

# Páginas Locais da Liahona

MENSAGEM A CONVITE DA PRESIDÊNCIA DA ÁREA EUROPA

## Ter uma vida equilibrada

**Elder Hans T. Boom, Setenta de Área da Holanda**

**P**or vezes, na nossa vida ocupada, esquecemo-nos de fazer uma pausa e pensar acerca de onde estamos e para onde queremos ir. Alguns têm muita dificuldade em ter uma vida equilibrada.

Vivemos num mundo onde muitos se sentem sobrecarregados com grandes pressões e não conseguem ver a luz ao fundo do túnel. No entanto, também vivemos numa época gloriosa, sobre a qual já muito foi profetizado.

O Senhor concedeu aos membros da Sua Igreja todos os conselhos que necessitam para cumprir com a sua missão terrena. Somos protegidos pelos convênios que fazemos com o nosso Pai. O cumprimento dos convênios baptismais, do sacerdócio e do templo dá-nos a força e a protecção que necessitamos.

Por vezes, os acontecimentos da vida podem ser devastadores, como sucede quando somos acometidos por uma doença ou passamos pela perda de um ente querido. Criar os filhos também pode gerar stress. Até a impossibilidade de gerar filhos pode causar ansiedade ou depressão, assim como o desemprego ou a precariedade laboral, ou a gestão entre as responsabilidades da

vida pessoal e da vida familiar com os chamados e os deveres na Igreja. Por vezes, os nossos desafios podem fazer-nos esquecer de quem somos e do propósito da nossa existência terrena. Somos filhos e filhas de Deus e não viemos aqui para falhar.

Não devemos esquecer-nos do conselho do Rei Benjamim. Ele aconselhou o seu povo a não chegar ao extremo, nem mesmo a fazer o bem: “Vede que todas as coisas sejam feitas com sabedoria e ordem; pois não se exige que o homem corra mais rapidamente do que suas forças o permitam.”<sup>1</sup> Ele também nos admoestou a ser diligentes.

Os chamados na Igreja dão-nos a oportunidade de servir e progredir. Eles protegem-nos. À medida que aceitamos chamados e somos designados, recebemos esta bênção:

“A designação pode ser considerada de um modo literal; você foi separado do pecado, separado do carnal; separado de tudo que é cruel, vil, maligno, barato ou vulgar; separado do mundo e levado para um nível mais elevado de pensamento e actividade. A bênção depende de seu desempenho fiel.”<sup>2</sup>

Nos momentos em que



**Elder Hans T. Boom, Setenta de Área**

senti que a vida estava a ficar demasiado difícil, tentei seguir o conselho do Elder Neal A. Maxwell: “Quando se sentir exausto pense no evangelho inesgotável. Nunca irá sondar todas as suas profundezas nem medir todo o seu alcance e tamanho. Por isso, enquanto se deleita nas escrituras será renovado, mesmo quando se sentir exausto.”<sup>3</sup>

As escrituras dão-nos a força e o discernimento de que necessitamos. Nelas encontramos promessas maravilhosas para aqueles que magnificam os seus chamados—eles serão santificados pelo Espírito para a renovação do seu corpo.<sup>4</sup>

Alma 37 ensina-nos a invocar

Deus em tudo o que fizemos, a concentrarmos todos os nossos pensamentos e sentimentos Nele e a integrá-lo nas nossas vidas.<sup>5</sup> E em seguida surge a maravilhosa promessa, no versículo 37, onde lemos que se nos aconselharmos com o Senhor em tudo o que fizemos, seremos exaltados no último dia.

Tenho um forte testemunho

deste princípio. Quando invocamos o Senhor diariamente, estudamos as escrituras, magnificamos os nossos chamados e vivemos à altura dos nossos convênios, recebemos a força de que necessitamos para prosseguir e alcançamos equilíbrio na nossa vida, vezes sem conta. Sentimos a alegria e a felicidade que advêm de saber que Deus

vive, que nos ama e que Cristo é o nosso Salvador e Redentor. Que nos possamos unir no esforço contínuo de viver de modo a poder reclamar estas grandiosas bênçãos. ■

#### NOTAS

1. Mosias 4:27.
2. *Pregai meu evangelho*, pág. 4.
3. Transmissão de treinamento do Sacerdócio, 21 Junho 2003, pág. 16.
4. Ver D&C 84:33.
5. Ver Alma 37:36–37.

