A LIAHONA

A IGREJA DE JESUS CRISTO DOS SANTOS DOS ÚLTIMOS DIAS • MARÇO DE 1990

A LIAHONA

MARÇO DE 1990

DESTAQUES

2
MENSAGEM DA PRIMEIRA PRESIDÊNCIA
UMA GRANDE MUDANÇA DE CORAÇÃO
PRESIDENTE EZRA TAFT BENSON

9
NÃO POSSO DESISTIR!
NANCY PALACIOS

18
SIMPLIFICAR O EVANGELHO
ÉLDER GLEN L. RUDD

32
O LIVRO DA VIDA DE VOVÓ
DOUGLAS T. EREKSON

34
COMPREENDER A CEGUEIRA
LAURIE WILSON THORNTON

41
DEI-ME CONTA DE QUE ESTAVA CANTANDO
BETTY JAN MURPHY

CAPA:
FOTOGRAFIA DE TIM BARRETT
VIDE: "NUNCA É CEDO DEMAIS", P. 10.

ESPECIALMENTE PARA OS JOVENS

10
NUNCA É CEDO DEMAIS
KATHY KLEEKAMP

43
PERGUNTAS E RESPOSTAS
COMO CONTROLAR PENSAMENTOS IMPUROS

46
LIBERTAI-VOS DA TRISTEZA
JON B. FISH

DEPARTAMENTOS

1
COMENTÁRIOS

8
MENSAGEM DAS PROFESSORAS VISITANTES
LEMBRE-SE DELE EM SEU LAR

25
PESQUISA
CAFEÍNA— O VÍCIO SUTIL
CLIFFORD J. STRATTON

28
MANUAL PARA FAMÍLIAS
ENSINAR AS CRIANÇAS A BESPEITO DA ORAÇÃO

SEÇÃO INFANTIL

2
HISTÓRIAS DO LIVRO DE MÓRMON
AS PLACAS DE LATÃO

7
SÓ PARA DIVERTIR
TESTE SOBRE O EVANGELHO
MELLONIE GROHMAN

FIGURAS DE PAPEL RASGADO
RUTH IMAN

8
MEU AMIGO RICHIE
SANDY TANNER E BRITTANY SCOTT

10
TEMPO DE COMPARTILHAR
VIVO NUM MUNDO LINDO
LAUREL ROHLFING

12
CAROLINE E MARY ELIZABETH ROLLINS
KELLENE RICKS

14
O BATISMO AO AR LIVRE DOS PROFETAS
WILLIAM G. HARTLEY

16
O AMOR DE DEUS A SEUS FILHOS
ÉLDER M. RUSSELL BALLARD

A VONTADE DO SENHOR

Creio que a *Liahona* (em espanhol), guia, orienta, motiva, encoraja, inspira, e instila em todos nós sentimentos de bondade, fraternidade, e amor. Ocasionalmente, lágrimas correm pelo meu rosto ao ler as biografias de nossos irmãos e irmãs daqui e de outras partes do mundo.

A *Liahona* traz para meu lar a voz e a vontade do Senhor através da Mensagem da Primeira Presidência. Essa mensagem publicada mensalmente diz o que o Senhor espera de mim e de minha família *hoje*. Também me adverte e alerta quanto aos perigos do mundo, aos quais estamos expostos. Seguindo, contudo, os sábios e oportunos conselhos das Autoridades Gerais, nos traz tranqüilidade, paz e força interiores.

A revista tem a predileção de nossos filhos. Eles se divertem com ela e, através dela, aprendem princípios eternos. Embora deixem a revista amassada ou marcada, sinto-me feliz, pois isso significa que eles estão usando e absorvendo sua mensagem.

Utilizamos a revista em nossa noite familiar, comentamos a respeito dela, e apreciamos os artigos que delineiam a expansão do evangelho por todo o mundo.

Para minha família, a *Liahona* é uma grande obra que, juntamente com as escrituras e com minha bênção patriarcal, é como a barra de ferro que nos guiará para a Árvore da Vida. Ela nos fala para onde devemos caminhar e progredir com maior segurança.

Este é o testemunho que eu, minha esposa e meus seis filhos temos da revista.

Carlos Velasquez Solis
Ala Vista Hermosa
Estaca Santiago do Chile Cinco de Abril

PROFESSORAS VISITANTES

Estou feliz com a oportunidade de dizer-lhes o que penso da *Nordstjarnan* (em sueco), uma vez que ela me tem sido um grande auxílio, em minha família e em meus chamados na Igreja.

Sou grata pelas mensagens da Primeira Presidência, e por todos aqueles artigos de assuntos variados como casamento e relações familiares. Sou, contudo, especialmente grata pela Mensagem das Professoras Visitantes. Ela tem tido grande impacto em minha própria atuação como professora visitante, e sei que muitas outras irmãs sentem o mesmo. Sendo uma presidente da Sociedade de Socorro há muitos anos, aprecio realmente os esforços que estão sendo feitos para elevar o nível de ensino na Igreja e nos lares.

A Mensagem da Primeira Presidência tem fortalecido meu testemunho, e por serem essas mensagens escrituras, dou o melhor de mim no sentido de seguir todas as admoestações que lá encontro.

Outra coisa muito importante sobre a revista é o fato de que os discursos das conferências gerais são publicados pouco tempo após a conferência.

Gertie Ullstrom
Professora da Escola Dominical
Suécia

Março de 1990, Vol. 43, nº 3
PBMA9003PO - São Paulo - Brasil

Publicação oficial em português de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, apresentando material das revistas ENSIGN, NEW ERA e FRIEND.

A Primeira Presidência:
Ezra Taft Benson, Gordon B. Hinckley, Thomas S. Monson

Quorum dos Doze:
Howard W. Hunter, Boyd K. Packer, Marvin J. Ashton, L. Tom Perry, David B. Haight, James E. Faust, Neal A. Maxwell, Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Joseph B. Wirthlin, Richard G. Scott

Consultores:
Rex D. Pinegar, Gene R. Cook, William R. Bradford, Francis M. Gibbons, Jeffrey R. Holland
Editor: Rex D. Pinegar
Diretor Gerente do Departamento de Currículo: Ronald L. Knighton
Diretor de Revistas da Igreja: Thomas L. Peterson

International Magazines:
Editor Gerente: Brian K. Kelly
Editor Associado: David Mitchell
Editora Assistente: Ann Laemmlen
Editora Assistente/Seção Infantil: De Anne Walker
Diretor de Arte: M. M. Kawasaki
Desenho: Sharri Cook
Produção: Sydney N. McDonald, Reginald J. Christensen, Timothy Sheppard, Jane Ann Kemp, Steven Dayton
Controlador: Diana W. VanStaveren
Gerente de Circulação: Joyce Hansen

A Liahona:
Diretor Responsável e Produção Gráfica: Dario Mingorance
Editor: Paulo Dias Machado
Tradução e Notícias Locais: Flavia G. Erbolato
Assinaturas: Carlos Tadeu de Campos

REGISTRO: Está assentado no cadastro da DIVISÃO DE CENSURA DE DIVERSÕES PÚBLICAS, do D.P.F., sob n.º 1151-P209/73 de acordo com as normas em vigor.

SUBSCRIÇÕES: Toda a correspondência sobre assinaturas deverá ser endereçada ao:

Departamento de Assinaturas
Caixa Postal 26023
São Paulo, SP.

Preço da assinatura anual para o Brasil: **NCz$ 300,00**; para Portugal — Centro de Distribuição Portugal Lisboa, Rua Aquiles Machado, 5M5J - 1900 - Lisboa. Assinatura Anual Esc. 500; para o exterior, simples: US$ 5,00; aérea, US$ 10,00.
Preço de exemplar em nossa agência: **NCz$ 25,00**.
As mudanças de endereço devem ser comunicadas indicando-se o antigo e o novo endereço.

A LIAHONA — © 1977 pela Corporação do Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. Todos os direitos reservados.
Edição Brasileira do "International Magazine" de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, acha-se registrada sob o número 93 do Livro B, nº 1, de Matrículas e Oficinas Impressoras de Jornais e Periódicos, conforme o Decreto nº 4857, de 9-11-1930.
Impressão: Indústria de Artes Gráficas ATLAN Ltda. - Rua 21 de Abril, 787 - Brás - São Paulo - SP. Devido à orientação seguida por esta revista, reservamo-nos o direito de publicar somente os artigos solicitados pela redação. Não obstante, serão bem-vindas as colaborações para apreciação da redação e da equipe internacional do "International Magazine". Colaborações espontâneas e matérias dos correspondentes estarão sujeitas a adaptações editoriais.
Redação e Administração: Av. Prof. Francisco Morato, 2.430 - Telefone (011) 814-2277.
The A LIAHONA (ISSN 0885-3169) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, Utah 84150. Second-class postage paid at Salt Lake City, Utah and at additional mailing offices. Subscription price $9.00 a year. $1.00 per single copy. Thirty days' notice required for change of address. When ordering a change, include address label from a recent issue; changes cannot be made unless both the old address and the new are included. Send U.S.A. and Canadian subscriptions and queries to Church Magazines, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, Utah 84150, U.S.A. Subscription information telephone number 801-240-2947.
POSTMASTER: Send address changes to A LIAHONA at 50 East North Temple Street, Salt Lake City, Utah 84150, U.S.A.

MENSAGEM

DA PRIMEIRA

PRESIDÊNCIA

UMA GRANDE MUDANÇA DE CORAÇÃO

PRESIDENTE EZRA TAFT BENSON

A fé no Senhor Jesus Cristo é o alicerce sobre o qual devemos edificar o arrependimento sincero e significativo. Se verdadeiramente procurarmos afastar-nos do pecado, precisaremos primeiro buscar aquele que é o autor de nossa alvação.

No sentido comum do termo, *filiação à Igreja* significa que uma pessoa tem seu nome oficialmente registrado nas fichas de membro da Igreja. Segundo essa definição, temos mais de seis milhões de membros.

O Senhor define o membro de seu reino de modo muito diferente. Em 1828, por meio do Profeta Joseph Smith, ele disse: "Eis que esta é a minha doutrina - todo o que se arrepende vem a mim *é da minha igreja*." (N. do T. Em Inglês: *é a minha igreja*.) (D&C 10:67; grifo nosso.) Para aquele a quem esta igreja pertence, ser membro significa muito mais do que ter o nome numa ficha.

Gostaria, portanto, de expor importantes conceitos que precisamos entender e aplicar, para verdadeiramente nos arrependermos e nos achegarmos ao Senhor.

Um dos engodos mais freqüentes de Satanás é a noção de que os mandamentos de Deus têm por escopo restringir a liberdade e limitar a alegria. Os jovens, especialmente, às vezes sentem que os padrões do Senhor são como cercas e

cadeias, separando-os de atividades que lhes parecem muito agradáveis. Mas a verdade é justamente o oposto. O plano do evangelho é *o* caminho pelo qual os homens são levados à plenitude da felicidade. Este é o primeiro conceito que desejo salientar: os princípios do evangelho são passos e diretrizes que nos ajudam a encontrar a verdadeira alegria e felicidade.

A compreensão deste conceito levou o salmista a exclamar: "Oh! quanto amo a tua lei . . . Tu, pelos teus mandamentos, me fazes mais sábio que meus inimigos . . . Lâmpada para os meus pés é tua palavra, e luz para o meu caminho . . . Os teus testemunhos tenho eu tomado por herança para sempre, pois são o gozo do meu coração." (Salmos 119:97–98, 105, 111.)

Se verdadeiramente desejarmos arrepender-nos e vir a ele para podermos ser chamados de membros de sua Igreja, precisaremos primeiro, e antes de tudo, compreender esta verdade eterna—o plano do evangelho é *o* plano da felicidade. *A iniqüidade nunca trouxe, nunca traz e nunca trará* felicidade. A violação das leis de Deus causa apenas infelicidade, escravidão e trevas.

O segundo conceito que é importante compreendermos é a relação do arrependimento com o princípio da fé. O arrependimento é o segundo princípio fundamental do evangelho. O primeiro é que devemos ter fé no Senhor Jesus Cristo. Por que? Por que a fé no Senhor precede o verdadeiro arrependimento?

A fim de respondermos a esta pergunta, precisamos entender algo a respeito do sacrifício expiatório do Mestre. Léhi ensinou que "nenhuma carne pode habitar na presença de Deus, a menos que seja por meio dos méritos, misericórdia e graça do Santo Messias". (2 Néfi 2:8.) Mesmo o homem mais justo e íntegro não pode ser salvo apenas por seus próprios méritos, pois, como afirmou o Apóstolo Paulo, "todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus". (Romanos 3:23.)

Se não fosse pela vida perfeita e sem pecado do Salvador, que ele deu voluntariamente por nós, não poderia haver remissão de pecados.

O arrependimento significa, portanto, mais do que simplesmente mudança de comportamento. Muitos homens e mulheres no mundo demonstram grande força de vontade e autodisciplina, vencendo maus hábitos e fraquezas da carne. Ao mesmo tempo, contudo, deixam de levar o Mestre em consideração, às vezes até rejeitando-o abertamente. Tais mudanças de comportamento, mesmo que levem a uma direção positiva, não constituem o verdadeiro arrependimento.

A fé no Senhor Jesus Cristo é o alicerce sobre o qual devemos edificar o arrependimento sincero e significativo. Se verdadeiramente procurarmos afastar-nos do pecado, precisaremos primeiro buscar aquele que é o autor de nossa salvação.

O terceiro princípio importante para compreendermos se somos verdadeiramente membros da Igreja, é que o arrependimento envolve não só mudança de ações, mas também mudança de coração.

Quando o Rei Benjamim terminou seu notável discurso na Terra de Zarahemla, todo o povo clamou a uma só voz que acreditava em suas palavras. Sabiam, com toda a certeza, que suas promessas de redenção eram verdadeiras, porque, diziam eles, "o Espírito do Senhor Onipotente efetuou em nós, ou em nossos corações, uma grande mudança, (e observem isto) de modo que não temos mais vontade de praticar o mal, mas de fazer o bem continuamente". (Mosíah 5:2.)

Quando sofremos essa poderosa mudança, que se efetua apenas pela fé em Jesus Cristo e pela influência do Espírito sobre nós, é como se nos tornássemos uma nova criatura. Assim, a mudança é comparada a um novo nascimento. Milhares de vós haveis experimentado essa mudança. Haveis abandonado vossos pecados, algumas vezes pecados profundos e ofensivos, e, aplicando o sangue de Cristo em vossa vida, vos haveis tornado limpos. Não mais tendes disposição para retornar aos velhos costumes. Sois, na verdade, uma nova criatura. É isto que significa mudança de coração.

O quarto conceito que desejaria salientar é o que as escrituras chamam de "tristeza segundo Deus" pelos pecados. Não é incomum encontrarmos homens e mulheres no mundo que sentem remorso pelas coisas erradas que fizeram. Às vezes é porque seus atos trouxeram mágoa e tristeza a si mesmos e a seres amados. Outras vezes sua tristeza desperta por terem sido apanhados e punidos por seus atos. Tais sentimentos mundanos não constituem "tristeza segundo Deus".

A tristeza segundo Deus é vividamente retratada em dois lugares das escrituras. Nos últimos dias dos nefitas, disse Mórmon a respeito de seu povo: "Suas tristezas não representavam arrependimento perante a bondade de Deus; ao contrário, eram mais o lamento dos condenados, porque o Senhor não lhes havia permitido deleitar-se sempre no pecado.

E eles não se chegavam a Jesus com corações quebrantados e espíritos contritos. Antes, amaldiçoavam a Deus, desejando a morte." (Mórmon 2:13–14.)

ILUSTRADO POR DOUG FRYER

No hemisfério oriental, o Apóstolo Paulo trabalhou com o povo de Corinto. Após receber notícias de sérios problemas entre os santos, incluindo a imoralidade (vide I Coríntios 5:1), Paulo escreveu-lhes uma severa carta de reprovação. O povo reagiu com o espírito certo e, evidentemente, os problemas foram corrigidos, pois, em sua segunda epístola a eles, diz Paulo: "Agora folgo, não porque fostes contristados, mas porque fostes contristados para o arrependimento; pois fostes contristados segundo Deus . . .

Porque a tristeza segundo Deus opera arrependimento para a salvação, da qual ninguém se arrepende; mas a tristeza do mundo opera a morte." (II Coríntios 7:9–10.)

Em ambas as escrituras a tristeza segundo Deus é definida como uma tristeza que leva ao arrependimento.

