém que possuiu esse ofício no passado: "Nisto está o amor: não que nós tenhamos amado a Deus, mas que ele nos amou a nós, e enviou seu Filho para propiciação pelos nossos pecados. Amados, se Deus assim nos amou, também nós devemos amar uns aos outros" (1 João 4:10–11) e amá-Lo para sempre. ■

Extraído de um discurso da Conferência Geral de Outubro de 2003.

NOTA

1. *Lectures on Faith,* 1985, p. 42.

ILUSTRAÇÕES: MICHAEL MULLAN

O élder Holland ensinou que Jesus nos mostrou o caminho do Pai demonstrando amor em tudo o que disse e fez. Ele nos convidou a amar a Deus e amar ao próximo.

Como você pode demonstrar amor?



JOVENS ADULTOS

ESTÁ SE SENTINDO SÓ?

Seja qual for a época da vida pela qual esteja passando, você pode superar a solidão se for ao encontro das pessoas e estabelecer relacionamentos genuínos. Aqui estão algumas maneiras de fazer isso.

42



JOVENS

CELEBRAÇÃO DO NATAL AO REDOR DO MUNDO

54

VEM, E SEGUE-ME

COMENTÁRIOS SOBRE O LIVRO DE JUDAS E DE APOCALIPSE

58, 63

CRIANÇAS

SETE HISTÓRIAS E ATIVIDADES DE NATAL

Meu Amigo

4 02186 12059 4

PORTUGUESE

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

Dezembro de 2019

Meu Amigo



Visite a **Colômbia!**

Ver as páginas A15–A19

Seção das crianças publicada na *Liahona* por A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias



A Luz do mundo



Presidente Henry B. Eyring
Segundo conselheiro na Primeira Presidência

A luz é um dos mais belos símbolos do nascimento de Jesus Cristo. Quando Jesus nasceu, trouxe luz a um mundo em trevas.

Os profetas ensinaram que a luz seria um sinal do nascimento do Salvador. Anos antes do nascimento de Jesus, Samuel, o Lamanita, profetizou:

"Eis que haverá grandes luzes no céu, de modo que na noite anterior a sua vinda não haverá escuridão, tanto que aos homens parecerá ser dia.

E eis que uma nova estrela aparecerá, uma que nunca vistes antes; e isto também vos será por sinal" (Helamã 14:3, 5).

Essa estrela guiou os magos a Jesus para que O adorassem. Deram-Lhe presentes preciosos: ouro, incenso e mirra.

Testifico que Jesus é o Cristo Vivo. Podemos nos lembrar Dele e tentar de todo o coração amar como Ele ama. Esse é o espírito do Natal. É o espírito da verdadeira felicidade a cada dia. ●

Adaptado do Devocional de Natal da Primeira Presidência de 2011.

SIGA A ESTRELA

Quando Jesus nasceu, os magos seguiram a estrela. Pinte as estrelas a seguir para ajudar os magos a encontrarem Jesus.





ILUSTRAÇÕES: VALERIA DOCAMPO

Nos passos de Jesus



MEU nome é Mary. Moro em Israel com minha família. Tivemos muitas experiências especiais caminhando por onde Jesus andou há muito tempo.

Extraído de uma entrevista com Amie Jane Leavitt

BELÉM

Visitamos um lugar especial, Belém, onde Jesus nasceu. Maria e José tiveram que viajar cerca de 150 quilômetros de sua casa em Nazaré até Belém. Visitamos uma igreja que foi construída onde as pessoas acham que ficava o estábulo.

Também vimos os campos perto de Belém. Pastores ainda cuidam de rebanhos lá, assim como estavam cuidando na noite em que Jesus nasceu. Dava para ouvir o *mééééé* das ovelhas enquanto cantávamos "Lá na Judeia, onde Cristo nasceu" (*Hinos,* nº 123). Vou sempre me lembrar de como me senti ao cantar esse hino.







O MAR DA GALILEIA

Este é o mar da Galileia. É um lindo lago onde Jesus ensinou milhares de pessoas e fez vários milagres. Senti muito forte o Espírito naquele lugar. Lá tive um sentimento de paz que me mostrou que coisas sagradas aconteceram naquele lugar.

Adoro estar nos lugares onde Jesus andou, como o rio Jordão, onde foi batizado. Quando estou nesses lugares, caminho silenciosamente perto das pessoas que estão adorando Jesus acendendo velas e se ajoelhando em oração. Sempre sinto em meu coração que o Pai Celestial e Jesus estão felizes com as pessoas que demonstram seu amor por Eles.

JERUSALÉM

Jerusalém é uma cidade grande. No domingo que antecedeu Sua Crucificação, Jesus entrou lá montado em uma jumenta (ver Mateus 21:1–11). As pessoas acenavam para Ele com folhas de palmeira e bradavam "Hosana!".

Todos os anos, no domingo anterior à Páscoa, as pessoas seguem o caminho de Jesus em Jerusalém. Seguram folhas de palmeira e cantam hinos sobre Jesus. Uma vez minha família se juntou a outros cristãos nessa caminhada. Foi maravilhoso sentir o amor de todas as pessoas por seu Salvador.