## A MINHA ESCRITURA FAVORITA

### A queda de Adão

**Maria José de Castro Nunes, ala de Almada, estaca de Setúbal**

O capítulo 42 de Alma fala sobre a queda de Adão. Foi esta mesma queda que trouxe a morte física. Se nos arrependermos podemos viver um dia com o nosso Pai Celestial. No versículo 5 diz: “Porque eis que se Adão houvesse estendido imediatamente a mão e comido da árvore da vida, teria vivido eternamente, de acordo com



**A Irmã Maria José de Castro Nunes da ala de Almada, estaca de Setúbal.**

a palavra de Deus, não tendo tempo para o arrependimento; sim, e também a palavra de Deus teria sido vã e estaria frustrado o grande plano de salvação.” Esta escritura foi uma das muitas que me deram entendimento para fortalecer o meu testemunho. ■

### Estais somente a serviço de vosso Deus

**Danilo C., ala de Mem-Martins, estaca de Oeiras**

Minha escritura favorita encontra-se em Mosias 2:17: “E eis que vos digo estas coisas para que aprendais sabedoria; para que saibais que, quando estais a serviço de vosso próximo, estais somente a serviço de vosso Deus.” Gosto muito desta escritura porque muitas vezes aparecem pessoas desconhecidas no nosso caminho que nos pedem ajuda e nós não nos apercebemos que ao ajudarmos essa pessoa, estamos a servir ao Senhor. ■

### Sem antes preparar um caminho

**Walacy S. ala de Benfica, estaca de Lisboa**

Minha escritura favorita encontra-se em 1 Néfi 3:7: “E aconteceu que eu, Néfi, disse a meu pai: Eu irei e cumprirei as ordens do Senhor, porque sei que o Senhor nunca dá ordens aos filhos dos homens

sem antes preparar um caminho pelo qual suas ordens possam ser cumpridas.” Este versículo ensina-nos que devemos confiar no Senhor para sermos bons discípulos dele. ■

## Banqueteando-vos com a palavra de Cristo

**Ednei Gomes da Silva, ala de Benfica, estaca de Lisboa**

**A** minha escritura favorita é 2 Néfi 31: 20–21: “Deveis, pois, prosseguir com firmeza em Cristo, tendo um perfeito esplendor de esperança e amor a Deus e a todos os homens. Portanto, se assim prosseguirdes, banqueteadovos com a palavra de Cristo, e perseverardes até o fim, eis que assim diz o Pai: Tereis vida eterna. E agora, meus amados irmãos, eis que este é o caminho; e não há qualquer outro caminho ou nome debaixo do céu pelo qual o homem possa ser salvo no reino de Deus. E agora, eis que esta é a doutrina de Cristo e a única e verdadeira doutrina do Pai e do Filho e do Espírito Santo, que são um Deus, sem fim. Amém.” Esta escritura é favorita para mim porque me diz que tenho que continuar a perseverar até ao fim. ■



FOTOGRAFIA POR SÍLVIA DIEZ ADRIANO

**Ednei Gomes da Silva pertence à ala de Benfica na estaca de Lisboa**

## A minha melhor decisão

**Aguinaldo Oliveira, distrito dos Açores**

**B**aptizei-me no dia 28 de Fevereiro de 2010. Foi uma das melhores escolhas da minha vida. Poucos meses depois comecei a sentir o desejo de ir ao Templo. Sendo assim, comecei a trabalhar na minha genealogia e consegui obter 680 nomes. Fiquei feliz ao saber que a minha família não se baseia só naqueles que conheço. Ao ter estes nomes o Presidente Ricardo Resendes começou a falar-me mais do Templo e sobre a importância de tudo o que se fazia lá por nós próprios e também pelos nossos antepassados. Cada vez mais o meu peito enchia-se de amor e vontade de ir ao Templo. Fiquei emocionado ao saber mais sobre o mundo espiritual e também que através de mim, os meus familiares poderiam receber as ordenanças da exaltação e que teriam a possibilidade de progredir no evangelho, tal como eu aqui na terra. Através dos conselhos dos líderes e de sentir o Espírito Santo, senti mais vontade de cumprir com os mandamentos que tinha alguma dificuldade em guardar, tais como o dízimo e jejum.