A tristeza segundo Deus é um dom do Espírito. É uma profunda compreensão de que nossos atos ofenderam nosso Pai e nosso Deus. É aguda consciência de que nosso comportamento fez com que o Salvador, aquele que não conheceu pecado, o maior de todos, padecesse agonia e sofrimento. Nossos pecados levaram-no a sangrar por todos os poros. Essa angústia mental e espiritual muito verdadeira é o que as escrituras chamam de "coração quebrantado e espírito contrito". Esse espírito é um pré-requisito absoluto do verdadeiro arrependimento.

O princípio seguinte que desejaria expor é este: Ninguém tem maior desejo de ver-nos transformar nossa vida do que o Pai e o Salvador. Em Apocalipse, encontramos um profundo e poderoso convite do Salvador. Diz ele: "Eis que estou à porta, e bato: se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa." (Apocalipse 3:20.) Observai que ele não diz: "Eis que estou à porta, e espero que batais." Ele está chamando, acenando, pedindo-nos que simplesmente abramos o coração e o deixemos entrar.

No grande sermão de Morôni sobre a fé, o princípio é ensinado ainda com mais clareza. O Senhor lhe disse: "E, se os homens vierem a mim, eu lhes mostrarei sua fraqueza. E dou a fraqueza aos homens a fim de que sejam humildes; e minha graça é suficiente para todos." Não importa qual seja nossa deficiência ou nossa fraqueza. Seus dons e poderes são suficientes para vencê-las todas.

Morôni continua com as palavras do Senhor: "Minha graça é suficiente para todos os que se humilham perante mim; pois, se se humilharem e tiverem fé em mim, *então farei com que as coisas fracas se tornem fortes entre eles.*" (Éter 12:27; grifo nosso.)

Que grande promessa do Senhor! A própria fonte de

nossos problemas pode ser mudada, moldada e transformada em força e fonte de poder. Esta promessa é repetida de uma ou outra forma, em muitas escrituras. Isaías disse: "Dá esforço ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor." (Isaías 40:29.) o Senhor disse a Paulo: "A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza." (II Coríntios 12:9.) Em Doutrina e Convênios, lemos: "Aquele que estremece sob o meu poder, será fortalecido e produzirá frutos de louvor e sabedoria." (D&C 52:17; vide também 1 Néfi 17:3; 2 Néfi 3:13; D&C 1:28; 133:58–59.)

Irmãos e irmãs, precisamos levar nossos pecados ao Senhor em humilde e sincero arrependimento. Precisamos suplicar-lhe poder para vencê-los. As promessas são certas. Ele virá em nosso auxílio. Encontraremos poder para transformar nossa vida.

O sexto e último ponto que desejo salientar a respeito do processo de arrependimento, é que precisamos ter cuidado, ao procurar tornar-nos cada vez mais semelhantes a Deus, para não desanimar e perder a esperança. Tornar-se como Cristo é trabalho para a vida toda, e muito freqüentemente exige desenvolvimento e mudanças que são lentas e quase imperceptíveis. As escrituras registram exemplos notáveis de homens cuja vida se transformou radicalmente, como se fora num instante: Alma, o Filho, Paulo, na estrada de Damasco, Enos, quando orou a noite inteira, o Rei Lamôni. Esses magníficos exemplos do poder para mudar até mesmo pessoas mergulhadas em pecado, nos dão a confiança de que a Expiação pode alcançar até as pessoas mais desesperadas.

Precisamos ter cuidado, ao discutir esses notáveis exemplos. Embora sejam reais e poderosos, são uma exceção e não a regra. Para cada Paulo, para cada Enos, para cada Rei Lamôni, há centenas e milhares de pessoas que acham que o processo de arrependimento é muito mais sutil, muito mais imperceptível. Dia a dia elas se aproximam do Senhor, sem perceber que estão edificando uma vida semelhante à de Deus. Elas levam uma vida silenciosa de bondade, serviço e compromisso. São como os lamanitas, de quem o Senhor disse que "foram batizados com fogo e com o Espírito Santo, *sem que o soubessem*". (3 Néfi 9:20; grifo nosso.)

Não devemos perder a esperança. A esperança é uma âncora para a alma do homem. Satanás gostaria de que atirássemos fora essa âncora. Então ele poderia trazer-nos desânimo e rendição. Mas não devemos perder a esperança. O Senhor se agrada de todos os esforços diários que fazemos para nos tornar como ele, por menores que sejam. Embora percebamos que ainda temos um longo caminho a trilhar na estrada que conduz à perfeição, não podemos perder a esperança.

Assim, amados irmãos, enquanto procuramos qualificar-nos para ser membros da Igreja de Cristo—membros no sentido em que ele usa o termo, membros que se arrependeram e vieram a ele—lembremo-nos desses seis princípios. Primeiro, o evangelho é o plano de felicidade e arrependimento do Senhor, destinado a trazer-nos alegria. Segundo, o verdadeiro arrependimento baseia-se na fé em Jesus Cristo, e dela flui. Não há outra maneira. Terceiro, o verdadeiro arrependimento inclui uma mudança de coração, e não apenas uma mudança de comportamento. Quarto, parte dessa poderosa mudança de coração é sentir tristeza segundo Deus pelos pecados. Quinto, os dons de Deus são suficientes para ajudar-nos a vencer todos os pecados e fraquezas, bastando que nos voltemos a ele, suplicando ajuda. Finalmente, precisamos lembrar-nos de que o arrependimento nem sempre envolve mudanças sensacionais ou dramáticas, mas é um movimento constante, persistente, que, passo a passo, nos leva em direção à divindade.

Se nos esforçarmos para incorporar esses princípios em nossa vida, empregando-os constantemente, qualificar-nos-emos para sermos chamados de membros da Igreja de Jesus Cristo. Como verdadeiros membros, podemos reivindicar a promessa: "Todo o que é da minha igreja, e nela permenece até o fim, estabelecerei sobre a minha rocha e contra ele não prevalecerão as portas do inferno." (D&C 10:69.)

Minha oração é que conquistemos todas essas promessas. □

IDÉIAS PARA OS MESTRES FAMILIARES

1. Ser membro da Igreja significa mais do que ter o nome incluído nos registros oficiais. O Senhor se refere àqueles que se arrependem e vêm a ele como "minha Igreja".

2. Os princípios do evangelho são as verdadeiras diretrizes que seguimos para vir a Cristo e encontrar a verdadeira felicidade.

3. Fé no Senhor é o alicerce sobre o qual se baseia o verdadeiro arrependimento.

4. O arrependimento envolve não apenas mudança de ações, mas mudança de coração.

LEMBRE-SE DELE EM SEU LAR

OBJETIVO: "ESTABELECEI UMA CASA, MESMO UMA CASA DE ORAÇÃO, UMA CASA DE JEJUM, UMA CASA DE FÉ, UMA CASA DE ENSINO, UMA CASA DE GLÓRIA, UMA CASA DE ORDEM, UMA CASA DE DEUS." (D&C 88:119.)

Uma jovem mãe, com dois filhos, ocupava-se de um trabalho de meio período, que fazia em casa, e de um chamado na Igreja, bastante exigente. "Parecia que eu não tinha tempo para meus filhos pequenos", lembra ela. Estava sempre tão envolvida com seu trabalho, que os filhos precisavam fazer malabarismos para conseguir sua atenção—e ela era impaciente com eles.

Assim, decidiu organizar um "tempo de atividade" que poderia passar com os filhos, todas as manhãs. Ao passar algum tempo com eles em oração, cantando e fazendo atividades divertidas, começou a apreciar mais cada filho e, realmente, a gostar do tempo que ficava com eles. Surpreendeu-se com o que um pouco de amor e atenção pode conseguir.

Essa mãe descobrira um dos "segredos" de fazer do seu lar um santuário isolado do mundo e suas preocupações. Os santos antigos receberam ordem de construir "uma casa de oração . . . uma casa de ensino . . . uma casa de Deus". (Veja D&C 88:119.) Da mesma forma, devemos transformar nosso lar num refúgio de amor, onde nós e nossos familiares podemos crescer e aprender a praticar o autodomínio, a servir, a compreender e perdoar uns aos outros.

"Lar", disse o Presidente Ezra Taft Benson, "é amor, compreensão, boa acolhida e senso de pertencer." ("O Lugar Honroso da Mulher", *A Liahona*, fevereiro de 1982, p. 197.)

ILUSTRADO POR BETH WHITTAKER

DEVEMOS TRANSFORMAR NOSSO LAR NUM REFÚGIO DE AMOR, ONDE NÓS E NOSSOS FAMILIARES PODEMOS CRESCER E APRENDER . . .

Naturalmente, nem todos os lares consistem de pais e filhos. Algumas irmãs solteiras moram sozinhas, com amigas ou com familiares e parentes. Algumas irmãs casadas não têm filhos, e outras já criaram sua família; mas, independente de quem mora em seu lar, mesmo que seja apenas você, é preciso que ele seja um refúgio do mundo, onde se possa sentir o Espírito do Senhor e aprender a viver os princípios do evangelho.

Como fazer de nosso lar "uma casa de Deus", onde podemos lembrar-nos de Cristo e moldar nossa vida pela dele? Há várias coisas que podemos fazer:

- A oração pessoal e familiar convida um espírito de amor ao lar.
- Uma gravura de Cristo lembra aos membros da família o exemplo dele e pode incentivar-nos a sermos mais semelhantes a Cristo.
- Música apropriada pode convidar o Espírito a habitar em nosso lar e pode acalmar-nos e inspirar-nos em momentos difíceis.
- Uma oração dedicatória oferecida no lar pode convidar o Espírito a nele habitar e inspirar-nos um sentimento de reverência.

Podemos também criar um ambiente positivo no qual as crianças saibam que são aceitas e amadas, no qual elas aprendam o evangelho. □

SUGESTÕES PARA AS PROFESSORAS VISITANTES:

1. Discutam algumas formas pelas quais podemos lembrar-nos do Senhor no lar.
2. Vocês ou a irmã que visitam podem compartilhar uma experiência sobre algo que fizeram para cultivar um ambiente positivo no lar.

(Veja sugestões adicionais no *Livro de Recursos para a Noite Familiar*, lições 21 e 22, pp. 92–97, 203–204, 220–221, 231–232; toda a seção "Como Desenvolver uma Família Forte"; e seções 1–5 da parte intitulada "Atividades para a Família".

NÃO POSSO DESISTIR!

NANCY PALACIOS

Meu marido, Álvaro, participou de sua primeira maratona enquanto estava na escola secundária, na Colômbia. Para sua grande surpresa, ele venceu!

Depois disso, decidiu começar a correr mais seriamente, só que precisava de um calçado apropriado, que era muito caro. Seus pais lutavam para sustentar a família de oito filhos, e ele hesitava em pedir-lhes que comprassem o calçado. Quando, porém, perceberam como ele estava determinado a correr, compraram-lhe o calçado.

Álvaro entrou para a equipe de corrida da escola e treinava diariamente. Quando sua primeira competição estava próxima, os sapatos começaram a ficar gastos. Duas semanas antes da corrida, as solas caíram. Álvaro não queria pedir outro par de sapatos aos pais, e resolveu costurar as solas.

Álvaro continuou treinando para a competição, usando o par de sapatos que consertara. Para sua grande preocupação, a linha começou a partir e, dois dias antes da corrida, o sapato praticamente se desmanchou outra vez. Ele sabia que ia precisar de algo mais forte do que linha para consertá-lo, e, após muito pensar, conseguiu arame com o qual costurou novamente a sola.

No dia da corrida, Álvaro fez uma boa largada e acompanhou confortavelmente o grupo de corredores ao redor da pista. Quando faltavam apenas algumas voltas, ele apertou o passo e tomou a dianteira. Naquele exato momento, o arame soltou-se da sola e começou a machucar-lhe o pé. Apesar da dor que sentia com o arame furando-lhe a pele, pensou: "Não posso desistir."

E não desistiu. Correndo com determinação, cruzou a linha de chegada em primeiro lugar—mas com o pé ferido e sangrando em vários lugares.

Agora, anos mais tarde, encontro forças na determinação de meu marido. Ele se levanta cedo, treina em meio a tempestades de neve, e chega em casa exausto após longas corridas. Às vezes, se meus problemas me parecem insolúveis, penso nele cruzando a linha de chegada, com o pé ferido e sangrando.

Hoje, quando Álvaro participa de maratonas, espero ansiosa junto à linha de chegada, vibrando de entusiasmo. Espero desenvolver uma determinação semelhante em minha própria vida, e, um dia, vencer uma corrida muito maior - a "maratona" da vida. □

FOTOGRAFIA DE CRAIG MOYER

NUNCA É CEDO DEMAIS

KATHY KLEEKAMP

CONVERTIDO À IGREJA, ESSE CAMBOJANO DE QUINZE ANOS, QUE VIVE NOS ESTADOS UNI- PROVA QUE IDADE NÃO É BARREIRA PARA A OBRA MISSIONÁRIA.

A Rua Rock nº 50, Lowell, Massachu-setts, nos Estados Unidos, poderia ser o lar de qualquer uma das milhares de famílias asiáticas que se instalaram nessa cidade e cem mil habitantes. Mas Rua Rock nº 50 é a casa de Chea Touch, um jovem cambojano de quinze anos de idade, batizado há três anos. Membro do Ramo Lowell, esse brilhante jovem foi diretamente responsável pelo batismo de muitos outros amigos asiáticos.

"Não foi fácil para minha família vir para um novo país. Há muitas coisas que não entendemos, e enfrentamos muitas dificuldades. Os élderes nos mostraram que se preocupam conosco e desejam que sejamos felizes", diz Chea. E acrescenta: "Sempre soube que tinha um Pai Celestial que me amava. Foi maravilhoso aprender mais sobre ele e saber o que devo fazer para retornar a ele. Quero que meus amigos conheçam a verdade, para serem tão felizes quanto eu."

A história de Chea teve início em 1987, quando dois élderes, Paul Gooch e Garrett Black, foram designados para a Missão Massachusetts Boston. Como não tinha havido élderes em Lowell durante alguns anos, eles sentiram que era apropriado pedir uma ajuda especial ao Senhor para a obra missionária. Naquela época, havia apenas duas famílias cambojanas que eram membros da Igreja na área.

No dia 11 de abril de 1987, o Élder Gooch registrou em seu diário: "Neste lindo dia de primavera, o Élder Black e eu subimos ao Forte Hill, que dá para a cidade. Pedimos que Lowell fosse abençoada como lugar de refúgio para o povo asiático, onde pudessem permanecer em paz e segurança, e o Espírito pudesse habitar no meio deles, em seus lares." Os dois élderes sentiram-se inspirados. O diário continua: "Pedimos que Lowell fosse abençoada como lu-

FOTOGRAFIA DE TIM BARRETT

gar em que os asiáticos pudessem vir a conhecer Jesus como seu Salvador."

O primeiro encontro dos élderes com Chea foi um tanto acidental. Procurando uma outra família, eles bateram à sua porta. Chea era a única pessoa da casa que falava inglês. No decorrer da conversa, disse-lhes que amava Jesus, que desejava encontrar uma igreja e obteve dos élderes a promessa de que o levariam à Igreja no domingo seguinte. O Élder Gooch recorda: "Fiquei muito impressionado com Chea. Ele era extremamente amadurecido e parecia uma pessoa de vinte e cinco anos num corpo de doze." Os pais de Chea contaram aos élderes que o filho havia visitado várias igrejas cristãs, por sua conta, mas que "não se sentira bem em nenhuma delas".

A maturidade de Chea é, sem dúvida alguma, resultado das muitas coisas que ele já passou na vida. Como muitos cambojanos que encontraram asilo nos Estados Unidos, Chea e a família são sobreviventes. Ele tinha quatro anos, e sua irmã Soph, dez quando escaparam com os pais do Camboja e conseguiram chegar ao campo de refugiados Kavidan, na Tailândia.

Ficaram no campo de refugiados até 1984, quando organizações de socorro patrocinaram sua transferência para os Estados Unidos. Desde aí estavam em Lowell, Massachusetts. Chea tem agora duas irmãs mais novas: Lundi, de oito anos, e Dani, de seis.

CHEA LEVOU OS MISSIONÁRIOS PARA VISITAREM SAVETH VONG E OS TRÊS FILHOS DELA, QUE ESCAPARAM POR POUCO DE SEREM EXECUTADOS NO CAMBOJA. ELES ESTAVAM ÁVIDOS DE APRENDER O EVANGELHO.