Você não precisa andar por onde Jesus andou para seguir Seus passos. Pode seguir o exemplo Dele em qualquer lugar! ●





Em **ChurchofJesusChrist.org**, você pode assistir a vídeos sobre os lugares por onde Jesus andou. Ver "Os Pastores Ficam Sabendo do Nascimento de Cristo", "Jesus Acalma a Tempestade" e "Jesus Ressuscita".

Dez dias de Natal

Ajude sua família a se preparar para o Natal. Comecem no dia 15 de dezembro e juntos façam uma destas atividades por dia. Depois pintem a estrela.

Ver as páginas 194–197 do manual para a família *Vem, e Segue-Me*.

Sejam especialmente bondosos hoje, como Jesus seria.

Compartilhem uma escritura favorita sobre Jesus.

Ajudem alguém que esteja doente ou solitário, como Jesus faria.

Vejam o vídeo "O Nascimento de Jesus Cristo".*

Façam uma dramatização da Natividade (ver Lucas 2).

Compartilhem as coisas pelas quais são gratos a Jesus.

Cantem uma música ou um hino de Natal.

Façam um desenho do menino Jesus.
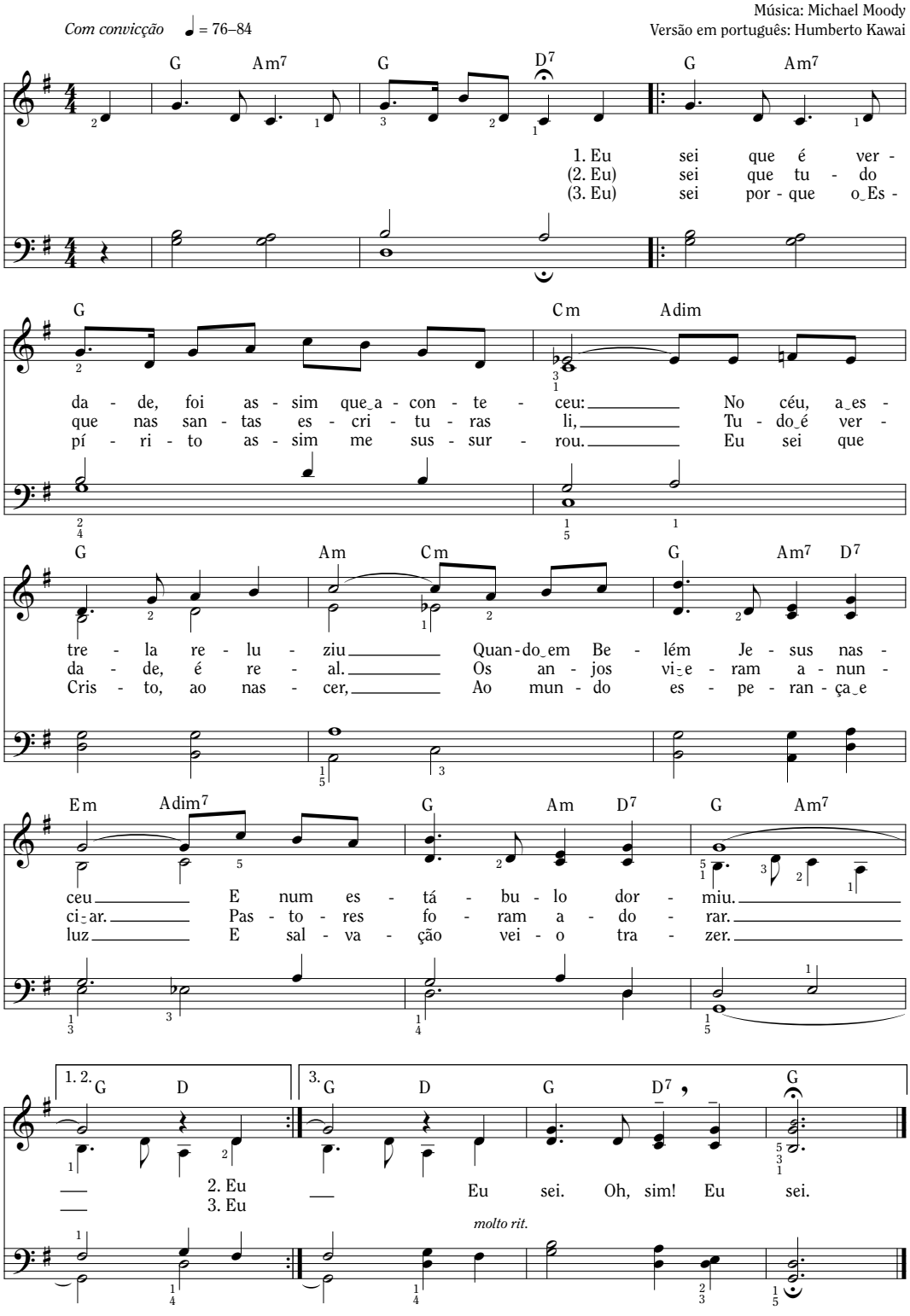
Leiam o que Jesus falou em algumas escrituras.

Leiam um discurso do devocional de Natal da Primeira Presidência.*

*Vejam esses vídeos em ChurchofJesusChrist.org.