Três meses antes de ir ao Templo tive um sonho. O Senhor estava no seu trono com um ceptro de ouro e na sua cabeça tinha uma coroa que brilhava muito. Ao seu redor estavam muitas pessoas vestidas de branco e eu estava à direita de Jesus Cristo. Então reparei que todos os que estavam ali rejubilavam de alegria com tudo o que Jesus Cristo ensinava. Uma das outras coisas que reparei no sonho foi na perfeição da reverência ao passarem pelos corredores e salas lindíssimas. Desde aquele momento ganhei um maior testemunho de que Jesus Cristo vive e reina. Após estes sentimentos preparei-me com tudo o que era necessário para ir ao Templo e tive a certeza que era realmente isto que eu queria.

Quando cheguei à casa do Senhor fiquei maravilhado, com a beleza, a brancura, até reparei



**Aginaldo Oliveira do distrito dos Açores**

no detalhe do anjo Moroni e na direcção que ele tinha a sua trombeta. Senti-me depois um pouco confuso em relação às investidas, estava nervoso, tudo era novo para mim, mas ao entrar na sala celestial, foi como estivesse a entrar no reino de meu Pai. A paz, a reverência, a luz da sala, os sussurros de quem lá estava, o sentimento bom e de alívio de ter chegado ali só me testificou que o Templo é a casa do Senhor e seu espírito realmente está lá para nos fortalecer. Tudo o que passei no Templo fez-me recordar o sonho que tinha tido.

Depois nesta mesma semana efectuei as ordenanças por meus antepassados e com isso sai do Templo de consciência limpa, tranquilo e muito fortalecido espiritualmente. Regressei com um maior desejo e uma meta de lá voltar para o ano, para trabalhar pela minha família e fortalecer-me, para que tenha força para enfrentar os desafios da vida. Sei que vive o meu Salvador e o Templo é a sua casa, em nome de Jesus Cristo, Amém. ■

## Na casa do Senhor eu servirei

**Maria Arminda Mendes, ala 1 de Lisboa**

**N**uma época em que todos ansiamos pelo anúncio da construção do templo, seria muito ingrata se não prestasse testemunho sobre o tempo que servi na Casa do Senhor.

Foi a seis de Agosto de 1991 no templo de Frankfurt, Alemanha, que pela primeira vez fui chamada, quase pensei que o que ouvia não era verdade. Se algum dia chorei de arrependimento pelos meus pecados foi nesse dia. Ainda nas nuvens, comecei a trabalhar; o espanto deu lugar a uma serenidade extrema, lembrei-me do amor do Pai por mim ao dar-me tamanha responsabilidade. Reforcei o amor pela escritura em Doutrina e Convénios 81:5: “Portanto sê fiel; ocupa o cargo para o qual te designei; socorre os fracos, ergue as mãos que pendem e fortalece os joelhos enfraquecidos.”

Em 1993 retornei ao templo da Suíça e de novo fui chamada. Que felicidade ver que os líderes continuavam a confiar em mim, mas quem sou eu se não deixar que o Senhor me tome em suas mão para que me molde a seu jeito?



**Arminda Mendes da ala de Lisboa 1 no templo de Suíça**

Veio então o templo de Madrid, o nosso Templo. Voltei a ser chamada logo na primeira viagem que fiz. Que bem servir num templo tão bonito, pensei, mas logo percebi que nada valia se eu não aprendesse a viver fora do templo como se vive dentro do templo. Fui desobrigada em Julho de 2010.