"TODAS AS VEZES QUE SAIO COM OS ELDERES, APRENDO ALGO DE NOVO", DIZ CHEA. "GOSTO DE APRENDER A RESPEITO DE COMO RETORNAR AO PAI CELESTIAL"; DIZ ELE QUE AJUDAR NÃO É UM SACRIFÍCIO, MAS SIM UMA ALEGRIA.

Após ouvir as palestras e ir à reunião sacramental, Chea sabia que encontrara o que estivera procurando. "As pessoas são tão boas. Sinto que pertenço ao ambiente. Quando leio as escrituras e o Livro de Mórmon, posso sentir o amor do Pai Celestial a mim." Chea gosta muito de cantar, e acrescenta: "A música me faz muito feliz." Embora seus pais tenham recebido as palestras missionárias, freqüentem muito a Igreja e apóiem Chea plenamente, não foram batizados. (Como monge budista, o pai de Chea assumiu certos compromissos que ele acha que seriam violados, se adotasse outra religião.)

Depois do batismo, Chea e os élderes ficaram muito amigos. "Chea costumava ir ao nosso apartamento quase todos os dias", recorda o Élder Gooch. "Ele nos falava sobre amigos e parentes que queria que visitássemos. Às vezes nos era difícil acompanhar o ritmo dele!"

Sorrindo, Chea recorda a primeira pessoa a quem falou sobre os élderes. "Sothom Chea estava na mesma classe que eu. No começo, tive medo dele. Achei que ele não gostava de mim. Perguntei-lhe se gostaria de conhecer meus amigos, Élder Black e Élder Gooch. Quando Sothom respondeu que sim, fiquei surpreso, mas muito feliz." Chea acompanhou os élderes em todas as palestras dadas a Sothom. Ele diz: "Gostei de traduzir as lições. Aprendi muito. Pude sentir o Santo Espírito. Além disso, era divertido."

Pessoas adultas e jovens beneficiaram-se do desejo que Chea tem de compartilhar o conhecimento recém-adquirido. Sua vizinha, Sophon Heng, mãe de quatro filhos, e a mãe dela, Hong Heng, foram batizadas em conseqüência dos esforços de Chea. Sophon recorda: "Chea foi tão bom para nós! Perguntou-nos se gostaríamos de conhecer dois homens que nos ensinariam e nos tornariam felizes. Quando dissemos que sim, Chea e os élderes vieram à nossa casa várias vezes para nos ensinar o evangelho."

Para Chea não é um sacrifício, mas uma grande alegria compartilhar a mensagem do Pai Celestial. "Todas as vezes que vou a uma casa com os élderes, parece que aprendo algo de novo. Gosto de aprender a respeito de como retornar ao Pai Celestial—o que devo fazer e o que devo evitar."

APÓS OUVIR AS PALESTRAS E IR À REUNIÃO SACRAMENTAL, CHEA SABIA QUE ENCONTRARA O QUE ESTIVERA PROCURANDO. "AS PESSOAS SÃO TÃO BOAS. SINTO QUE PERTENÇO AO AMBIENTE. QUANDO LEIO AS ESCRITURAS, POSSO SENTIR O AMOR DO PAI CELESTIAL A MIM."

Irene Danjou, presidente da Primária quando Chea a freqüentou, conta: "Todo domingo ele levava um amigo diferente à Igreja. Ele os apresentava a mim, soletrava o nome deles e sentava-se com eles até que se achassem à vontade. Depois, ia para sua própria classe. Fez isto todas as semanas durante um ano inteiro!"

Um exemplo da diligência de Chea e seu entusiasmo como jovem missionário está registrado no diário do Élder Gooch: "Fui para casa almoçar, tentando preparar um discurso para a conferência de zona. Por algum motivo, não conseguia concentrar-me. O telefone tocou. Era Chea. Disse-me que desejava que eu e o Élder Black visitássemos os Vongs, uma família cambojana que morava em Lowell havia um ano. Eles estavam orando e jejuando para encontrar uma igreja que pudessem freqüentar."

Saveth Vong e seus três filhos, Chetena, Chendra e Tola, haviam escapado por pouco de serem executados. O marido dela, um piloto do exército cambojano, fora capturado. Saveth e os filhos conseguiram fugir da prisão três dias antes do dia em que deveriam ser fuzilados.

Chea sorri, quando pensa em sua primeira visita com os élderes à casa da família Vong. "Todos pareciam ávidos de aprender. Fizeram muitas perguntas. O Espírito foi muito forte." Embora os Vong usassem o Livro de Mórmon impresso em cambojano, precisavam de ajuda em relação aos princípios do evangelho. Chea desempenhou um importante papel, ajudando os élderes na tradução das palestras e relatando suas próprias experiências na Igreja. O Élder Gooch continua em seu diário: "Dia após dia, Chea sentou-se ao lado de Saveth, ajudando-a a compreender as coisas que ensinávamos. Ele nunca parecia cansar-se da mensagem do evangelho."

Na verdade, enquanto ensinava o evangelho, o testemunho de Chea crescia. Ele recorda: "Lembro-me de ler 3 Néfi 27:7: 'Portanto, tudo quanto fizerdes, vós o fareis em meu nome; por conseguinte, dareis à Igreja o meu nome, e em meu nome invocareis o Pai, a fim de que ele abençoe a igreja por minha causa.' Então pensei: Como é que nunca vi esta escritura antes? Faz tanto sentido! A verdadeira igreja do Pai Celestial só poderia ter o nome do seu Filho!"

Esta escritura também confirmou para Chea o que, em seu coração, ele sabia ser verdadeiro—que, se orasse ao Pai Celestial em nome de Jesus, e lhe pedisse ajuda para proclamar a mensagem do evangelho, o Pai abençoaria seus esforços.

Quando os Vongs tomaram a decisão de aceitar o batismo, Chea ficou encantado. O Élder Gooch lembra-se daquela noite: "Enquanto estávamos indo para casa, Chea pediu ao Élder Black e a mim que parássemos perto de um bosque que havia num parque ali perto, para que ele pudesse agradecer ao Pai Celestial. Nós nos revesamos dando graças e expressando nossa alegria. Quando terminamos, Chea subiu nos meus ombros. Após alguns minutos de silêncio, Chea amorosamente olhou para baixo e, com um grande sorriso, disse: 'O Espírito Santo está conosco, Gooch, não está?'

'Está, Chea, certamente está.'

'Eu sei—eu senti!'"

A família Vong foi batizada na semana seguinte.

Chea gosta de pescar, de jogar basquete e de "videogame". Como outros cambojanos nos Estados Unidos, ele desempenha um importante papel, ajudando seus pais a aprenderem uma nova língua e nova cultura. Os adultos passam muitas horas trabalhando para sobreviver, e têm pouco tempo livre para aprender inglês. Os jovens, por outro lado, aprendem a língua rapidamente e levam-na para casa. Chea foi particularmente afortunado. Juntamente com as aulas da escola pública regular, ele participa de um programa especial num centro de aprendizado particular. A diretora do centro, Joan O'Brien, vê em Chea uma criança rara. "Acho que ele é um jovem destinado a ser um verdadeiro líder dos cambojanos. Ele é como um balde de água que nunca se enche." □

SIMPLIFICAR O EVANGELHO

ÉLDER GLEN L. RUDD

QUASE TODOS OS PRINCÍPIOS E DOUTRINAS DA IGREJA PODEM SER SIMPLIFICADOS, SE NOS ESFORÇARMOS PARA ISSO. É ABSOLUTAMENTE POSSÍVEL VIVER RETA E ADEQUADAMENTE DE MODO SIMPLES.

Há muitos anos, cumpri uma missão na Nova Zelândia. No dia em que cheguei, tive a oportunidade de encontrar o Presidente Matthew Cowley pela primeira vez. Nos dois anos seguintes, tornamo-nos bons amigos e, na última parte da missão, morei na casa da missão e viajei com o Presidente Cowley por toda a Nova Zelândia.

Ele era um excelente mestre e uma pessoa muito interessante. Todos gostavam de ouvir suas histórias. Embora ele tenha falecido há mais de trinta e seis anos, muita gente, de várias partes da Igreja, ainda se interessa por suas histórias cheias de fé.

O Presidente Cowley procurava dar simplicidade às coisas que ensinava. Na verdade, afirmou muitas vezes que se achava incapaz de falar freqüentemente sobre assuntos que fossem além dos primeiros princípios do evangelho. Passou a vida inteira tentando explicar que não existe nada de muito complicado a respeito da Igreja. "O Evangelho de Jesus Cristo é simplesmente belo e belamente simples", dizia ele. Muitos líderes da Igreja que conheço ensinam a mesma coisa. Estou convencido de que há maior compreensão quando falamos ou ensinamos de maneira direta e simples.

O Presidente Cowley era um homem sem complicações. Algumas pessoas que não entendiam sua simplicidade, ficavam confusas com o que ele fazia, e achavam difícil compreendê-lo. Tive oportunidade de conviver com ele durante quinze anos. Depois que faleceu, algumas pessoas me perguntaram sobre ele. Certo homem afirmou: "Não entendo como o Irmão Cowley fez tudo o que fez." A verdadeira resposta é que o Irmão Cowley se dirigia diretamente ao Senhor, dizendo-lhe o que desejava, e recebia a resposta. Não havia nada de complicado nisso. Era o método do Irmão Cowley.

Como companheiro de viagens do Presidente Cowley no

SE NOS REUNIMOS PARA ORAR, ESSA É PROVAVELMENTE A MELHOR EXPERIÊNCIA DE APRENDIZADO QUE OS PAIS PODEM PROVER AOS SEUS FILHOS.

campo missionário, mandou-me ter sempre em minha maleta umas duas mudas de roupa. E recomendava: "Quando eu disser: 'Vamos', pegue sua mala, dê partida no carro e não faça perguntas."

Quando isso acontecia, eu pegava minha malinha e ia para o carro. Sendo um missionário jovem e com muita vontade de trabalhar, muitas vezes imaginava para onde estávamos indo, mas não perguntava.

Uma vez, depois de termos viajado alguns quilômetros, ele indagou: "Gostaria de saber para onde estamos indo?"

"Gostaria", respondi.

Então ele disse: "Eu também! Não sei ao certo para onde estamos indo, mas vamos em frente; e quando o Senhor nos disser que devemos virar, viraremos, e terminaremos chegando onde ele deseja."

Quando o povo maori, da Nova Zelândia, necessitava de auxílio, orava pela chegada do Presidente Cowley. Certo dia, ele se dirigiu ao correio de uma distante cidade da Nova Zelândia. Lá estavam duas irmãs, esperando. Quando ele saiu do carro, uma delas disse à outra: "Viu? Eu não disse que ele chegaria logo?"

O Presidente Cowley perguntou: "O que está acontecendo aqui?"

Uma das irmãs respondeu: "Nós precisávamos do senhor e estivemos orando. Sabíamos que viria, e como o senhor sempre vai diretamente para o correio, decidimos esperá-lo aqui."

Era simples assim. As pessoas diziam ao Senhor o que desejavam e, de uma forma ou de outra, o Presidente Cowley era guiado pelo Espírito para encontrá-las. Ele não era desorganizado, mas nunca conheci alguém que planejasse menos e realizasse mais, simplesmente fazendo aquilo que sentia que devia fazer.

Certo dia, quando o Presidente Cowley e eu estávamos viajando, chegamos à casa do irmão Stewart Meha, um grande e maravilhoso homem maori. Ele presidia sua numerosa família como um verdadeiro pai e líder. O Presidente Cowley e o irmão Meha passaram a tarde inteira sentados na varanda, conversando sobre a Igreja e outras coisas interessantes.

Quando chegou a hora do jantar, irmão Meha gritou para a família, do terraço: "*Haere Mai Ki Te Kai*." Depois disse: "*Haere Mai Ki Te Karakia*." Estas frases significavam: "Venham jantar. Venham orar."

Logo seus familiares começaram a surgir de todas as direções. Reunimo-nos todos na grande sala da casa, que tinha pouca mobília. Todos formaram um grande círculo. O irmão Meha ficou a cabeceira do círculo, com o Presidente Cowley a sua esquerda, e depois eu. Do lado direito do irmão Meha ficou um menininho de cerca de oito anos de idade. As outras crianças completavam o círculo, intercalado de adultos.

O irmão Meha disse ao menino à sua direita: "Você começa." Inclinei a cabeça, esperando a oração do menino. Ao invés de orar, ele citou uma escritura, depois de dizer o capítulo e o versículo. Em seguida, a pessoa que estava junto dele disse outra escritura com a referência. Percebi que iríamos ficar ao redor do círculo, cada pessoa citando uma passagem diferente das escrituras. Um jovem começou a citar uma que já havia sido usada, e rapidamente foi corrigido.

Finalmente chegou a minha vez e a do Presidente Cowley. Depois o irmão Meha orou.

Aquele foi para mim um excelente exemplo de oração familiar e de como as crianças podem aprender as escrituras! Se nos reunimos para orar, essa é provavelmente a melhor experiência de aprendizado que os pais podem prover a seus filhos. A oração é simples e deve permanecer simples. Não precisa ser longa e complicada—apenas simples e sincera. Se desejamos falar com o Senhor, nós o fazemos através da oração. Se escutarmos com fé, ouviremos suas respostas. Podemos também examinar as escrituras, pois nelas são dadas, de modo simples, as respostas de que necessitamos.

Agora gostaria de dizer algo a respeito da *fé*. Fé é o primeiro princípio do evangelho. É um dom de nosso Pai Ce-

TUDO O QUE REALMENTE PRECISAMOS PARA NOS ARREPENDER É PARAR DE FAZER O QUE ESTAMOS FAZENDO DE ERRADO E DEPOIS DE TENTAR REPARAR, O QUANTO POSSÍVEL, OS PROBLEMAS QUE CRIAMOS.

FOTOGRAFIA DE PHIL SHURTLEFF

leste. Ninguém parece ter fé suficiente; a fé que muitos de nós temos parece vir e ir. Todos nós precisamos de um pouco mais de fé. Fé é simplesmente saber que o Senhor está aí, e que cumprirá as promessas feitas àqueles que humildemente o procuram.

Por exemplo, quando eu presidia a Missão Flórida, há vinte anos, recebi uma carta da Irmã Flavia Salazar Gomez, de Santiago, República Dominicana. Tendo nascido no México, onde fora batizada na Igreja com a idade de doze anos, Flavia casara-se e mudara-se com o marido para o país natal dele. Ela acreditava ser o único membro da Igreja entre a população dominicana, de cerca de cinco milhões de pessoas. Escreveu-nos que tinha um bebê de um ano que não recebera um nome nem fora abençoado pelo sacerdócio. Acrescentou que estava com câncer, e os médicos não esperavam que ela vivesse muito. Demonstrando uma fé simples, ela perguntava se um portador do sacerdócio poderia viajar a Santiago para abençoá-la e abençoar seu bebê.

Logo depois de receber a carta, tive oportunidade de visitar aquela àrea. Encontrei-me com uma família SUD ativa que sabíamos residir na capital dominicana de Santo Domingo, Dale Valentine, esposa e filhos. O irmão Valentine e eu fomos a Santiago e lá nos lembramos de que não tínhamos o endereço de Flavia conosco. Eu disse ao irmão Valentine que entrasse na cidade e virasse à esquerda. Depois mandei que virasse à direita e se dirigisse ao centro da cidade. Depois de percorrer vários quarteirões, eu disse ao irmão Valentine: "Vá até a próxima esquina, vire à direita e, depois que virar, verá um espaço vago para estacionar."

Ele fez o que eu indicara e encontramos a vaga, o que era difícil em meio a todo aquele trânsito. "Agora, o que faremos?", perguntou-me.

"Vamos começar a perguntar às pessoas."

O irmão Valentine dirigiu-se a um homem que estava parado em frente a uma residência e perguntou se ele conhecia Flavia Salazar Gomez.

Surpreso, o homem respondeu: "Sim, é a minha esposa."

Entramos na casa, conhecemos Flavia e a entrevistamos. Nos dois anos que estivera longe do México, e sem contato com a Igreja, ela guardara fielmente a Palavra de Sabedoria e orara todos os dias.

Abençoamos o bebê. Depois, senti-me inspirado a abençoar Flavia, para que se recuperasse do câncer e ficasse boa.