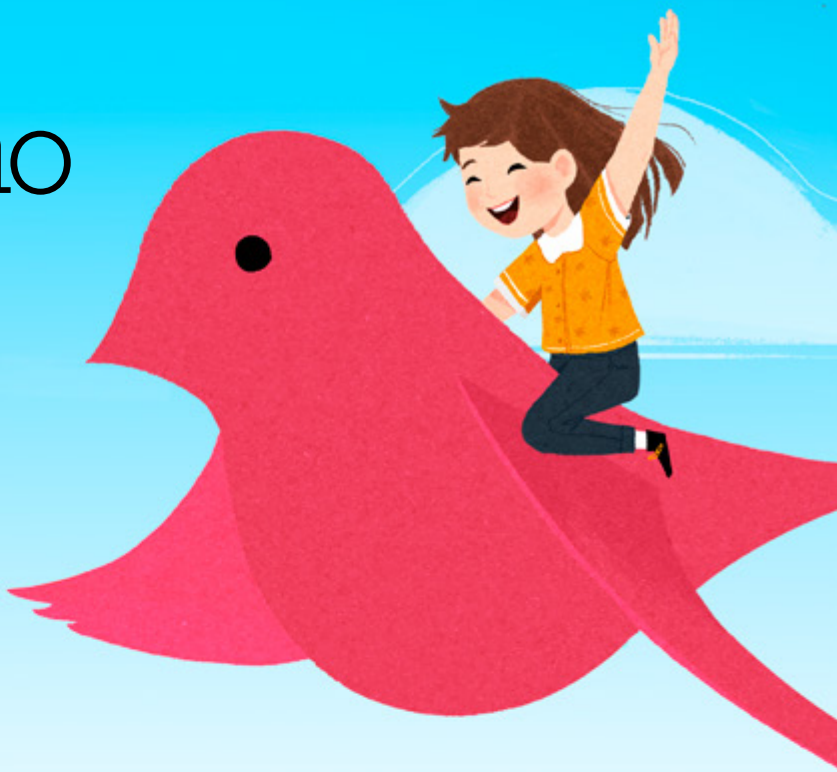
Meu testemunho do Natal

Música: Michael Moody
Versão em português: Humberto Kawai



© 2019 Michael F. Moody e Larry Hiller. Todos os direitos reservados.
Esta música pode ser copiada para uso eventual na igreja e no lar, não para fins comerciais.
Esta informação deverá constar em todas as cópias.

O passarinho de papel vermelho



Eva só pensava em todas as coisas divertidas que seus amigos estavam fazendo sem ela.

Eve Dayton
(Inspirado numa história verídica)

"Adoeci, e visitastes-me" (Mateus 25:36).

Eva adorava a época do Natal. Seus amigos de classe tinham passado a manhã toda pintando cartões e ouvindo músicas divertidas.

"Agora é a hora da leitura", disse a professora. "E se vocês terminarem a leitura de hoje e de amanhã, não vão ter lição de casa durante o feriado."

Todos os alunos da classe de Eva comemoraram. Mas Eva não ficou tão feliz assim. Estava tremendo um pouco quando pegou o livro para ler. Estava sentindo frio e sua garganta estava doendo. Seus olhos estavam quentes enquanto fitava as palavras na página. No fim da aula, estava com dor no estômago também.

Finalmente chegou a hora de ir a pé para casa com os irmãos, Tim e Wilma. Normalmente eles iam para casa brincando. Brincavam de pega-pega ou faziam um boneco de neve. Mas hoje Eva só queria chegar em casa e se deitar.



Quando chegou em casa, a mãe colocou a mão na testa dela.

"Você está com febre", disse ela. "Precisa beber bastante água e descansar bem."

Eva foi para a cama e dormiu logo em seguida. Na manhã seguinte, todos da família estavam ocupados com os preparativos para o dia. Mas a mãe disse que Eva estava doente demais para ir à escola.

Então ela se lembrou de uma coisa e ficou triste. Aquele era o dia da festa de Natal da escola. Eles iam terminar os trabalhos de arte, cantar músicas e tomar um lanche. Ela *tinha* que ir!

Mas sua mãe a convenceu. "Que pena que você vai perder a festa, querida", lamentou ela. "Mas sua saúde é mais importante."

Eva começou a chorar. A mãe tentou consolar a filha com uma sopa gostosa. Mas Eva só pensava em todas as coisas divertidas que seus amigos estavam fazendo sem ela.

À tarde, Tim e Wilma



chegaram da escola. As bochechas deles estavam vermelhas de brincar na neve.

"A festa da escola foi ótima", contou Wilma. "A gente fez passarinhos de papel vermelhos para pendurar em casa."

Tim tirou algo do bolso.

"E olha — a professora Grunig enviou um presente especial para você. É para você fazer um passarinho de papel vermelho também."

Eva sorriu. "Você pode me mostrar como fazer?"

Tim e Wilma mostraram a Eva como cortar nas linhas pontilhadas e dobrar direitinho. Eles a ajudaram a dar o nó e a prender no fio.