Estou grata pela certeza que os templos são os

lugares mais sagrados que existem na terra, são a Casa do Senhor, e na Casa do Senhor eu servi por quase vinte anos.

Eu presto testemunho de que Deus vive, Jesus Cristo é o seu filho e o Espírito Santo é o testificador e nosso consolador, em nome do Salvador Jesus Cristo, Amem ■

## NOTÍCIAS LOCAIS

# Abertura do Ano Lectivo do Seminário nas estacas de Lisboa, Oeiras e Setúbal

**Dinis Adriano, professor de Seminário da ala Lisboa 1**

**"**As escrituras vão ser a vossa companhia em toda a vossa vida.

Um dos grandes objectivos do seminário é ajudar-vos a ganhar o hábito de recorrerem regularmente às escrituras, para encontrarem orientação e respostas para as questões com que se vão deparar pela vossa vida fora."

Foi com estas palavras que

o irmão José de Castro, responsável pelo SEI (Seminários e Institutos de Religião) em Portugal abriu o ano lectivo do seminário, no primeiro super-sábado realizado no dia 24 de Setembro de 2011, na capela da ala Setúbal 2, na cidade de Setúbal.

Como vem sendo hábito, este super-sábado contou com os jovens em idades de seminário

(14-18 anos) de três estacas — Lisboa, Oeiras e Setúbal e também com os professores e líderes. Eram mais de 150 pessoas que participaram na abertura do ano lectivo, numa sala sacramental profusamente decorada com os motivos alusivos aos momentos da Criação do mundo, tal como se pode ler no Livro de Génesis, no Velho Testamento. Após esta apresentação, um grupo de jovens da estaca de Setúbal, apresentou um divertido momento musical, com um "rap" dos profetas do Velho Testamento, que serviu para familiarizar os jovens com os grandes nomes dos escritos sagrados.

O super-sábado terminou com um estrondoso baile, que contou com a presença adicional dos Jovens Adultos Solteiros das 3 estacas, tudo acompanhado com um lanche-jantar com imensos petiscos e iguarias, que serviu para aconchegar o estômago, pois o espírito já o havia sido ao início da tarde. ■

*Jovens das estacas de Lisboa, Oeiras e Setúbal a dançar no Super sábado de Seminário.*



# Conferência de Jovens do distrito dos Açores

**Elisabete Ferreira, ramo de Ribeira Grande, distrito dos Açores**

**N**os dias 26, 27 e 28 de Agosto de 2011, realizou-se na ilha Terceira mais uma conferência de jovens do distrito Açores. Tivemos aproximadamente 38 jovens. O tema da Conferência foi “Conserva a tua rota”. Por isso todas as actividades, a formação, o serão domingueiro estiveram direccionados ao tema.

Os jovens de São Miguel deslocaram-se para a ilha Terceira de barco, e estiveram muito ansiosos por esta conferência, pois tinham o profundo desejo de conhecer novos jovens e outros reverem outros amigos com os mesmos princípios. Apesar da oposição climática e de termos de mudar

algumas actividades que estavam preparadas para o sábado, os objectivos da conferência foram realizados. A conferência foi um sucesso. Os jovens através da formação aprenderam princípios básicos que são necessários para conservarem a sua rota, como decidirem desde já a quem servir, a oração diária e a leitura das escrituras, mandamentos estes que os ajudarão a tomar decisões certas.

No sábado, tivemos um baile em que através das escolhas da música e dança eles aprenderem que podemos nos divertir sem nos desviarmos dos mandamentos do Senhor. À noite fomos com os jovens ao bowling. Eles ficaram encantados pois na sua maioria nunca tinham experimentado esta diversão. Eles não imaginavam é que esta actividade também tinha o seu simbolismo, pois o desafio do bowling é derrubar os pinos. Para isso temos que manter a bola no meio da pista, com uma determinada velocidade e direcção. Se ela se desviar, o objectivo não é concretizado. O mesmo acontece no evangelho — se perdermos o foco da eternidade e desviarmos a nossa rota para a direita ou para a esquerda, não cumprindo com os mandamentos, não chegaremos ao nosso objectivo — que é viver com o nosso Pai no Reino Celestial. Não posso também deixar de mencionar a maravilhosa sessão de testemunhos que tivemos no domingo, em que os jovens através de sua sinceridade, coragem e determinação nos edificaram com as suas palavras. Vi um pequeno “Exercito de Helamá”, eles fazem parte da juventude da promessa de Portugal.