Cerca de seis meses mais tarde, tive oportunidade de encontrar Flavia e o marido novamente. Ela gozava de boa saúde e os médicos haviam dito que estava completamente curada.

Quando essa adorável mãe necessitara de uma bênção do sacerdócio, ela exercera sua fé e escrevera a um presidente de missão que não conhecia. O presidente de missão fizera o que o Senhor lhe inspirara, a fim de atender à necessidade dela. Foi simples assim.

Pode haver pessoas que questionem tais inspirações, mas elas acontecem o tempo todo. Quase todos os líderes do sacerdócio, se pensarem por um momento, poderão relatar como a fé os levou a fazer coisas que não planejaram.

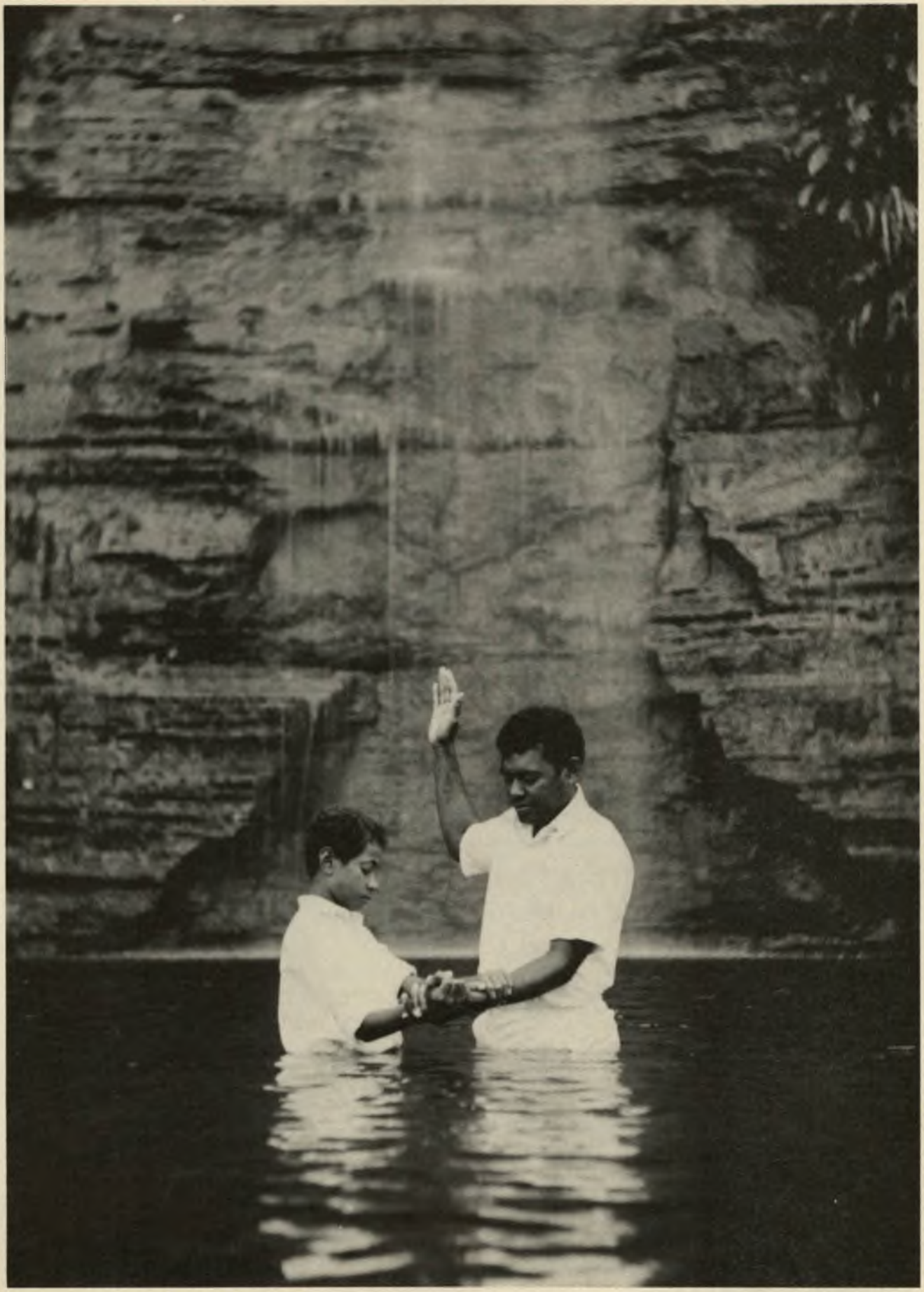
O *arrependimento* é tão simples quanto a oração e a fé. Tudo o que realmente precisamos para nos arrepender é parar de fazer o que estamos fazendo de errado e tentar reparar, o quanto possível, os problemas que criamos. Depois, devemos contar nossos erros ao Senhor, e, às vezes, também ao bispo ou presidente do ramo; mas isso pode ser feito de modo simples e prático.

O Presidente Cowley tinha uma história interessante a respeito do arrependimento.

Havia um homem chamado Syd, que vivia numa pequena aldeia Maori, na costa leste da Nova Zelândia. Naquela época, havia ali um grande ramo da Igreja, com cerca de quatrocentos membros. Numa tarde de sábado, após uma longa viagem em que guiara durante oito horas, o Presidente Cowley chegou a essa aldeia e procurou imediatamente seu velho amigo Syd.

Quando jovem, Syd fora um atleta famoso. Freqüentara

O BATISMO E A CONFIRMAÇÃO SÃO TÃO SIMPLES QUANTO A ORAÇÃO, A FÉ E O ARREPENDIMENTO. O BATISMO É SIMPLESMENTE FAZER O QUE O SENHOR NOS ORDENOU.



a escola e a universidade nos Estados Unidos. Tornara-se um jogador de basquete muito conhecido e, como estrela nos esportes, recebera muita publicidade.

Syd fora ordenado setenta enquanto morava nos Estados Unidos e, quando voltou para a Nova Zelândia, descobriu que era o único setenta em toda a região, e não havia um quorum ao qual pudesse pertencer. Tornou-se mais ou menos inativo e não estava guardando a Palavra de Sabedoria. No fundo do coração, ainda sabia que o evangelho é verdadeiro.

Como presidente de missão e amigo, o Presidente Cowley visitou Syd e encontrou-o sentado numa cadeira de balanço, na varanda de sua casa, fumando um grande charuto. Syd não parou de mastigar seu charuto, quando o Presidente Cowley sentou-se ao lado dele para conversar.

Depois de conversarem e rirem durante algum tempo, o Presidente Cowley ficou sério e disse: "Syd, quero que você vá à igreja amanhã. Vou desobrigar o presidente do ramo e colocar outro no lugar dele."

"Não vou à igreja há muito tempo. Por que você não me diz quem será o novo presidente do ramo, e assim eu não precisarei arrumar-me para ir à igreja amanhã?", perguntou Syd.

O Presidente Cowley disse: "Bem, vou contar-lhe quem será. Será você!"

Syd tirou o velho charuto da boca, olhou para ele e disse: "Presidente, você quer dizer: eu e o meu charuto?"

Ao que o Presidente Cowley respondeu: "Não, Syd—só você. Não precisamos do seu charuto."

Então Syd jogou o charuto fora, pensou por um minuto, voltou-se para o Presidente Cowley e, muito humildemente, disse: "Presidente, não quebrarei mais a Palavra de Sabedoria. Pago o dízimo integralmente. Serei o presidente do ramo, e me mostrarei digno. Amanhã cedo estarei lá, e prometo-lhe que serei o melhor presidente de ramo de todo o país. Você não precisará preocupar-se comigo, ou se estou vivendo o evangelho."

Durante os anos seguintes, Syd serviu como um dos mais fortes e melhores líderes da missão. Seu filho tornou-se o primeiro bispo da ala, quando foi criada a estaca. Recentemente, seu neto foi desobridado da posição de bispo. Hoje, toda a família de Syd é forte e ativa na Igreja, e é uma das grandes famílias da Nova Zelândia. Por que? Porque o velho Syd sabia como se arrepender. Arrependeu-se no ato. Quando foi chamado ao arrependimento, abandonou seus caminhos mundanos e continuou um santo fiel, até o dia de seu falecimento.

Na maioria dos casos, o arrependimento é só isso. Percebeis como é realmente simples? O Presidente Cowley nunca pediu a Syd que se arrependesse. Apenas lhe deu a oportunidade de servir num chamado do sacerdócio. Syd sabia que, se aceitasse aquele chamado, não mais poderia pecar. Assim, imediatamente parou. Aquilo terminara—num piscar de olhos. O Senhor aceitou seu arrependimento e Syd tornou-se um grande líder.

O batismo e a confirmação são tão simples quanto a oração, a fé e o arrependimento. O batismo é simplesmente fazer o que o Senhor nos ordenou: colocar-se diante do sacerdócio, ser batizado por imersão e receber o Espírito Santo através da imposição das mãos. Essas ordenanças também não precisam ser complicadas.

Quase todos os princípios e doutrinas da Igreja podem ser simplificados, se nos esforçarmos para isso. É absolutamente possível viver reta e adequadamente de modo simples.

Nosso Pai Celestial ouve nossas orações; portanto, orai!

Ele nos dará fé; portanto, pedi-a!

Ele nos ajudará a nos arrependermos; portanto, arrependei-vos quando necessário!

Da forma mais simples que conheço, presto-vos meu humilde testemunho de que Jesus é o Cristo, o Filho de Deus e o cabeça desta Igreja. Hoje, um grande homem—o Presidente Ezra Taft Benson—encontra-se diante de nós como nosso presidente. Ele é um profeta vivo do Senhor. Que possamos apoiá-lo, sustentá-lo e ser os seguidores de Cristo que devemos ser. □

CAFEÍNA O VÍCIO SUTIL

CLIFFORD J. STRATTON

O café e a cafeína nele contida desempenham um papel importante em dezenas de moléstias, nos Estados Unidos, desde aquela que mais mata, a doença cardíaca, ao número um entre os problemas físicos, a fadiga crônica. (Goulart, 1984 [veja "Fontes", notas de rodapé no final do artigo].)

Naturalmente, os Estados Unidos não são a única nação que consome grandes quantidades de bebidas que contêm cafeína. Os resultados, obtidos em estudos nos Estados Unidos, representam um problema mundial.

Pesquisadores da área médica suspeitam há muito tempo de que o consumo de café contribui para moléstias que afetam o coração ou vasos sangüíneos ligados ao coração. Muitos estudos consideraram o consumo de café numa época muito anterior aos relatórios sobre problemas cardíacos. Outros estudos também não consideraram adequadamente importantes fatores, como cigarros, idade e nível de colesterol no sangue. Não puderam estabelecer se as doenças cardíacas resultavam particularmente do consumo de café.

Desde 1980, contudo, várias equipes de pesquisa publicaram significativos relatórios médicos, demonstrando que o abuso crônico de cafeína é muito arriscado. Pesquisadores do National Center for Health Statistics (Centro Nacional de Estatísticas de Saúde) e a Escola de Medicina John Hopkins, por exemplo, publicaram recentemente suas descobertas decorrentes de um estudo de trinta anos, os quais confirmaram uma íntima relação entre consumo de café e doenças coronárias. (LaCroix et al., 1986.)

A médica Caroline Bedell Thomas projetou o estudo, em 1946. Ela e outros médicos acompanharam um grupo de 1.040 médicos, durante trinta anos, observando mudanças no consumo de café, pressão sangüínea, nível de colesterol e uso de cigarro. Após trinta anos, 10,7% dos participantes que bebiam cinco ou mais xícaras de café por dia, apresentaram incidência de doenças coronárias, contra 1,6% entre o grupo que não tomava café. Quando os dados levaram em conta mudanças no consumo de café e outras variações, o risco de

OS LÍDERES DA IGREJA DESACONSELHAM A INGESTÃO DE QUALQUER BEBIDA QUE CONTENHA SUBSTÂNCIAS PREJUDICIAIS E FORMADORAS DE HÁBITO. DEVE-SE EVITAR QUALQUER BEBIDA QUE CONTENHA INGREDIENTES PREJUDICIAIS AO CORPO.

FONTES COMUNS DE CAFEÍNA

PRODUTO	CAFEÍNA (MILIGRAMAS)
CAFÉ	
CAFÉ FEITO EM MÁQUINA (1 XÍC.)	175
CAFÉ COADO (1 XÍC.)	132
INSTANTÂNEO NORMAL (1 XÍC.)	64
DESCAFEINADO (1 XÍC.)	3
BEBIDAS À BASE DE COLA	
COCA-COLA (NORMAL) (3,5 DL)	46
COCA-COLA (NOVA) (3,5 DL)	46
COCA SEM CAFEÍNA (3,5 DL)	0
PEPSI (3,5 DL)	43
PEPSI SEM CAFEÍNA	0–2
CHÁ PRETO (INFUSÃO DE 5 MIN.—1 XÍC.)	24–60
CACAU E CHOCOLATE	
BEBIDA (1 XÍC.)	18
BARRA (CHOCOLATE AO LEITE) (230G)	48
CHOCOLATE AMARGO (28G)	35
CHOCOLATE BRANCO 2	0
ALFARROBA (SUBSTITUTO DO CHOCOLATE)	0

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290

[1] OS PRODUTOS DE CACAU E CHOCOLATE TAMBEM CONTÉM O ESTIMULANTE TEOBROMINA, RELACIONADO À CAFEÍNA. O CHOCOLATE EM PÓ TEM 228–284 MG/XÍCARA; A BARRA DE CHOCOLATE TEM 480 MG/BARRA DE 230 G.

[2] O CHOCOLATE BRANCO NÃO CONTÉM CAFEÍNA—É UM PRODUTO DERIVADO DO CHOCOLATE.

ILUSTRADO POR ROB MAGIERA

doenças cardíacas entre os que bebiam muito café ainda foi de duas a três vezes maior do que entre os abstêmios. Verificou-se, entretanto, que os que tomavam muito café e abandonaram o hábito, após dez anos não corriam risco maior de moléstias cardíacas, dez anos mais tarde, do que os que nunca haviam tomado café.

No X Congresso de Cardiologia, em Washington, D.C., outro grupo de pesquisadores também apresentou os resultados de uma pesquisa de vinte anos a respeito dos efeitos do consumo de café sobre doenças cardíacas. (Dyer et al., 1986.) Eles estudaram 1.910 pacientes de meia-idade, levando em consideração fatores como número de cigarros fumados diariamente, idade, nível de colesterol e pressão sangüínea diastólica.

Descobriram uma notável ligação entre o consumo exagerado de café e morte provocada por doença cardíaca. Eles escreveram: "Estes resultados apóiam a hipótese de que as pessoas que tomam mais de cinco xícaras de café por dia correm um crescente risco de morte por doença coronária, particularmente infarto agudo do miocárdio, curto mais sério, não súbito." (Dyer et al., 1986, p. 22.) O termo *infarto do miocárdio* é o nome que se dá à morte de pequenas áreas do tecido do músculo do coração, resultante de interrupção do suprimento de sangue.

PESQUISADORES DA ÁREA MÉDICA SUSPEITAM HÁ MUITO TEMPO QUE O CONSUMO DE CAFÉ CONTRIBUI PARA MOLÉSTIAS QUE AFETAM O CORAÇÃO OU VASOS SANGÜÍNEOS LIGADOS AO CORAÇÃO.

Algumas pessoas evitam a cafeína, mudando para café descafeinado. Várias investigações médicas, porém, realizadas na última década, mostram que, de 40 a 50% dos consumidores de café descafeinado sofrem de problemas gastrointestinais, como úlceras, colite ou diarréia. (Goulart, 1984.) O café descafeinado estimula a

produção de ácido estomacal, porque o grão do café, ao ser torrado, libera ácidos e óleos que irritam as paredes do estômago. Num estudo de 13.000 pacientes em Boston, Massachusetts, os hospitais da área mostram também que o risco de infarto do miocárdio entre os consumidores de café descafeinado era o mesmo que entre os consumidores de café normal. (*Health Letter*, 1982.)

Vários estudos têm apresentado razões pelas quais o consumo de café pode ser relacionado às doenças coronárias. Primeiro, por conter uma quantidade moderada de cafeína, um estimulante, o café, pode causar arritmia—variações nas batidas normais do coração—o que leva a sérios problemas cardíacos. (Prineas et al., 1980.) Segundo, pode haver ligação entre o consumo de café e elevação do nível de colesterol. (Mathias et al., 1985.)