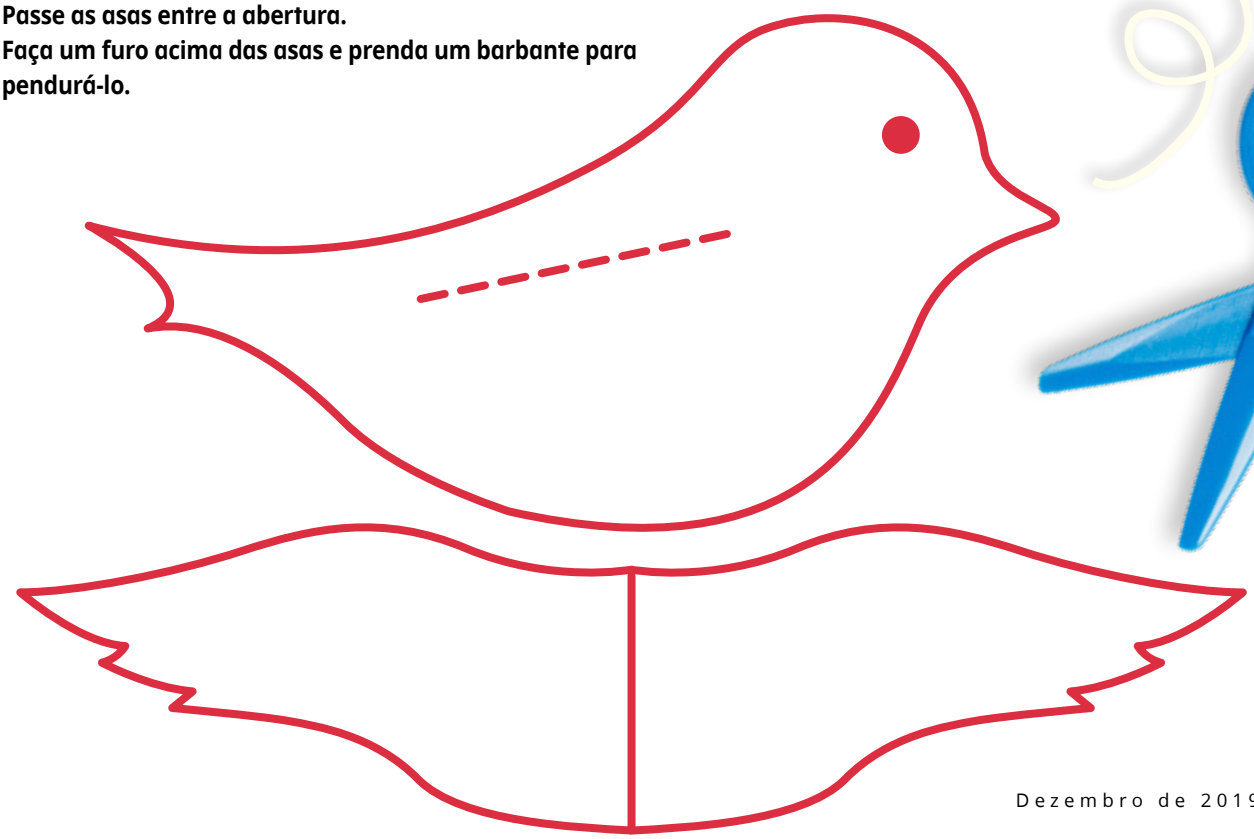
"Mãe, olha o que fiz!", disse Eva, exibindo seu novo enfeite preferido de Natal.

Eva percebeu o quanto a professora foi boazinha em se lembrar dela quando ela estava doente e também como Tim e Wilma a tinham ajudado. Agora, toda vez que Eva olha para aquele passarinho de papel vermelho, fica muito feliz. ●

A autora mora em Idaho, EUA.

Faça um passarinho de papel.

1. **Corte e cole esta página em um papel vermelho. Depois corte o passarinho e as asas.**
2. **Cuidadosamente faça um corte nas linhas pontilhadas do pássaro. Passe as asas entre a abertura.**
3. **Faça um furo acima das asas e prenda um barbante para pendurá-lo.**



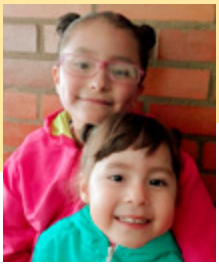


ILUSTRAÇÕES: ZHEN LIU

Mostrar e contar

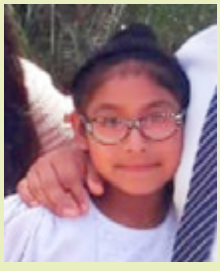


As crianças da Primária em **Imbabura, Equador**, cantaram hinos de Natal em uma casa de repouso e distribuíram biscoitos.



Faço oração com minha irmã e tento ser um bom exemplo para ela. Gostamos de andar e ver as criações do Pai Celestial.

Vianca e Avril C., 8 e 4 anos, Bogotá, Colômbia



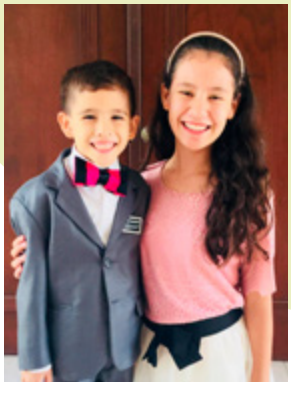
Sei que o Pai Celestial me ama.

Stefania R., 10 anos, Lima, Peru



Participei de um projeto do Mãos Que Ajudam e ajudei a pintar uma parede de uma escola. Gosto de ir à igreja aos domingos.