Todos os líderes envolvidos ficaram encantados com os testemunhos deles. Geralmente numa sessão de testemunhos em que estão também adultos, os jovens ficam mais apreensivos. Pensamos até que não têm testemunho ou que estão sempre distraídos. Daí a vantagem das conferências, eles estão no seu meio, entre outros jovens. À noite os jovens de cada ramo, Praia da Vitória, Angra do Heroísmo, Ribeira Grande e Ponta Delgada prepararam um serão domingueiro com peças de teatro e hinos com o tema



*Coro de Jovens do distrito dos Açores*



*Jovens do distrito dos Açores com uma linda vista da Ilha Terceira.*

da conferência. Estiveram à altura do desafio e provaram que têm talento.

Infelizmente chegou a hora da despedida, que foi um pouco dolorosa, mas regressaram todos aos seus lares com o desejo de voltarem a reunir-se numa conferência e continuarem a aprofundar as suas amizades, fortalecendo-se uns aos outros. Quero deixar um especial agradecimento aos ramos das Lajes, Praia da Vitória e Angra do Heroísmo que proporcionaram nestes dias os lanches, os almoços e jantares aos jovens, a todos os membros destes ramos que ofereceram estadia aos líderes e jovens de São Miguel. Um especial agradecimento a todos os líderes que participaram desta conferência ajudando com transportes, limpezas, e orientação das actividades.

Os jovens estão muito gratos por tudo o que fizeram por eles. Esta igreja é verdadeira, não tenho dúvida nenhuma. Sei que Jesus Cristo vive e ele é o nosso Salvador. Sei e vi que enquanto o Senhor nos puser jovens com testemunhos maravilhosos como aqueles que eu ouvi nesta conferência, os Açores estão muito mais perto de ser uma estaca do que podemos imaginar. ■

## Formação para os casais missionários dos centros JAS de Portugal

**Élder Jorge Carvalho e Irmã Ludmila Carvalho, supervisores dos Centros JAS para Portugal**

No dia 22 de Outubro de 2011, na capela de Miratejo, realizou-se uma reunião de formação para os casais missionários dos Centros para jovens adultos (JAS) de Portugal.

O casal Carvalho foi chamado recentemente para supervisor da área Europa para Portugal dos centros JAS.

Os centros para jovens adultos (JAS) resultam de uma revelação do Élder L. Tom Perry, do Quórum dos Doze Apóstolos, segundo ele, uma



FOTOGRAFIA POR JORGE CARVALHO

das mais vigorosas revelações de sua vida. Foi-lhe revelado que a força futura da Igreja na Europa Central estaria entre os jovens da faixa etária de 18 a 30 anos e que seria com esse grupo que os missionários teriam sucesso.

Este programa visa conduzir os jovens a Cristo por meio de atenção individualizada. Isso se aplica ao trabalho missionário, à reativação e ao apoio geral aos jovens adultos solteiros. Outro propósito importante é apoiar os indivíduos em sua transição dos rapazes/moças para o JAS e apoiar a transição de missionários que retornaram do campo. O casamento no templo, a continuação dos estudos e a aceitação de responsabilidades de serviço na Igreja e na comunidade devem ser destacados.

Os casais missionários são os mentores destes centros.

Estiveram presentes casais missionários de 5 dos 7 centros atualmente a funcionar em Portugal, situados em Braga, Coimbra, Porto, Lisboa, Setúbal, Miratejo e Oeiras.

Acrescentamos o nosso testemunho desta obra.