Aparentemente, a potência da cafeína está relacionada ao peso do corpo. Para um adulto de 75kg, "uma xícara de café instantâneo ou uma lata de bebida que contenha cola, poderia dar cerca de 1 mg de cafeína por quilo do peso do corpo. Numa criança muito pequena, uma xicara ou uma barra de chocolate forneceria a mesma proporção de estimulante para o peso do corpo. Quando esta criança toma uma lata de cola, . . . o consumo de cafeína é comparável a de um adulto que tome quatro xícaras de café instantâneo . . . Inquietação, irritabilidade, insônia e nervosismo são alguns dos sintomas". (Bunker e McWilliams, 1979, p. 30.)

Compreender os efeitos da cafeína nas crianças é importante para os pais SUD. Conforme se vê pela lista da p. 26, muitas bebidas e produtos usados comumente contêm variadas quantidades de cafeína. Os produtos são mencionados apenas para efeito de comparação.

Após vinte anos de experiência na medicina, aconselho aos membros que tenham alguma dúvida, que comer ou beber qualquer coisa que prejudique seu corpo é, provavelmente, uma violação do espírito de sabedoria mencionado em Doutrina e Convênios 89.

Segundo um pronunciamento no Boletim do Sacerdócio de fevereiro de 1972, (vol. 8, nº 1): "Não existe nenhuma interpretação oficial da Palavra de Sabedoria, exceto a dada pelas Autoridades Gerais nos primórdios da Igreja, quando foi declarado que 'bebidas quentes' significavam chá e café.

Com referência às bebidas que contêm cola, a Igreja jamais tomou uma posição oficial, mas seus líderes têm desaconselhado, e nós o fazemos especificamente agora a ingestão de qualquer bebida que contenha substâncias prejudiciais e formadoras de hábito, em condições que possam resultar nessa dependência. Deve-se evitar qualquer bebida que contenha ingredientes prejudiciais ao corpo."

A Palavra de Sabedoria é fiel ao seu nome; ela aconselha-nos sabiamente contra bebidas prejudiciais ao nosso corpo.

O Dr. Clifford J. Stratton é doutor em Anatomia Humana na Escola de Medicina da Universidade de Nevada, em Reno. É membro da Estaca Sparks Nevada.

FONTES

Bunker, M.L., e M. McWilliams, "Caffeine Content in Common Beverages". *Journal of American Dietetic Association*, 74 (1979): 30.

"Caffeine: How to Consume Less", *Consumer Reports*, outubro de 1981, pp. 597–599.

Dyer, A.R., D. LeGrady, R.B. Shekelle, J. Stamler, K. Lin, O. Paul e M. Lepper, "Coffee Consumption and Twenty-Year Mortality in the Chicago Western Electric Company Study", extraído do Décimo Congresso Mundial de Cardiologia, Washington, D.C., 1986, p. 22.

Goulart, F.S., *The Caffeine Book*, New York: Dodd, Mead and Company, 1984, *Harvard Medical School Health Letter* 7, nº 9 (junho de 1982).

LaCroix, A.Z.; L.A. Mead; K. Y. Liang; C.B. Thomas; e T. A. Pearson, "Coffee Consumption and the Incidence of Coronary Heart Disease". *New England Journal of Medicine*, 315 (1986), nº 16:977–981.

Mathias, S., C. Garland, E. Barrett-Connor, e D. L. Wingard, "Coffee, Plasma Cholesterol, and Lipoproteins: A Population Study in an Adult Community", *American Journal of Epidemiology*, 121 (1985):896–905.

Prineas, R.J., D.R. Jacobs, Jr., R.S. Crow e H. Blackburn, "Coffee, Tea, and VPB", *Journal of Chronic Disease*, 33 (1980): 67–132.

Stratton, C.J., "The Nanthines: Coffee, Cola, Cocoa, and Tea", *BYU Studies*, 20 (1980): 371–388. □

ENSINAR AS CRIANÇAS A RESPEITO DA ORAÇÃO

É IMPOSSÍVEL MEDIR AS BÊNÇÃOS RECEBIDAS PELAS FAMÍLIAS QUE APRENDERAM A FAZER DA ORAÇÃO FERVOROSA, HUMILDE E CONTÍNUA, PARTE DE SUA VIDA DIÁRIA.

Em algum momento, quase todas as crianças fazem a pergunta: "Por que o Pai Celestial quer que oremos a ele?" Quando os pais guiam as crianças com respeito e apreço fervoroso, mostram-lhes um modo de vida que resulta em gratidão, bênçãos, conforto, orientação, fé e amor.

A espiritualidade começa com a oração. De uma forma ou outra, nossa comunhão regular e sincera com o Pai Celestial afeta como cumprimos cada um dos mandamentos. É impossível medir as bênçãos recebidas pelas famílias que aprenderam a fazer da oração fervorosa, humilde e contínua, parte de sua vida diária.

O Presidente Gordon B. Hinckley disse: "Não sei de nada que alivie (melhor) as tensões familiares do que a oração conjunta, confessando juntos suas fraquezas diante do Senhor, e suplicando as bênçãos do Senhor sobre o lar e aqueles que o habitam." (*Improvement Era*, junho de 1963, p. 531.)

Quando explicamos a oração aos nossos filhos, podemos incluir: (1) expressar gratidão, (2) pedir união e amor, (3) suplicar ajuda em momentos de necessidade, e (4) procurar força para resistir às tentações ou vencê-las.

Gratidão. Através da oração, podemos expressar agradecimento ao Pai Celestial por sua bondade e suas bênçãos. Quando agradecemos por nosso lar e pelos momentos especiais que passamos juntos, as crianças não apenas percebem nosso apreço, mas também aprendem a expressar o delas. Podemos também agradecer ao Pai Celestial a restauração do evangelho, as belezas da natureza,

QUANDO AGRADECEMOS POR NOSSO LAR E PELOS MOMENTOS ESPECIAIS QUE PASSAMOS JUNTOS, AS CRIANÇAS NÃO APENAS PERCEBEM NOSSO APREÇO, MAS TAMBÉM APRENDEM A EXPRESSAR O DELAS.

uma viagem bem sucedida, e bênçãos particulares concedidas à família.

União. Uma das grandes bênçãos recebidas num lar fervoroso é a maior força na família. Fortes laços de amor se desenvolvem quando sinceramente buscamos o Senhor pela oração por nós mesmos e por nossos filhos. Orar em família nos une física e espiritualmente, de uma forma capaz de ajudar-nos a enfrentar os momentos difíceis.

Um pai que achava difícil expressar amor à família, conseguiu comunicar seus sentimentos através da oração. Sua filha, que havia interpretado o modo do pai como indiferença, ficou imensamente feliz, quando o pai orou: "Abençoa minha encantadora filha para que pratique o bem." Um rapaz que se considerava fraco e medroso, sentiu orgulho e auto-estima, quando o pai e a mãe agradeceram a Deus pelo "filho bondoso e gentil." (Veja lição 14 do Manual Básico para os Portadores do Sacerdócio.)

Também é confortador saber que nós, pais, podemos receber orientação e entendimento de um Pai Celestial sábio e amoroso.

Por meio da oração, podemos entender melhor nossos filhos e suas necessidades individuais. Podemos receber esclarecimentos que nos ajudem a ensiná-los e discipliná-los.

A oração une os membros da família entre si e aos poderes e influência do céu. Permite-nos também sentir uma proximidade contínua com os filhos que já se casaram ou que se acham em missão, ou ainda freqüentando uma escola longe de casa. Podemos também sentir essa mesma proximidade com nossos parentes, quando oramos por eles.

Necessidade. A oração pode também ser uma grande fonte de conforto, quando temos uma necessidade especial ou um problema a resolver. Podemos orar por nossos familiares que perderam a fé ou testemunho. O Apóstolo Tiago escreveu: "Orai uns pelos outros, para que sareis: a oração feita por um justo pode muito em seus efeitos." (Tiago 5:16.) Podemos orar a respeito da escolha de um emprego, compras importantes, como ajudar um vizinho ou servir bem num chamado da Igreja, e sobre a melhor maneira de cuidar da história da família e da obra no templo.

O Élder Bruce R. McConkie explicou que, à medida que nossas necessidades variam, varia também a intensidade de nossas orações; e referiu-se ao Salvador no Jardim de Getsêmani: "E, posto em agonia, orava mais intensamente. E o seu suor tornou-se em grandes gotas de sangue, que corriam até ao chão." (Lucas 22:44.)

"Eis uma coisa maravilhosa. Notai bem", continuou o Élder McConkie, "O Filho de Deus 'orava mais intensamente'!

> Aquele que fazia tudo com perfeição . . . ensinou a nós, seus irmãos, que todas as orações, incluindo a sua, são diferentes. Ensinou-nos que a necessidade maior suscita súplicas mais intensas e fervorosas diante do trono daquele para quem as orações dos santos são um odor suave." ("Por Que o Senhor Manda Orar", *A Liahona*, setembro de 1976, p. 9.)

Resistência. Por meio da oração, nós nos armamos, junto com nossa

FOTOGRAFIA DE CRAIG DIMOND

família, de grande poder contra a influência e as tentações de Satanás. Quando oramos devotadamente pela capacidade de discernir o bem do mal, nosso lar se transforma num local de paz e amor, fortalecido contra o adversário. Recebemos também força espiritual para vencer tentações.

QUANDO DEVEMOS ORAR?

Fomos ensinados a orar em segredo, no seio de nossa família e em público. No Sermão da Montanha, o Senhor dá aos seus discípulos instruções sobre a oração—em segredo e por motivos puros. (Vide Mateus 6:5–15.)

Quando nos retiramos todos os dias para falar em particular com o Senhor, temos oportunidade de adquirir a força e a compreensão que nos são necessárias para melhor cumprirmos nosso dever de pais. Nossos filhos, por outro lado, aprendem o valor do tempo passado a sós em oração, todos os dias, quando compartilhamos com eles algumas de nossas experiências espirituais.

Os líderes da Igreja nos aconselharam a fazer oração familiar duas vezes por dia, de manhã e à noite. O chefe da família designa aquele que vai proferir a oração. Em ocasiões especiais, pode ser apropriado que cada pessoa da família ore em voz alta, cada um por sua vez, até que todos tenham tido oportunidade de fazê-lo.

"Quando nos ajoelhamos em oração familiar, os filhos ao nosso lado, também ajoelhados, estão adquirindo hábitos que permanecerão com eles por toda a vida", disse o Presidente Spencer W. Kimball. "Se não reservarmos tempo para as orações, o que estamos realmente dizendo a nossos filhos é: 'Bem, afinal de contas, isso não é tão importante assim . . . ' A menos que se faça um planejamento, nunca parecerá ser conveniente. Por outro lado, como é maravilhoso estabelecer esses costumes e hábitos no lar, de modo que, mais tarde, quando os pais visitarem os lares de seus filhos já casados, todos juntos poderão ajoelhar-se com naturalidade, para orar do mesmo modo que sempre fizeram!" (*O Milagre do Perdão*, p. 244.)

Nossa atitude antes e depois da oração é importante. Agir como se a oração fosse simplesmente uma interrupção necessária em nossa atividade diária, e ter a atitude de quem diz "vamos acabar logo com isso", é minimizar grandemente seu significado para nós. Deixar de preparar-se para falar com o Senhor geralmente resulta em orações mecânicas e sem vida, que nada conseguem. Da mesma forma, sair correndo depois da oração, sem lhe dedicar mais nenhum pensamento, torna-a menos eficiente e significativa em nossa vida.

Certa família procura fazer da oração uma experiência calma e valiosa, através de um momento de transição, antes da oração. "Quando chamamos as pessoas para orar, estamos interrompendo a vida de muita gente envolvida em várias tarefas e projetos. Todos têm a mente voltada para o que estão fazendo, e precisamos de alguns minutos de preparação para a oração. Podemos dizer a nossos filhos: 'Vamos tomar alguns minutos para pensar naquele para quem estamos orando, e por que estamos orando. Pensemos, em silêncio, nas coisas pelas quais somos gratos . . . '

Geralmente perguntamos a cada participante do círculo de oração se tem uma necessidade especial ou uma bênção que deseje que seja lembrada na oração.

Cíntia pode pedir uma mente clara e alerta na preparação para um exame da escola; Maria pode pedir uma bênção para tocar bem no recital de piano daquela noite; Carlos pode necessitar de ajuda para cumprir os requisitos do programa de escotismo . . . Sandra talvez deseje orientação a fim de preparar-se para a aula da Sociedade de Socorro . . . Este processo nos ajuda a ter consciência das necessidades de todos e a orar especificamente por elas." ("Teaching Our Children to Pray", *Ensign*, janeiro de 1976. p. 61.)

Às vezes, também, a oração familiar ajuda a estabelecer uma atmosfera na qual podemos fazer coisas juntos que não parecem ser possíveis em outras ocasiões. Ann Banks escreveu: "Nosso filho adolescente ficava nervoso e de mau humor toda vez que tentávamos discutir qualquer problema com ele. Decidimos que era importante planejar a conversa para uma ocasião em que estivesse mais receptivo. E isso parecia acontecer durante a oração familiar da manhã. Era o momento em que a casa estava em silêncio e compartilhávamos um sentimento humilde e sincero. Descobrimos que o nervosismo diminuía, quando uma oração precedia nossas conversas." (*Ensign*, janeiro de 1976, p. 37.)

COMO DEVEMOS ORAR?

O exemplo é a melhor maneira de ensinarmos as crianças a orar. Quando elas nos ouvem orar, aprendem a orar. Além da oração familiar, podemos orar particularmente com cada filho, em diversas ocasiões.

As crianças pequenas podem repetir as palavras da oração proferidas por uma pessoa mais velha da família. Se tivermos o cuidado de orar especificamente a respeito de coisas significativas para elas e evitarmos frases banais, é difícil que tenham uma visão mecânica da oração.

Na Primária, as crianças aprendem os quatro passos da oração:

"Nosso Pai Celestial . . .
Nós te agradecemos . . .
Nós te pedimos . . .
Em nome de Jesus Cristo. Amém."

Esta estrutura básica ajuda a criança a se lembrar dos elementos essenciais da oração e lhe ensina a forma respeitosa e apropriada de nos dirigirmos a Deus.

Certa mãe fez este comentário após uma memorável experiência com sua filha: "Uma noite, eu estava ouvindo minha filha de dois anos e meio orar.