Jarede R., 6 anos, Paraná, Brasil



Josue Thomas G., 6 anos, e Alexandra C., 13 anos, Durango, México, são primos e melhores amigos. Quando estavam assistindo à conferência geral, Alexandra disse que sentiu o Espírito quando o profeta anunciou os novos templos. Thomas adorou as histórias que os profetas e os apóstolos contaram.



Celeste V., 7 anos, Corrientes, Argentina

PADRÃO DE FUNDO: GETTY IMAGES



Élder Vern P. Stanfill
Do quórum dos setenta

As ovelhas e o pastor

"O Senhor é o meu pastor" (Salmos 23:1).

Cresci em uma fazenda em Montana, EUA, onde criávamos animais. Tínhamos cerca de 300 ovelhas na propriedade. Minha mãe as comprou para conseguirmos ganhar dinheiro para a missão.

Meu trabalho era cuidar das ovelhas que não tinham a mãe cuidando delas. Quando uma ovelha tem mais de um filhote, às vezes não cuida de todas as ovelhinhas. Então eu cuidava delas. Havia de cinco a dez ovelhinhas assim todos os anos.

Todos os dias, eu pegava nosso carro da Volkswagen, um fusquinha azul, e buzinava para as ovelhas. Depois eu abria a porta do carro. As ovelhas vinham de todos os lugares. Elas conheciam o som do velho fusca. Pulavam no banco de trás do carro e eu as levava para o estábulo a fim de alimentá-las.

Somos como essas ovelhinhas. Moramos em lugares diferentes e temos desafios diferentes na vida. Mas Jesus estende a mão para todos nós. Podemos aprender a ouvir a voz Dele. Podemos nos voltar a Ele em busca de consolo e proteção. Podemos nos sentir amados por Ele e pelo Pai Celestial.

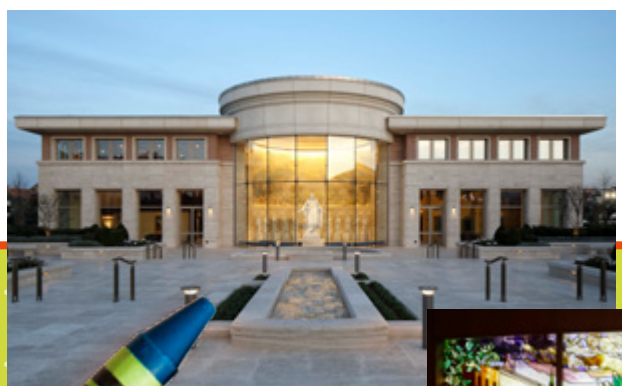
Quando olhei para Jesus como um pastor em minha vida, ela mudou. Quando colocamos nossa vida nas mãos do Salvador, vamos sentir Seu amor e aprender a confiar Nele. ●

De uma entrevista com Christina Crosland.



ILUSTRAÇÕES: SHANE CLESTER

ILUSTRAÇÃO: DILLEEN MARSH



Histórias de



1. Uma pomba voa
2. Um homem ferid
(ver Lucas 10:30–37)
3. Pedras perto de
4. Pássaros comen
5. Uma mulher seg
(ver Mateus 25:1–13)
6. Um homem sent



Jesus

Esta página para colorir se baseia em um lindo vitral no centro de visitantes do Templo de Roma Itália. O vitral está repleto das histórias que Jesus ensinou e muitas outras partes importantes de Sua vida. Você consegue ver essas cenas? O que elas nos ensinam sobre Jesus?

ndo no céu (ver Mateus 3:16)

lo sendo carregado sobre um jumento

uma mulher à beira de um poço (ver João 8:7)

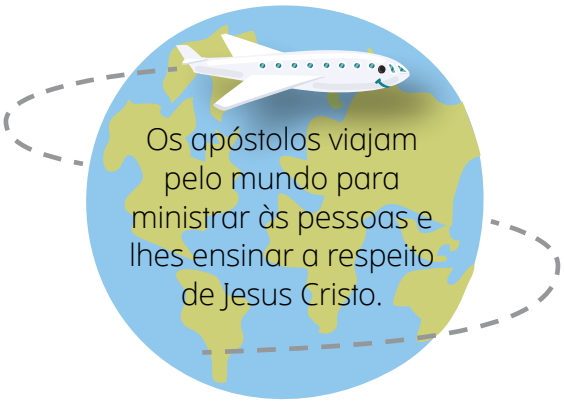
do sementes no chão (ver Mateus 13:1–9)

urando uma lâmpada e uma garrafa de óleo

ado ao lado de um porco (ver Lucas 15:11–32)

7. **Uma cesta cheia de pães e peixes** (ver Lucas 9:13–17)
8. **Uma menina segurando o vestido da mãe** (ver Marcos 5:39–42)
9. **Um menino olhando para Jesus** (ver Marcos 10:13–16)
10. **Um galo** (ver Lucas 22:54–62)
11. **Um homem rico parado em uma sacada** (ver Lucas 12:16–21)
12. **Um barco** (ver Marcos 4:35–41)

O élder Gong visita a Itália





O élder Gerrit W. Gong e a irmã Susan Gong viajaram para a Itália quando o Templo de Roma Itália foi dedicado. Esse é o primeiro templo a ser construído em um lugar onde os apóstolos de Jesus ensinavam na época da Bíblia.