Os jovens estão sendo tocados pelas aulas e já houve batismo de um investigador que desejou ser batizado após ter assistido uma única aula do instituto, que por sinal é o ponto alto dos encontros no centro. As reativações estão acontecendo com frequência, e os investigadores têm sido tocados. É um milagre ver o que está acontecendo, é uma benção ver a entusiástica participação e debate nas aulas. Que gloriosa visão temos assistido em Portugal! Os próprios presidentes de estaca estão

**Reunião de treinamento para os casais missionários dos Centros para jovens adultos (JAS) de Portugal.**

**Casal Jorge e Ludmila Carvalho**



FOTOGRAFIA POR JORGE CARVALHO



desejosos de abrir estes centros nas estacas que ainda não existem. Mas tudo isso ainda é o início do que O Senhor irá fazer neste continente. ■

## Conferência de Jovens da estaca de Lisboa no Monsanto, Lisboa

**Céu Cavaco, estaca de Lisboa**

**A** Conferência de Jovens da estaca de Lisboa teve lugar no Parque de Campismo de Monsanto, em Lisboa, nos dias 23, 24 e 25 de Junho de 2011, onde tivemos a participação de 58 jovens, um total de 70 participantes.

Os jovens chegaram ao parque de campismo no dia 23 de Junho às 10h, depois de se acomodarem em bungalows tivemos a abertura da conferência, com a apresentação do tema da conferência apresentado pelos presidentes das organizações das Moças e Rapazes da estaca.

Durante estes 3 dias os jovens desfrutaram de momentos fantásticos de recreação e espirituais, como estudo das escrituras diariamente em grupo, devocionais, vários jogos e debaixo de tanto calor puderam entrar na belíssima piscina do parque de campismo e se refrescarem. Foram momentos fantásticos que passamos junto com os jovens. Não podemos deixar de referir as deliciosas refeições preparadas por líderes fantásticos e dedicados. Tivemos a nossa querida jovem Yokania, que celebrou o seu 18º aniversário connosco e que devido a isso todos podemos saborear de um delicioso bolo.

Fechamos a conferência fortalecidos e tocados pelo espírito do Senhor através das palavras proferidas pelo presidente Gustavo Silva, presidente da estaca de Lisboa e alguns testemunhos de líderes e jovens da estaca.

O nosso desafio para os jovens durante esta conferência foi a de que fortalecessem seus laços de amizade e aumentassem o seu desejo de seguir ao Salvador Jesus Cristo, sendo instrumentos



FOTOGRAFIA POR CÉU CAVACO

úteis nas suas mãos para ajudarem o seu evangelho a crescer nesta terra, pregando o evangelho através de seus actos e vivência do evangelho restaurado.

Queremos que se possam lembrar ao longo do ano que cremos em todas as coisas, suportamos muitas coisas e esperamos ter a capacidade de tudo suportar. Se houver qualquer coisa virtuosa, amável, de boa fama ou louvável, nós a procuramos. (13ª Regra de Fé) ■

**Moças da estaca de Lisboa a estudar o Para o vigor da juventude.**

## As páginas locais são suas — esperamos a sua contribuição!

**Silvia Díez Adriano, Editora das Páginas Locais**

**T**em uma escritura favorita? Um hino favorito? Ajudou na conversão dum amigo ao evangelho? Gostaria de partilhar o seu testemunho? Participou numa actividade que vale a pena divulgar? Porque não o partilha com todos os membros de Portugal, conseguindo assim inspirar os outros a fazerem o mesmo?

Envie a sua contribuição por correio electrónico a [silviadiez@hotmail.com](mailto:silviadiez@hotmail.com), ou por correio a Silvia Díez, Rua São Sebastião da

Pedreira nº 117, 1050-207 Lisboa.

Pedimos que envie as suas fotografias num ficheiro em formato jpeg separadamente e não como parte da notícia. Por motivos legais, passa a ser necessário enviar também o consentimento do fotógrafo, do autor do artigo e das pessoas que aparecem nas fotografias para a futura publicação (para um grupo grande esta autorização não é necessária).

Ficamos à espera das suas notícias e artigos. ■