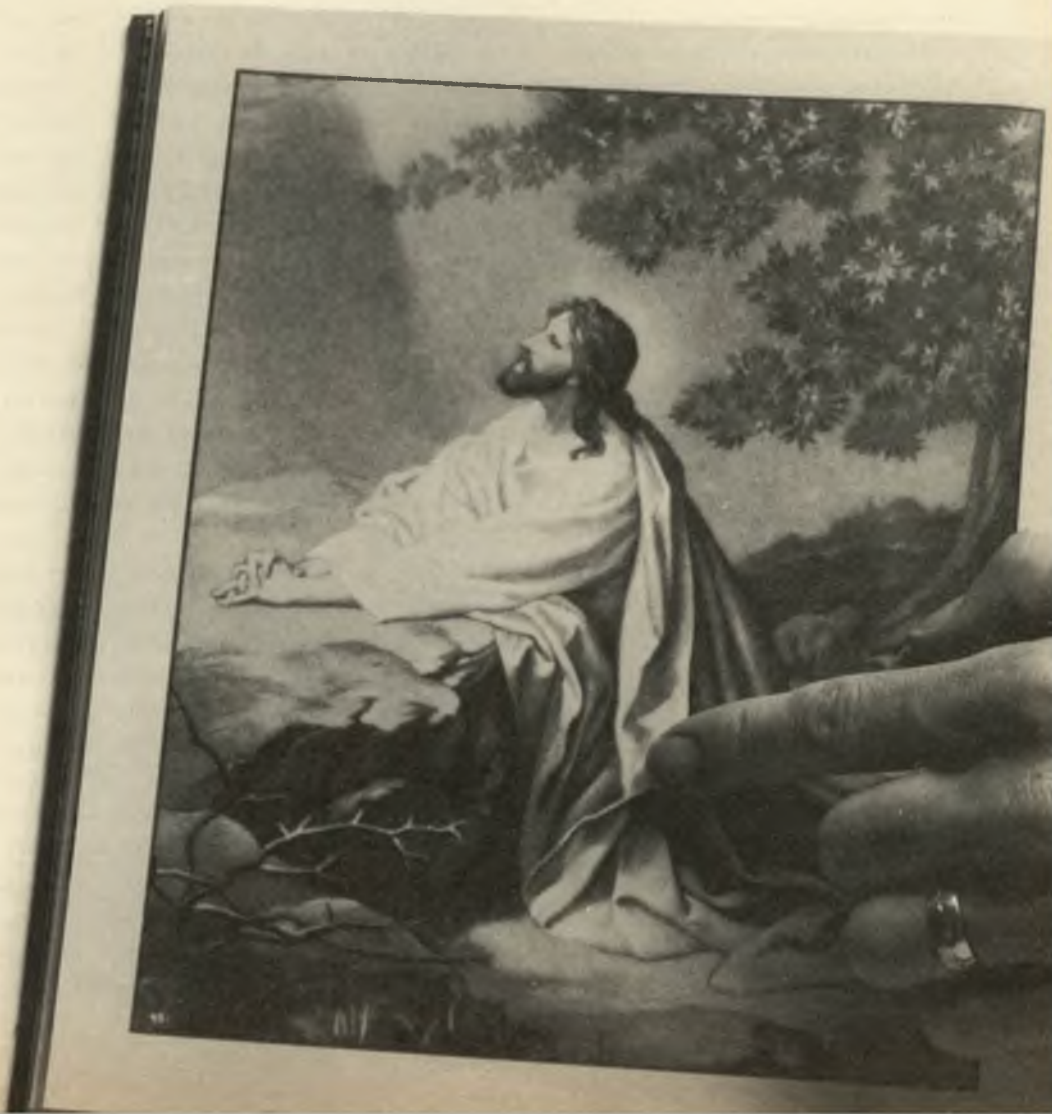
Ela pedia ao Pai Celestial que abençoasse seu cobertor, seu gatinho, as árvores e outras coisas que constituíam seu mundo naquela época. Comecei a pensar se o Senhor ouviria pequeninas e insignificantes orações e, instantaneamente, recebi um testemunho muito forte, através do Espírito, de que o Pai Celestial tinha plena consciência de minha filha e de suas orações, e que ele a amava e conhecia bem. Esse espírito permaneceu comigo durante o resto da oração dela e me trouxe um forte sentimento de reverência pela oração e por aquela criança que me caberia criar."

Além de ensinar as crianças a orar, precisamos ensiná-las a reconhecer as respostas às orações. Podemos contar-lhes como temos recebido respostas a orações e mostrar-lhes exemplos das escrituras. Podemos explicar-lhes que as respostas podem vir em forma de uma impressão, de um sentimento, de uma sensação de calor ou paz, ou de uma voz mansa e delicada. Podemos recebê-las quando lemos as escrituras.

Ao exemplificarmos para nossos filhos a atitude correta da oração, devemos estar mais prontos a aprender, por meio de nossas próprias orações. Precisamos afastar-nos do "barulho, confusão e cuidados do mundo", para podermos aquietar-nos e saber que (ele é) Deus (vide Salmos 46:10), explica Arthur Bassett. Uma vez conseguida essa quietude, será preciso usarmos nossos poderes de concentração para nos aplicarmos ao máximo, (focalizando) cada vez mais profundamente os recessos de nossa alma . . .

A oração vital jamais é uma pausa de três minutos a caminho de uma boa noite de sono. Precisamos convidar o Senhor para dentro de nossos pensamentos e, à luz de sua orientação, sujeitar nosso estilo de vida ao mais penetrante escrutínio. Nesses momentos de total concentração de nossa parte, novos pensamentos podem aflorar à nossa mente." (*Ensign*, janeiro de 1976, pp. 32–33.)

Uma vez que às crianças tenham sido ensinados os elementos básicos da oração e sua importância no crescimento espiritual, deveremos continuar a aprender juntos, a respeito deste maravilhoso dom, aperfeiçoando nossas orações, ao mesmo tempo que aperfeiçoamos nossa vida em obediência, orando juntos para que "seja feita a vontade, (do Pai) assim na terra como no céu". (Mateus 6:10.) □



À MEDIDA QUE NOSSAS NECESSIDADES VARIAM, VARIA TAMBÉM A NECESSIDADE DE NOSSAS ORAÇÕES, EXPLICOU O ÉLDER BRUCE R. McCONKIE, REFERINDO-SE AO SALVADOR NO JARDIM DE GETSÊMANI.

FOTOGRAFIA DE CRAIG DIMOND

O LIVRO DA VIDA DE VOVÓ

DOUGLAS T. EREKSON

Enquanto eu ainda estudava, minha avó caiu na escada e feriu-se tão gravemente, que seu coração parou três vezes e precisou ser reavivado. Ela também fraturou costelas, o quadril e o maxilar. E, pior que tudo, ficou quase cega.

Algumas semanas mais tarde, meu avô morreu subitamente de um ataque de coração. Por que sobrevivera ao acidente, apenas para ter que enfrentar aquilo?, pensou minha avó. Ela sentia falta do companheiro e desejava juntar-se a ele. Felizmente, vovó tinha um ótimo mestre familiar que a ajudou a sentir-se segura e bem cuidada.

Com o passar do tempo, vovó começou a sentir que talvez houvesse sobrevivido à queda por uma razão, e estava decidida a descobrir qual era. Pôs-se a pensar que, uma vez que a pessoa parte, não resta muito para ser lembrada na terra. Muitos de seus netos e bisnetos—eu, inclusive—não haviam conhecido muito bem vovô e ela . E ela queria que conhecêssemos nossa herança. Nem ela nem vovô jamais haviam escrito um diário, e então ela decidiu escrever a respeito dos cinqüenta anos de seu casamento e seu serviço na Igreja.

Com essa nova meta, vovó voltou a entusiasmar-se pela vida. Seu único problema era como fazer aquilo. Estava quase cega, não sabia escrever a máquina. Tentou gravar suas lembranças, mas a memória estava falhando o suficiente para tornar impossível a precisão.

Nessa época, vovó me telefonou e pediu-me que a ajudasse a escrever sua história. Eu nunca fora muito ligado a meus avós, e a última coisa que desejava era auxiliar nesse projeto. Além disso, eu não tinha meios para ir até onde ela morava, a fim de ajudá-la.

O Senhor, porém, provavelmente queria que eu a ajudasse, porque, quando me formei na faculdade, encontrei um emprego e um apartamento perto de onde minha avó vivia. Embora ainda não desejasse ajudá-la a escrever sua história, sentia-me na obrigação de dedicar-lhe um pouco de meu tempo.

Um dia visitei-a e avaliei o que precisava ser feito. Vovó tinha uma caixa cheia de fotografias, gravações, cartas, recortes de jornal e certidões. Organizar tudo aquilo levaria meses, talvez anos!

O Senhor, porém, ouvia as orações de minha avó. Na primeira semana em meu novo emprego, machuquei as costas e não pude trabalhar por algum tempo. Decidi passar o tempo de minha recuperação ajudando vovó na sua história.

Logo descobri que a melhor maneira de compilar o material era gravar a voz de vovó contando sua história, em resposta a perguntas que eu lhe fazia. Embora a história estivesse progredindo bem, minhas costas não melhoravam, e logo me vi quase sem dinheiro. Decidi que precisava voltar a trabalhar. A história teria de esperar.

Mais ou menos nessa época, o mestre familiar de minha avó, John Minor, contou-me a respeito de uma noite em que vovó quase havia morrido. Ela se sentira muito mal e mandara chamá-lo—não para pedir-lhe uma bênção, mas para que orasse por ela, o que ele fez.

Naquela noite, John sonhou que viu meu avô, e este lhe dissera que chamaria vovó. John lhe pediu: "Não faça isso. Ela ainda não terminou seu livro!" No dia seguinte, John visitou vovó para ver como ela estava, e verificou que passava bem.

Quando John me contou a respeito do sonho, senti o Espírito enternecer meu coração. Senti a urgência de terminar a história de vovó. Não seria fácil, mas decidi passar todo o tempo que me fosse possível com ela—enquanto durassem meus limitados recursos.

Agora minha preocupação era compartilhada por outras pessoas da família. Todos me ajudavam, fornecendo-me mantimentos e dinheiro para pagar meu aluguel. No bolso de uma roupa que eu mandara buscar em casa, encontrei um dinheiro esquecido. O Senhor estava-me abençoando e abençoando minha avó, enquanto trabalhávamos juntos no projeto.

Enquanto escrevia, comecei a compreender melhor meus avós. Soube da perseguição que sofreram quando fo-

ram batizados na Igreja; soube que, logo após seu casamento, descobriram que não podiam ter filhos, e que fora preciso uma operação para que tivessem condições de receber essa bênção. Senti o Espírito de Elias fazendo meu coração voltar-se para meus pais, e aprendi a amar e apreciar meus avós mais do que nunca antes.

Após alguns meses de trabalho contínuo, entreguei os primeiros capítulos da história a vovó. Ela adorou!

Algumas semanas mais tarde vovó faleceu.

Depois de sua morte, terminei sua história e passei-a à família. Sou grato porque, por ela, outros descendentes podem amar e compreender meus avós como eu aprendi. □

Douglas T. Erekson, escritor autônomo de roteiros cinematográficos, é membro da ala Glendale IV, Estaca Califórnia Glendale.

COMPREENDER A CEGUEIRA

LAURIE WILSON THORNTON

A NECESSIDADE DE QUASE TODAS AS PESSOAS CEGAS É SIMPLESMENTE SEREM ACEITAS E AMADAS COMO INDIVÍDUOS QUE POSSUEM PERSONALIDADE, TALENTOS E APTIDÕES ÚNICOS.

Quando descobri que nossa estaca ia montar um musical, tive o desejo de participar. Eu tomara parte em muitas peças, mas, desde que me tornara totalmente cega, há três anos, havia negligenciado meu amor ao teatro amador. Temia que os diretores não concordassem em aceitar uma atriz cega, e fiquei imaginando se conseguiria dominar a complexa movimentação em cena. Meu desejo, porém, foi maior que o medo, e candidatei-me a um papel no espetáculo.

Meu teste correu bem, mas até meu marido, que me apoiava muito, disse-me que não tivesse muitas esperanças. Para minha surpresa, não apenas consegui o papel que desejava, mas um dos diretores nem percebeu que eu era cega! Se tivesse permitido que meus temores me impedissem de tentar, teria perdido uma das melhores experiências de minha vida.

RON GARDNER, PRIMEIRO CONSELHEIRO NA PRESIDÊNCIA DOS RAPAZES DE SUA ALA, É TAMBÉM CONSULTOR DO QUORUM DE MESTRES E UM LÍDER DE ESCOTISMO. A CAMINHO DA REUNIÃO DO QUORUM, ELE CONVERSA COM OS RAPAZES SOBRE O PASSEIO DE BARCO E A PESCARIA DE QUE PARTICIPARAM RECENTEMENTE.

FOTOGRAFIA DE LONGIN LONCZYNA

Infelizmente, algumas pessoas com quem tenho conversado, acham que a cegueira seria o fim do mundo para elas; prefeririam qualquer outra coisa em lugar dela!

A vida, porém, não termina quando se fica cego. A pessoa cega é, afinal de contas, alguém normal que não enxerga bem.

SER CEGO

Algumas pessoas nascem cegas devido a defeitos congênitos ou acidentes de parto; outras perdem a visão mais tarde, por causa de acidentes ou doenças como a diabete. A perda da visão pode acontecer de repente ou gradualmente, e pode suceder em qualquer idade. A debilitação visual é comum após os sessenta e cinco anos, provocada por muitos problemas.

A cegueira nem sempre é escuridão total. A maioria das pessoas consideradas legalmente cegas têm, pelo menos, algum resquício de visão. Algumas vêem o contorno dos objetos, mas não conseguem enxergar os detalhes; outras vêem o suficiente para ler letras bem grandes. A visão central permite que a pessoa enxergue apenas diretamemte à sua frente; outros tipos de cegueira permitem enxergar somente para os lados. A cegueira noturna aflige muita gente, enquanto o brilho da luz forte causa cegueira em outros.

Para aqueles que cresceram enxergando, o ajuste à cegueira pode ser extremamente difícil; mas, assim como acontece em relação a outras mudanças, a atitude da pessoa—assim como o apoio dos outros—pode tornar as coisas mais fáceis.

Quando fiquei cega, não sabia se seria capaz de cuidar sozinha de meu marido e meus filhos pequenos. Durante certo tempo, fiquei emocional e mentalmente deprimida. Finalmente percebi que podia fazer quase tudo o que realizava antes, esforçando-me, treinando e usando um pouco de engenhosidade para descobrir outra forma de fazer as coisas.

Adaptar-se à cegueira pode ser particularmente difícil para as pessoas idosas. Entristeceu-me saber de uma mulher cega de oitenta e dois anos, que passava os dias recordando o passado e desejando morrer por não mais ser capaz de ler, costurar ou fazer qualquer das coisas que apreciava. Outra senhora de idade disse a uma amiga que, quando não pudesse mais enxergar para tomar o sacramento, deixaria de ir à igreja.

Embora tais sentimentos sejam típicos nos estágios iniciais de adaptação à cegueira, estas irmãs necessitam do incentivo da família e dos amigos, para compreenderem que a vida continua tendo um grande significado e que as barreiras a uma participação plena na Igreja são mais imaginárias que reais.

O cuidado e o apoio de amigos podem ser uma fonte de força emocional e de assistência física para uma pessoa cega, e é importante dar esse apoio. As necessidades da pessoa portadora de deficiência visual podem mudar, enquanto ela aprende a adaptar-se e a se tornar independente, mas as pessoas que enxergam devem ter consciência das necessidades que possam persistir. Quase todas as pessoas cegas necessitam simplesmente ser aceitas e amadas como indivíduos que possuem personalidade, talentos e aptidões únicas.

VER AS PESSOAS CORRETAMENTE

Provavelmente, um dos maiores desafios enfrentados pelos cegos é a falta de compreensão das pessoas que enxergam. Duas das crenças mais prejudiciais são que uma pessoa cega é: (1) um "super-homem" ou uma "mulher maravilha", capaz de fazer coisas incríveis, embora seja cega; ou (2) uma pessoa infeliz, incapaz de realizar até mesmo as tarefas mais simples. Seria muito mais proveitoso para uma pessoa cega ser considerada e tratada como uma pessoa comum.

Uma experiência contada por Bruce Gardner, um advogado cego de Fênix, Arizona, ilustra essas duas crenças. Quando Bruce se mudou para sua ala, conheceu um adolescente, cego de nascença, que era inteligente e simpático. Os membros da ala, porém, o tratavam como se fosse indefeso: guiavam-no para todos os lugares. "Quando as pessoas da ala viram como eu era independente, acharam que eu era incomum", diz Bruce.

"Quando fui chamado para ser o mestre familiar desse rapaz, comprei-lhe imediatamente uma bengala. Numa manhã de sábado, caminhamos da casa dele até a capela, algo que ele nunca fizera antes, e depois andamos por todo o edifício, fazendo com que ele se familiarizasse com os corredores e salas. Após duas sessões, ele conseguia encontrar o caminho para qualquer lugar da capela, sem ajuda de ninguém. O único problema era que algumas pessoas achavam difícil mudar sua atitude em relação a ele. Esse rapaz está agora cumprindo missão de tempo integral e planeja formar-se na universidade, quando retornar."

Aprender a fazer coisas sem enxergar, ou tendo uma visão limitada, requer esforço e, às vezes, até treinamento. A pessoa com deficiência visual não necessita de elogios exagerados, nem de pena excessiva.

"A atitude das pessoas em relação aos cegos será sempre um problema", comenta o Dr. John Crandell, professor de psicologia educacional na Universidade Brigham Young. "Há pessoas que ficam espantadas por eu conseguir amarrar

SEGUINDO AS SUGESTÕES DE UMA LÍDER DE ESCOTISMO DISPOSTA A AJUDAR, A IRMÃ BYBEE ENCONTROU MEIOS PARA AUXILIAR SEU FILHO JAMES A CONQUISTAR PRÊMIOS. TANTO MÃE COMO FILHO SÃO CEGOS DE NASCENÇA.

BOY SCOUTS of AMERICA
ALL AMERICAN JAMBOREE
GREAT SALT LAKE COUNCIL

meus sapatos!"

Pam Taylor, de Bennion, Utah, concorda. Ela e o marido, Milt, ambos deficientes visuais, têm sete filhos, incluindo gêmeos de dois anos de idade. "Deixa-me frustrada o fato de que, sempre que alguma coisa não dá certo com uma das crianças, como um problema de disciplina, achem as pessoas que é por eu ser cega, não porque todos os pais enfrentam esses mesmos problemas com os filhos."