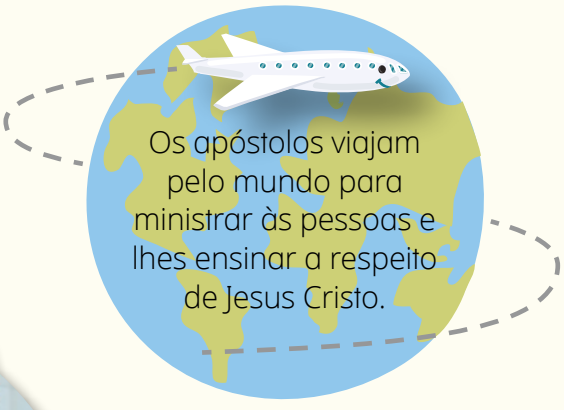
Essas crianças vieram com a família para ouvir o presidente Russell M. Nelson dedicar o novo templo. Quando tiverem idade suficiente, poderão fazer batismos no templo.



No novo centro de visitantes, há uma foto do élder Gong, da Primeira Presidência e dos outros apóstolos. Eles posaram na frente das estátuas de Jesus Cristo e de Seus apóstolos.

Assista ao vídeo "Trechos de 'O Cristo Vivo: O Testemunho dos Apóstolos'" em ChurchofJesusChrist.org.

O élder Soares visita a Colômbia







O élder Ulisses Soares viajou com o presidente Dallin H. Oaks para ajudar a dedicar um novo templo na Colômbia, na cidade de Barranquilla.

Muitas crianças vieram com os pais para ver o novo templo ser dedicado.



Em breve as crianças poderão entrar para ser seladas à família e fazer batismos no templo!

O presidente Oaks convidou um menino e uma menina para ajudar a selar a pedra angular. O templo foi concluído!





Dentro do templo, após a cerimônia de assentamento, o élder Soares deu um discurso. Depois o presidente Oaks fez uma oração para dedicar o templo ao Senhor. Agora o templo é a casa do Senhor.

“O que quer que você faça, mantenha os olhos voltados para o templo.”



Os brinquedos preferidos de Martín

J. Ryan Jensen
Revistas da Igreja
(Inspirado numa história verídica)

*"Fazendo o bem sem olhar a quem mais feliz eu sou também" (*Músicas para crianças*, pp. 116–117).*

Martín ficou triste quando seus pais lhe disseram que estavam se mudando para outra cidade na Colômbia. Ele não queria deixar seus amigos, sua casa e o lugar onde cresceu. Em vez do ar frio da montanha, Martín ia morar perto do oceano com o ar quente e úmido o ano inteiro. Ele ia trocar as sopas quentes por bebidas geladas e os casacos por shorts. Além disso, teria de ir para uma nova escola, uma nova ala e uma nova classe na Primária. Tudo parecia muito assustador.

Um dia seus pais perguntaram como ele se sentia em relação à mudança.

"Não estou gostando", lamentou. "Não quero que tudo mude."

"Sei que mudar pode ser difícil", disse o pai. "Muitas coisas vão mudar, mas não *tudo*. Você ainda tem a nós!"

"É verdade", respondeu Martín.

"E você ainda tem suas coisas", acrescentou a mãe.

Martín pensou naquelas coisas por um minuto. Ele ainda teria suas roupas, seus sapatos e outras coisas com as quais ele estava acostumado em sua antiga casa — principalmente seus brinquedos. Martín estava feliz por poder levar seus brinquedos favoritos. Empacotou-os com muito cuidado quando eles se mudaram.

Depois de algum tempo, Martín começou a se acostumar com seu novo lar e a nova cidade. Ficou feliz porque a mudança não foi tão difícil ou assustadora quanto ele tinha imaginado.



Então, em um domingo, quando sua família foi à igreja, Martín viu muitas pessoas novas. A Primária estava lotada de crianças novas. Ele ficou pensando de onde será que elas eram. Ouviu pessoas que ele conhecia falarem sobre a doação de alimentos, roupas e sapatos. Depois da igreja, Martín perguntou à mãe sobre todas aquelas pessoas.

"Elas tiveram que deixar o país delas", respondeu a mãe. "Muitas deixaram tudo para trás, por isso ficaram sem nada."





"Então é por isso que todas as pessoas querem ajudá-las?", perguntou Martín.

"É isso mesmo. Jesus nos ensinou que devemos ajudar as pessoas necessitadas. Podemos seguir o exemplo Dele e dividir com elas o que temos."

Martín pensou que seria bom ajudar.

Então a mãe disse: "Muitas das crianças da Primária têm apenas o que cabe em uma mochila. Elas tiveram que abandonar os brinquedos. Você acha que tem alguns brinquedos que poderia doar?"

"Não! Eles são meus!", respondeu Martín. Virou-se e saiu correndo para seu quarto.

Ficou olhando à sua volta no quarto com os olhos cheios de lágrimas. Ele não queria doar seus brinquedos. Tinha trazido todos eles de sua antiga casa!

Ele foi até a caixa de brinquedos e olhou para dentro dela. Viu seu caminhãozinho, seu ioiô, seu *pião,* seu melhor saco de bolinhas de gude e muitos outros de seus brinquedos favoritos. Gostava de todos. Não dava para dar nenhum deles!