SERVIR NA IGREJA

Membros com problemas de visão têm servido virtualmente em todos os cargos na Igreja. Mesmo profetas e apóstolos têm continuado a servir ao Senhor eficientemente e com sucesso, apesar de sua deficiência visual — de Isaque e Jacó, que tiveram a visão diminuída nos últimos anos de vida, ao Presidente George Albert Smith e Élder Richard L. Evans, que ficaram totalmente cegos de uma vista. Consta que o Presidente Marion G. Romney se referia em tom de brincadeira à deficiência visual do Presidente Spencer W. Kimball, do Presidente N. Eldon Tanner e dele mesmo — então membros da Primeira Presidência — como os "três ratinhos cegos".

O Dr. John Crandell menciona a verdade óbvia, mas muitas vezes ignorada, de que "nem todas as pessoas podem ser um grande professor ou líder, mas a cegueira não é a verdadeira causa disso. A cada um — incluindo toda pessoa cega — é dado um dom, mas poucos possuem todos os dons. Que a pessoa cega possa desenvolver seus próprios talentos e aptidões".

Muitos membros cegos acham que sua oportunidade de servir fica limitada pela atitude das outras pessoas. Clair Todd, uma irmã de Norwich, Inglaterra, que agora reside em Homestead, Flórida, diz: "Em algumas alas — felizmente não em minha ala atual — não fui considerada para chamados na Igreja por ser cega. Eram chamados que eu poderia cumprir sem dificuldade! Certa ocasião, o bispo foi inspirado a chamar-me como representante dos Jovens Adultos Solteiros, mas rejeitou a inspiração com o pensamento: 'Pai Celestial, ela não pode fazer isso!' A inspiração persistiu, e, finalmente, fui chamada. Naturalmente que eu era capaz!"

ALGUNS OUTROS DESAFIOS

Não importa o quanto uma pessoa se tenha adaptado à cegueira, ela sempre enfrenta muitos desafios.

Ler. A impossibilidade de ler matéria impressa é um dos maiores desafios para quase todas as pessoas cegas. Ler correspondência e pagar contas pode ser difícil, se não impossível; manter-se atualizada quanto aos últimos desenvolvimentos e tendências é difícil; tentar ajudar uma criança nos trabalhos escolares pode ser frustrante tanto para a pessoa quanto para a criança.

Os avanços da moderna tecnologia, como gravações em fita e computadores, tornaram mais fácil para as pessoas cegas "ler" e escrever, do que nos dias em que existia apenas o braille. Depois que fiquei cega, aprendi a usar um computador com sintetizador de voz, que me permitiu continuar a escrever e revisar, o que fiz profissionalmente durante muitos anos, antes de ficar cega. Gravações e computadores, porém, são apenas uma solução parcial; uma vez que o equipamento limita a velocidade com a qual a pessoa cega pode ler, sempre há mais material disponível do que conseguimos vencer.

Como os membros sensíveis da Igreja podem ajudar? "Quando as pessoas me pedem que as substitua numa aula", diz Dianne Brown, da Cidade do Lago Salgado, "ajudaria se gravassem a lição para mim. Encontrar alguém para ler no momento em que posso estudar a lição, é, às vezes, muito difícil."

O Dr. Thomas H. Pettit, professor de oftalmologia na Universidade da Califórnia, no Centro Médico de Los Angeles, e diretor do Jules Stein Eye Institute observa: "Como bispo, freqüentemente organizava equipes para gravar materiais para os deficientes visuais, como projeto de serviço. Isso dava muito certo, uma vez que muitas pessoas de minha área tinham interesse em teatro e ficavam encantadas de participar de uma gravação!"

"Outro problema de leitura", diz Tommy Miyasaki, de Sugar City, Idaho, "é quando os professores escrevem na lousa ou apresentam um cartaz sem ler o que está escrito."

Apreciei a percepção e sensibilidade de uma professora da Sociedade de Socorro. Ela me deu uma fita com a gravação da mensagem que havia escrito para as outras irmãs. Durante a lição, ela também se esforçou para descrever todos os auxílios visuais que usou.

Transporte. A necessidade de depender de outras pessoas na questão de transporte, o que resulta em perda de independência, também é uma frustração para os cegos. Os membros sensíveis da Igreja podem fazer uma grande diferença. "Tive companheiros no ensino familiar que estavam sempre dispostos a dirigir, mesmo quando eu morava em alas que cobriam grandes áreas", diz Dr. Crandell. Mary Maxfield, uma viúva da Cidade do Lago Salgado, diz que os membros da ala a levam ao templo mensalmente e às reuniões da Igreja todas as semanas.

No meu próprio caso, os membros da ala freqüentemente telefonam para saber se eu tenho quem me leve à reunião de

A CEGUEIRA NÃO TEM ATRAPALHADO AS OPORTUNIDADES DE LINDA BRAITHWAITE DE DESENVOLVER OU COMPARTILHAR SEUS TALENTOS MUSICAIS. ELA TEM SERVIDO COMO ORGANISTA E PIANISTA EM VÁRIAS ALAS E ATUALMENTE CANTA NO CORO DO TABERNÁCULO MORMON.

economia doméstica, ou se meus filhos precisam de condução para qualquer lugar. As ofertas são tão repetidas, que fica mais fácil eu telefonar no caso de ninguém ter oferecido.

Outras Atividades. Wendy Bybee e seu filho James, de West Valley City, Utah, ambos cegos de nascença, descobriram que um líder da Igreja disposto a ajudar faz uma grande diferença. "James costumava ter problemas no Escotismo, mas a líder atual dos Luzeiros é fantástica! Ela despendeu tempo extra, ajudando-o a fazer nós; ela também escreve em letras bem grandes para ele e sempre se certifica de que os anúncios que manda para nossa casa sejam em letras suficientemente nítidas para que eu os possa ler. Ela me ajudou a encontrar meios de auxiliar James a conquistar prêmios de uma forma que é justa para ele, sem fazer que os outros meninos pensem que ele os está conseguindo sem esforço."

Aceitação Social. Embora as pessoas sejam bondosas com os cegos nas reuniões da igreja, eles raramente são convidados para qualquer atividade social. É mais difícil ser extrovertida e procurar conhecer pessoas do que era antes de ficar cega. Não posso simplesmente sentar-me ao lado de alguém que desejo, ou encontrar uma pessoa na multidão, após as reuniões. E também não posso saber quem são as pessoas novas na ala. Geralmente fico apenas sentada, na esperança de que alguém tome a iniciativa de sentar-se ao meu lado.

SENTIR-SE À VONTADE

Talvez as pessoas tenham medo de fazer ou dizer algo ofensivo a uma pessoa cega; mas como eu sempre faço brincadeiras a respeito de minha cegueira, uma forma de saber que os outros estão à vontade perto de mim é ouvi-los brincar também sobre o assunto. Eu só quero que as pessoas me tratem como a qualquer outro amigo.

Um membro da ala me contou que viu um carro passando e, pensando que eu estivesse dirigindo, acenou. Um momento depois, pensou: "Que bobagem! A Laurie é cega; ela não pode ver que estou acenando." Sua mente não achou nada de mais que eu estivesse dirigindo o carro. "Senti-me tão ridícula quando pensei nisso mais tarde", disse-me ela. "Mas sabe, eu sempre me esqueço de que você é cega." Talvez esse seja o maior cumprimento que um cego possa receber quando as pessoas pensam nele como outra pessoa qualquer. "Sempre me esqueço de que você é cega"—é uma das coisas mais gentis que já ouvi. □

Laurie Wilson Thornton está totalmente cega há oito anos. Ela e o marido, Scott, têm quatro filhos, sendo que dois foram adotados depois que ela ficou cega.

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

1. Aproxime-se e faça amizade com as pessoas cegas, para poder compreender suas necessidades individuais, ao invés de tentar adivinhar o que elas podem ou não podem fazer. Pergunte-lhes se pode ajudá-las, antes de impor-lhes seus serviços. Quando dizem que não precisam de auxílio, acredite nelas.

2. Permita-lhes servir. Se não estiver certo de que podem fazer algo, pergunte. Não tente adivinhar suas possíveis habilidades ou limitações.

3. Identifique-se ao cumprimentá-las. Não faça o jogo do adivinhe-quem-é. Muitas vezes elas reconhecem sua voz, mas apreciarão o fato de você identificar-se.

4. Se elas desejarem caminhar com você, deixe que segurem seu braço e o sigam; não as agarre pelo braço para puxá-las. Se estão andando com bengala, pergunte: "Posso ajudar?", em lugar de pressupor que precisam de você. Ao ajudá-las a encontrar lugar para sentar-se coloque a mão delas no encosto da cadeira, em vez de empurrá-las para o assento. Lembre-se de que provavelmente precisam de menos ajuda do que você pensa.

5. Ofereça-se para ler ou gravar material para elas—se já não existir uma gravação desse material. Quando ler, diga "aspas" e "fecha aspas", quando adequado.

6. Quando der uma aula, leia os auxílios visuais e o que for escrito no quadro-negro.

7. Dirija-se diretamente a elas; não faça perguntas através de outra pessoa. A cegueira não afeta a inteligência delas. E fale num tom normal de voz, ao invés de gritar; muitas pessoas cegas não são surdas.

8. Não imagine que seus outros sentidos, como audição, se desenvolveram automaticamente de maneira incomum. Elas aprendem a usar seus outros sentidos mais plenamente, mas não existe tal coisa como "compensação natural".

9. Aproxime-se delas. Seja amigável. Isso enriquecerá sua vida, assim como a delas. □

DEI-ME CONTA DE QUE ESTAVA CANTANDO

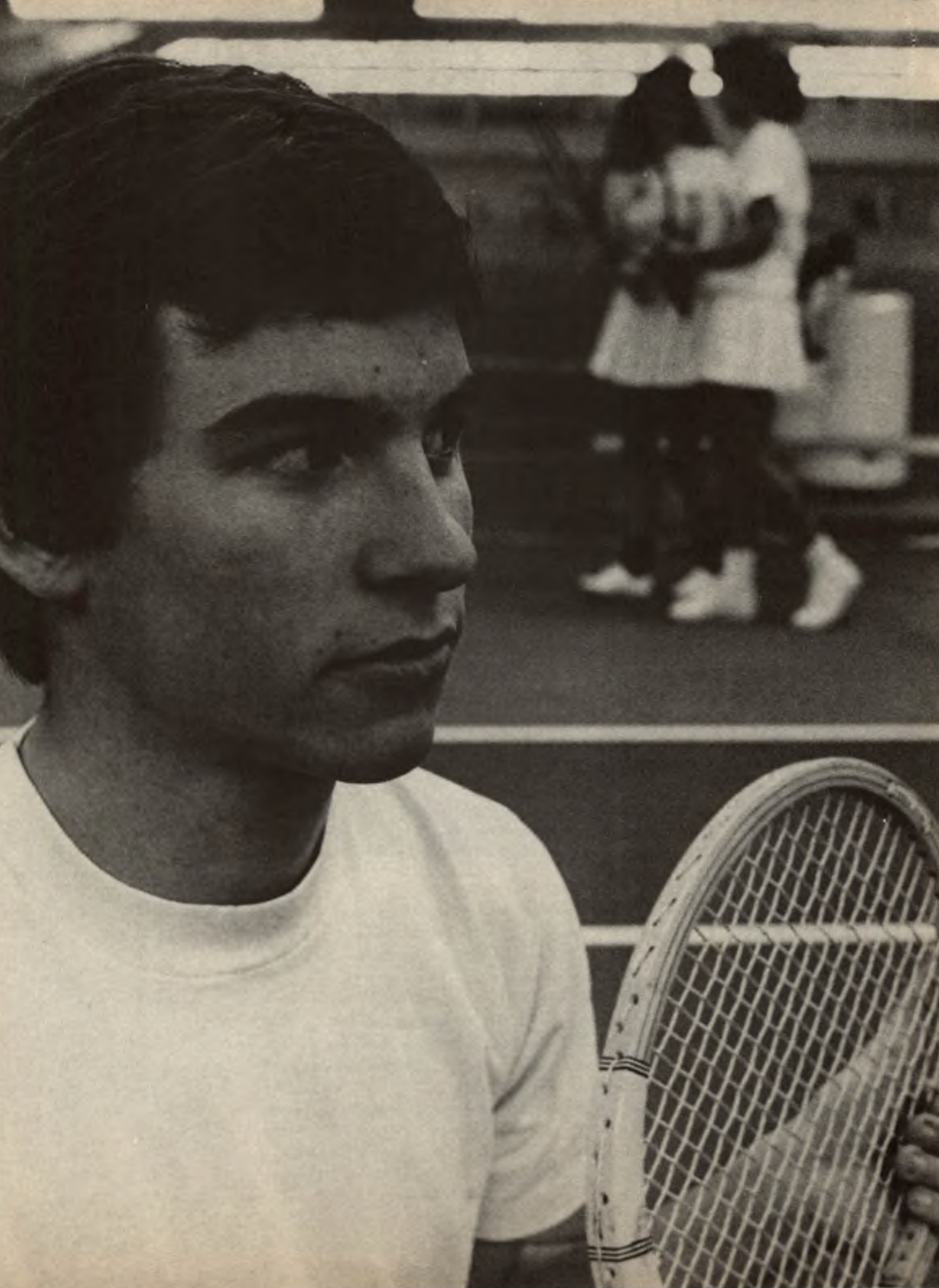
BETTY JAN MURPHY

FOTOGRAFIA DE CRAIG DIMOND

Muitas vezes o Senhor nos envia bênçãos especiais através do amor e apoio de outras pessoas. Certa noite, quando a responsabilidade das tarefas diárias me parecia assoberbante, ajoelhei-me e, em lágrimas, supliquei ao Senhor que me desse entendimento e ajuda.

Alguns minutos mais tarde, uma amiga telefonou-me. Ela estivera lutando com um problema pessoal e o desânimo tomara conta dela. Embora não tivéssemos sugerido uma solução satisfatória para o problema da outra, apreciamos nossa breve conversa.

Meia hora mais tarde, contudo, percebi que estava cantando. Surpresa, percebi que meu fardo havia sido aliviado. Minha amiga contou-me, mais tarde, que ela também ficou aliviada depois de nossa conversa. Embora nenhum de nossos problemas tivesse sido totalmente resolvido, o Senhor nos ajudara a encontrar força uma na outra. □



COMO CONTROLAR PENSAMENTOS IMPUROS

ÀS VEZES, QUANDO VEJO UMA JOVEM BONITA, TENHO MAUS PENSAMENTOS. SOU MORALMENTE DOENTE OU ISSO É NATURAL?

Pergntas de interesse geral, respondidas à guisa de orientação, e não como pronunciamento oficial da Igreja.

NOSSA RESPOSTA

Você não está moralmente doente só porque, vez por outra, lhe ocorrem maus pensamentos. Os pensamentos são poderosos, e todos nós, de vez em quando, temos dificuldade em lidar com eles. Idéias indesejáveis tomam lugar em sua mente, mesmo quando você não as deseje lá. Algo inocente, como notar como uma pessoa é atraente, pode facilmente fugir de nosso controle, se deixarmos que nossa mente vá além do que devia.

A solução está em aprender a deter os maus pensamentos no momento em que eles tentam abrir o caminho. No início, talvez seja difícil, mas podemos conseguí-lo.

O Élder Boyd K. Packer, do Quorum dos Doze, falou sobre essa luta, quando comparou sua mente a um teatro, e seus pensamentos a atores de uma peça.

"Vocês já notaram como pequenos pensamentos duvidosos conseguem insinuar-se . . . e atrair sua atenção . . . sem nenhuma intenção de sua parte?

Se permitirem que eles entrem no palco de sua mente . . . por terem consentido nisso, serão abandonados à influência dos pensamentos maus.

Se vocês se entregarem, eles passarão a encenar no palco de sua mente tudo o que for imaginável, até o limite de sua tolerância.

. . . Eles sabem tornar-se interessantes. Conseguem até mesmo convencê-los de sua inocência, pois são apenas pensamentos.

O que vocês fazem em momentos assim, quando os diabretes do mau pensamento se apossam do palco de sua mente? . . .

Escolham um hino . . . talvez 'Sou um Filho de Deus' . . .