Então Martín pensou: "E se eu tivesse que deixar minha casa e meus brinquedos favoritos para trás?"

Poucos minutos depois, ele foi até a mãe com os braços cheios de brinquedos — não apenas os brinquedos velhos — mas aqueles com os quais sempre brincava.

A mãe ficou surpresa. "Você não precisa dar seus brinquedos favoritos."

Martín colocou os brinquedos no chão. "Aquelas crianças tinham seus brinquedos favoritos também", disse ele. "Quero que elas fiquem com os meus para se sentirem um pouco mais felizes."

A mãe deu um abraço em Martín. "Tenho muito orgulho de você."

Martín sentiu um calorzinho no peito. Sabia que dar a outras pessoas é o que Jesus faria e se sentiu feliz por isso. ●

ILUSTRAÇÕES: JAMES HOLDER



ATOS SIMPLES

"Que mostremos nosso amor e apreço pelo (...) Salvador, por meio de nossos atos simples e compassivos de serviço a nossos irmãos e irmãs em casa, na Igreja e em nossas comunidades."

Presidente M. Russell Ballard, presidente em exercício do Quórum dos Doze Apóstolos, "Encontrar alegria no serviço amoroso", *A Liahona*, maio de 2011, p. 49.

Saudações da Colômbia!

A **Colômbia** fica no norte da América do Sul. Esse país de língua espanhola tem aproximadamente 49 milhões de pessoas, com cerca de 200 mil membros da Igreja.

A Colômbia tem um clima tropical, com muitas plantas e animais diferentes. De fato, lá há mais espécies de pássaros que em qualquer outro país. Muitos deles não são encontrados em nenhum outro lugar do mundo, como essa saíra-sete-cores.

A menina está comendo uma *arepa*, um bolinho de milho delicioso. As pessoas na Colômbia geralmente comem arepas com queijo e carne.



Aqui está uma foto do novo templo. A Colômbia também tem outro templo que fica na capital, em Bogotá.

Este mês marca o aniversário de um ano da dedicação do Templo de Barranquilla Colômbia.







Na Colômbia, 7 de dezembro é *el Día de las Velitas* (Dia das Velinhas). As pessoas iluminam as ruas com milhares de velas para dar início à época de Natal.

Obrigado por visitar a Colômbia conosco. Até o ano que vem!



Conheça alguns amigos da Colômbia.



"Eu me sinto muito abençoada e feliz por ter o evangelho em minha vida. Sei que Jesus Cristo vive, ama-nos e que o profeta Joseph Smith restaurou esta Igreja. Sou grata por termos um profeta que nos guia."

Camila R., 10 anos, Valle del Cauca, Colômbia



"Sei de todo o coração que meu Pai Celestial e Jesus Cristo vivem e nos amam. Eles deram a Joseph Smith a revelação para traduzir o Livro de Mórmon a fim de que estivesse ao alcance de todas as pessoas."

Luis V., 12 anos, Valle del Cauca, Colômbia

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

ILUSTRAÇÕES: KATIE MCDEE
FOTOGRAFIAS DE UM PASSARO, MENINA COMENDO AREPA E MENINO ACENDENDO VELAS: GETTY IMAGES
FOTOGRAFIA DE MENINA NA FRENTE DO TEMPLO DE BOGOTÁ, DE FRANK AUGUSTO BORDA GARCIA

Jesus nasceu



No Natal, celebramos o nascimento de Jesus Cristo.

Jesus nasceu em Belém.
Sua mãe se chamava Maria,
e José era o marido dela.