Depois, usem-no como roteiro para seus pensamentos . . . Sempre que perceberem atores furtivos querendo insinuar-se no palco de sua mente pelos bastidores, recordem em pensamento essa música.

Quando a música começa e as palavras se formam em sua mente, os pensamentos indignos fogem envergonhados. Ela modificará completamente a sua disposição. Por ser inspiradora e limpa, a música fará os pensamentos mais baixos sumirem envergonhados." ("Boa Música—Bons Pensamentos"—Filme estático.)

O que o Élder Packer está sugerindo é que, em vez de deixar nossos pensamentos vagarem, precisamos preparar um lugar digno ao qual possam dirigir-se. Parece lógico que, se você está preocupado com maus pensamentos, deve evitar programas de televisão, filmes, vídeos, livros, revistas e músicas capazes de perturbar suas idéias, procurando outros que o levem para mais perto do Pai Celestial. Naturalmente, pode-se adquirir muita força com a leitura das escrituras e com a oração.

Todos nós sabemos quão vívida pode ser nossa imaginação. O próprio Salvador advertiu: "Qualquer que atentar numa mulher para a cobiçar, já em seu coração cometeu adultério com ela." (Mateus 5:28.)

Por que uma advertência tão séria? Porque o Senhor compreendia que o pensamento é o pai da ação. Se pudermos controlar os pensamentos, controlaremos nossas ações. Um presidente de missão aconselhou seus élderes, dizendo que não há nada de errado em pensar: "Ela é muito bonita"; mas que deviam fazer o pensamento parar ali.

Por que tanta preocupação em não ressaltar demais a atração física? Porque ela

é apenas parte do plano do Pai Celestial para seus filhos. O mundo nos ensina a olhar as pessoas apenas como objeto para satisfazer nossos desejos. Os relacionamentos baseados em tais pensamentos são superficiais e orientados para atender a apenas uma necessidade.

O Senhor, porém, tem um "caminho mais excelente". Ele deseja que nos casemos com uma esposa encantadora ou ótimo marido numa relação calorosa, carinhosa e completa. O *Senhor* nos dá os sentimentos de amor e atração, fortes laços que deseja que usemos como centro de uma família unida e eterna. O que precisamos é aprender a orientar esses sentimentos na direção certa, compreendê-los como parte do processo de crescimento e aprendizado, da preparação para o casamento no templo, que nos levará à vida familiar no reino celestial.

Quando considerar seus pensamentos como chave para controlar o futuro, verá por que o Senhor diz que é importante governá-los bem. "Que a virtude adorne os teus pensamentos incessantemente; então tua confiança se tornará forte na presença de Deus." (D&C 121:45.)

RESPOSTAS DOS JOVENS:

Sim, maus pensamentos são naturais. Isto, porém, não significa que sejam aceitáveis.

Controlar tais pensamentos é difícil. Talvez você precise fazer um esforço consciente para cantar um hino, recitar uma escritura ou substituí-los pela imagem de Cristo. Se o pensamento persistir (como acontece às vezes), talvez você precise orar, pedindo forças para vencê-lo. Eliminar coisas como músicas, livros, posters, roupas ou atividades que encorajem tais pensamentos, também pode ajudar.

Seja paciente. A mente é uma boa gaveta para guardar lixo. É também difícil de limpar.

Lahni Rock, 16 anos
Jakarta, Indonésia

É perfeitamente natural sentir-se atraído por uma jovem bonita. Foi dessa forma que Deus planejou as coisas. Satanás, entretanto, sabe disto, e sorrateiramente coloca maus pensamentos em sua mente. Você precisa estar constantemente alerta em relação a seus pensamentos e, se achar que está pensando em coisas erradas, precisa bani-las da mente. Ore pedindo ajuda para manter a mente limpa e leia as escrituras diariamente. Não consigo imaginar um meio melhor para encher a mente de pensamentos sadios do que ler regularmente as escrituras.

Jared Parish, 17
Cedar City, Utah

Não acho que um rapaz seja moralmente doente por ter maus pensamentos. É natural, mas há uma porção de coisas que vêm naturalmente. Talvez ser desleixado, preguiçoso ou briguento seja natural, mas isto é algo que precisa ser vencido.

Se tivéssemos vindo à terra para fazer tudo o que vem naturalmente, qual seria o propósito? Estamos aqui para crescer e vencer tais fraquezas.

Toda vez que começar a ter maus pensamentos, substitua-os por bons pensamentos. Tenha em mente uma boa citação ou música. Decore sua escritura predileta. Fale ao Pai Celestial sobre seu problema e peça-lhe ajuda. Com fé, você será capaz de vencer a dificuldade.

Jill Rhead, 17
Fênix, Arizona

É natural que um rapaz note uma pessoa do sexo oposto e seus dotes físicos. Na verdade, é muito difícil não notar a beleza e o charme de uma jovem. Não devemos, contudo, demorar-nos em maus pensamentos. Não é certo.

O Rei Benjamim disse: "Se não tomardes cuidado convosco mesmos, com vossos pensamentos . . . perecereis." (Mosiah 4:30.) Alma nos disse que "nossos pensamentos também nos condenarão". (Alma 12:14.)

Procure não se demorar em pensamentos impuros. Espera-se que um rapaz não pense assim na moça que vai tornar-se sua futura esposa. Lembre-se de que o Senhor conhece todos os seus pensamentos. Todos nós devemos respeitar as mulheres. Lembre-se de que foi uma jovem que arriscou a vida para trazê-lo a este mundo.

Ore a respeito de sua per-

gunta. Depois, leve suas fraquezas ao Senhor, que as transformará em força!

Matthew D. Carling, 18
Vista, Califórnia

Infelizmente, o que você está sentindo é normal. Quase todos os adolescentes têm às vezes, pensamentos impuros a respeito de alguém do sexo oposto. No mundo de hoje, muita gente ensina que tais pensamentos são certos, mas não são. Eles podem levá-lo a problemas de imoralidade capazes de marcá-lo para toda a vida. O que você precisa fazer é encontrar algo para ocupar a mente, quando esses pensamentos entrarem nela, para expulsá-los e, em substituição, pensar num belo prado cheio de lindas flores ou cantar seu hino predileto. Se tais pensamentos persistirem, talvez você precise conversar com o bispo, para obter ajuda. A última coisa, e certamente a mais importante, é pedir auxílio ao Pai Celestial.

Telindalee Ann Beck, 15
Tacoma, Washington

Não, você não é moralmente doente. É natural ter tais pensamentos, mas não é bom demorar-se neles. O Pai Celestial disse que teríamos de aprender a controlar nossos pensamentos e atos de nosso corpo. Sei que isto é mais fácil dizer do que fazer, mas precisa ser feito. Inicie procurando ver o que há de bom nas pessoas, e depois será menos provável que veja o que é mau. Tente imaginá-las no céu, na igreja, no templo, em qualquer lugar que seja bom, e conseguirá controlar seus pensamentos mais e mais.

Naomi Jones, 15
Rigby, Idaho

Não, você não é moralmente doente. Esses pensamentos e sentimentos são naturais. O que é difícil é livrar-se deles.

Neste momento estou em missão, e controlar meus pensamentos é uma das coisas mais difíceis de fazer, especialmente no verão, quando parece que todo mundo anda só meio vestido.

O presidente da missão aconselhou-nos a substituir esses "maus pensamentos" por "bons pensamentos" tão depressa quanto possível. Pense em um hino, escritura etc., e esses pensamentos se transformarão para melhor. E sempre ore pedindo ajuda.

Com o tempo e a prática, ficará mais fácil. Assim, na próxima vez que uma jovem bonita cruzar seu caminho, conserve-a assim, pensando em coisas boas e limpas. Lembre-se de quem é o pai dela. Ela é uma filha de *Deus!*

Élder Glen W. Burr, 20 anos
Missão Indiana Indianápolis

Talvez eu possa oferecer uma perspectiva diferente sobre sua pergunta. Tendo crescido na Igreja, fui ensinado que pensamentos como os que você descreveu são comuns e normais. Durante um longo tempo, por não ter esse tipo de pensamento, pensei que houvesse algo de errado comigo—eu, também, fiquei pensando se não era "moralmente doente". Uma coisa importante de lembrar é que Satanás sempre tentará fazer com que nos preocupemos, quando não há necessidade disso. Eu agora compreendo que o interesse e o desejo pelo sexo oposto são coisas boas e são de Deus, que elas ocorrem em diferentes idades e têm uma intensidade diferente para pessoas diferentes, e que a verdadeira prova de saúde ou doença moral é como nós lidamos com os pensamentos e sentimentos que nos vêm à mente.

Marc Larsen, 21 anos
Draper, Utah

Alguém disse certa vez: "Não se pode julgar um livro pela capa." Muitas vezes vemos alguém do sexo oposto e a consideramos espetacular pela sua aparência. O Senhor nos deu dotes exteriores e também interiores. É preciso que nos lembremos disto, quando vemos uma estranha caminhando pela rua.

Élder Mike Shadler, 23 anos
Missão Canadá Winnipeg

THOR
STRANGE TALES
DOCTOR
STRANGE
RECORD
CAT MAN
CAT MAN

LIBERTAI-VOS DA TRISTEZA

JON B. FISH

Quando tinha nove anos de idade, cometi um crime. Decidi roubar uma revista de uma loja. O proprietário não me apanhou roubando, mas, em casa, meus pais desconfiaram, sabendo que eu não tinha dinheiro para comprá-la. Tendo arrancado a verdade de mim, minha mãe levou-me de volta à loja, onde confessei minha culpa ao homem. Ele deixou que eu decidisse como restituir plenamente o valor correspondente, e como eu aprenderia a não roubar novamente.

O piso da loja era de madeira e, todas as noites, o proprietário jogava serragem nele e o varria, para tirar toda a poeira e a sujeira que ali se acumulavam durante o dia. Essa tarefa me foi designada. Eu tinha certeza de que seria só por alguns dias. Quando eu chegava à loja, todas as tardes após as aulas para varrer o chão, o proprietário me cumprimentava e apontava com a cabeça para a vassoura e a caixa de serragem que ficavam no fundo da loja. Passaram-se semanas até que, uma noite, ele disse que achava que eu já varrera a loja durante tempo suficiente.

Eu lhes conto esta história, em especial, não para reviver um pecado, mas para mostrar que é da vassoura e do preço que tive de pagar que me lembro vividamente. Ainda me recordo de quando tirei a revistinha, mas os sentimentos de culpa, tristeza, mágoa profunda, já se foram há muito tempo, porque fui ajudado a arrepender-me. Lembro-me agora daquelas longas horas de trabalho para não me esquecer do preço do roubo. Aquilo me incentivou a nunca mais ser desonesto.

Vários anos após meu casamento, fui chamado para dar aula numa classe da Escola Dominical para meninos de quinze anos. Era uma classe grande, com alunos entusiasmados e cheios de energia. Eu precisava preparar-me bem todas as semanas, para ficar um passo à frente deles.

Num domingo, após a aula, um rapaz esperou que a sala se esvaziasse e perguntou-me se poderíamos conversar em particular. Ele me abriu seu coração a respeito de uma transgressão moral na qual se envolvera. Chorou, e pude verificar que seu coração estava cheio de remorso.

Encorajei-o a procurar o bispo, que era seu tio e, por fim, acompanhei-o até a entrevista esperando-o do lado de fora. Naturalmente, não tive parte no que aconteceu daquele momento em diante, mas quase imediatamente vi a sombra de tristeza abandonar o rosto do rapaz. Com o tempo, ele voltou a ser o ótimo rapaz que sempre fora. O

arrependimento lavou-lhe a alma, o coração, a mente e até o rosto. Os olhos dele ficaram mais brilhantes, seu sorriso mais aberto, e o modo de caminhar e de se comportar sugeriam tranqüilidade.

Mais tarde, como bispo, aprendi que, para nos arrependermos plenamente, precisamos seguir alguns passos básicos:

1. Reconhecer que erramos.
2. Abandonar o ato pecaminoso.
3. Confessar o pecado.
4. Reparar o erro.
5. Perdoar a nós mesmos e buscar o perdão de Deus.

Enquanto servia como bispo, uma das Meninas Moças de minha ala chegou para a entrevista anual. Era um belo dia de verão, e os raios do sol vespertino refletiam a poeira flutuando no ar. Conversamos sobre o significado das coisas pequenas na vida, em contraste com as partes plenamente visíveis do que estamos fazendo.

Repentinamente, ela começou a chorar, sem parar. Levantei-me da cadeira, dei a volta na mesa e fui sentar-me ao lado dela, procurando confortá-la.

"Qual é o problema?", perguntei.

"Sou tão horrível", disse entre lágrimas.

"O que você fez que lhe parece tão horrível?", perguntei.

"Sou muito cruel com minha melhor amiga. Deliberadamente faço brincadeiras com ela, para embaraçá-la diante de outras pessoas. Sou horrível." E chorou um pouco mais.

"Pode dar-me um exemplo de como a tem tratado?", sugeri, cauteloso.

Ela descreveu várias situações realmente mesquinhas, ataques bem planejados a essa outra jovem que ela afirmava ser sua melhor amiga.

"O que vou fazer, bispo?", lembro-me de que me perguntou.

Com bondade e gentileza, expliquei-lhe que ela precisava arrepender-se "Como"?, Perguntou.

"Bem, você reconhece que estava agindo mal em relação à amiga. Esse é o primeiro passo. Agora você deve decidir se realmente deseja arrepender-se. Você realmente quer levar esta decisão adiante, custe o que custar?" Ela fez que sim com a cabeça.

Durante as semanas seguintes, essa boa jovem esforçou-se por aprender a deixar de ser cruel com a amiga. Mudou seus planos de ataque, transformando-os em planos para ajudar e edificar.

Confessou-me seus pecados como seu bispo. Depois ajoelhados em oração, ouvi–a confessá-los a Deus. Finalmente, ela procurou a amiga e fizeram as pazes. Numa tentativa de reparar o mal, a jovem esforçou-se ao máximo para tornar a vida de sua verdadeira e compreensiva amiga mais fácil e menos complicada. Aprendi diretamente como é igualmente importante perdoar e buscar perdão. Felizmente, tratava-se de duas jovens especiais.

Em poucos meses, minha jovem amiga Menina Moça havia perdoado a si mesma - sua amiga a perdoara semanas antes—e havia sido perdoada no céu.

Seu coração e sua mente estão em paz agora. Estou certo de que ela ainda se lembra de como tratava a amiga. Isto a ajudará a nunca mais repetir o erro. Ela, porém, não sente tristeza nem se tortura, porque se arrependeu plenamente.

No sermão proferido por Amuleque, enquanto ele e Alma estavam ensinando as multidões, ele diz: "Peço-vos, portanto, que não deixeis o dia do arrependimento para o fim . . . porque se não aproveitarmos nosso tempo virá a noite tenebrosa, durante a qual nenhum labor poderá ser executado." (Alma 34:33.)

Nós temos um Pai Celestial amoroso, bondoso e compreensivo, e ele nos libertará do fardo do pecado, se nos arrependermos. Minha oração é que permitamos que ele nos "liberte da tristeza" e que decidamos experimentar a paz e a felicidade advindas do verdadeiro arrependimento. □

"O RETORNO" DE DAVID HOEFT

"E (OS NEFITAS) REUNINDO-SE NOVAMENTE, VESTIRAM SUAS ARMADURAS E SAÍRAM PARA LUTAR CONTRA OS LAMANITAS E EXPULSÁ-LOS DE SEU PAÍS. E ACONTECEU QUE OS LAMANITAS OS VENCERAM, RECHAÇANDO-OS E MATANDO MUITOS DELES. E HOUVE MUITO PRANTO E LAMENTAÇÕES ENTRE O POVO DE LIMHI . . . E FORAM NOVAMENTE GUERREAR, MAS FORAM RECHAÇADOS, SOFRENDO GRANDES PERDAS. SIM, E AINDA FORAM GUERREAR UMA TERCEIRA VEZ, PERDENDO DA MESMA MANEIRA; E OS QUE NÃO PERECERAM VOLTARAM À CIDADE DE NÉFI. E HUMILHARAM-SE . . ."

(VIDE MOSIAH 21:7–13.)

"Sempre soube que tinha um pai celestial que me amava. Foi maravilhoso aprender mais sobre ele e saber o que devo fazer para retornar a ele; quero que meus amigos conheçam a verdade, para serem tão felizes quanto eu."

Vide "Nunca é cedo demais", p. 10.