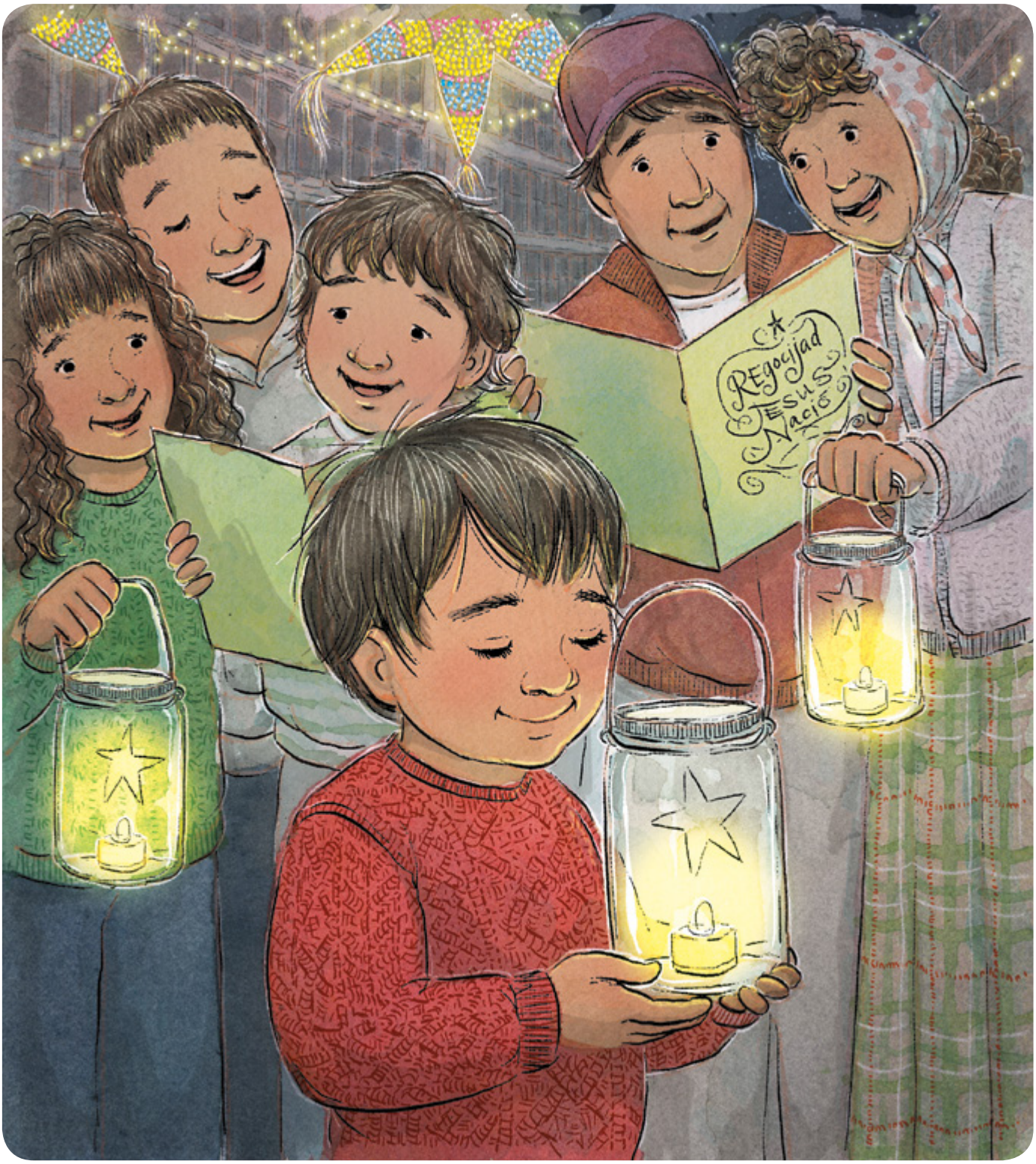


Maria e José levaram o menino Jesus ao templo em Jerusalém. Lá, um homem chamado Simeão segurou no colo o menino Jesus. Ele sentiu o Espírito Santo dizer a ele que Jesus era o Filho de Deus.

Uma mulher chamada Ana também viu o menino Jesus e soube que Ele era o Salvador. Ela foi falar Dele para as pessoas.



ILUSTRAÇÕES: APRYL STOTT



Penso em Jesus na época do Natal.
Ele realmente vive. Ele me ama! ●

Ver *Vem, e Segue-Me,* manual da família, páginas 194–197; manual da Primária, páginas 193–196.

O Natal tem a ver com Jesus



ILUSTRAÇÃO: APRYL STOTT

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

Queridos pais,

Neste mês, comemoramos o nascimento de Jesus Cristo. Ele é a Luz do mundo, nosso Bom Pastor. Esperamos que estas páginas de *Meu Amigo* ajudem sua família a se lembrar Dele durante o mês inteiro:

- Uma mensagem do presidente Eyring (página A2)
- Uma história sobre o menino Jesus (página A20)
- Uma história sobre os lugares onde Jesus viveu (página A4)
- Atividades e trabalhos manuais (páginas A3, A6, A9)
- Páginas para colorir (páginas A12 e A23)
- Uma música de Natal (página A7)

Será que seus filhos conseguiriam encontrar todas as vezes que a palavra *Jesus Cristo* ou *Natal* aparecem na revista? Você pode ajudá-los a escrever: "Amo Jesus porque…" e depois desenhar ou escrever o que eles gostam Nele.

Amamos vocês!

Meu Amigo

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

Acesse liahona.ChurchofJesusChrist.org e clique em "Enviar artigo ou comentário". Ou envie um e-mail para liahona@ChurchofJesusChrist.org com o nome de seu filho, sua idade, a cidade em que reside e esta permissão: "Eu, [insira seu nome], dou permissão para que A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias utilize o conteúdo enviado por meu filho para ser usado nas revistas, nos sites da Igreja e nas plataformas de mídia social". Queremos muito ouvir sua opinião!



Encontre a Liahona oculta aqui dentro!

SUMÁRIO

A2 Da Primeira Presidência: A Luz do mundo
A4 Nos passos de Jesus
A6 Dez dias de Natal
A7 Música: Meu testemunho do Natal
A8 O passarinho de papel vermelho
A10 Mostrar e contar
A11 As ovelhas e o pastor
A12 Histórias de Jesus
A14 Apóstolos em todo o mundo: O élder Gong visita a Itália
A15 Apóstolos em todo o mundo: O élder Soares visita a Colômbia
A16 Os brinquedos preferidos de Martín
A18 Saudações da Colômbia!
A20 Histórias das escrituras: Jesus nasceu
A23 Página para colorir: O Natal tem a ver com Jesus

NA CAPA DE *MEU AMIGO*
Ilustração: Stephanie Dehennin

© 2019 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PORTUGUESE
4 02186 12059 4