

MOÇAS

MANUAL 1

Valores das Moças Correlacionados com o Manual das Moças 1

O currículo da Igreja é planejado de modo a ensinar todos os princípios do evangelho. As lições deste manual fazem parte desse currículo global. Ao preparar as aulas, irá notar que muitas lições reforçam um ou mais dos Valores das Moças, enquanto que outras lições não se relacionam a um valor específico, mas são importantes no currículo global das Moças. Quando possível, os Valores deverão ser integrados às lições. As seguintes sugestões indicam as aulas que são mais apropriadas para cada Valor:

Fé: sou uma filha do Pai Celestial que me ama e terei fé em seu plano eterno que está centralizado em Jesus Cristo, meu Salvador. (Ver D&C 14:7.)

Lição 1, 2

Natureza Divina: Tenho qualidades divinas inatas, as quais me esforçarei por desenvolver. (Ver II Pedro 1:4-7.)

Lições 1, 2, 3, 4, 8 e 23

Valor Individual: Sou de infinito valor, com minha própria missão divina, a qual me esforçarei por cumprir. (Ver D&C 18:10.)

Lições 5, 6, 18, 29, 37, 38, 39, 41, 43 e 47

Conhecimento: Procurarei continuamente oportunidades para aprender e crescer. (Ver D&C 88:118.)

Lições 7, 19, 24, 27, 40, 41, 42, 46, 49 e 50

Boas Escolhas e Responsabilidade: Permanecerei livre escolhendo o bem ao mal e aceitarei a responsabilidade por minhas escolhas. (Ver Josué 24:15.)

Lições 9, 10, 11, 12, 17, 18, 22, 25, 31, 38, 39, 44 e 48

Boas Obras: Ampararei o próximo e edificarei o reino por meio de serviço digno. (Ver 3 Néfi 12:16.)

Lições 6, 7, 9, 10, 16, 20, 30, 36, 40, 43, 45 e 49

Integridade: Terei coragem moral para agir de acordo com meu conhecimento do certo e do errado. (Ver Jó 27:5.)

Lições 9, 20, 21, 22, 28, 32, 33, 34, 35 e 36

Moças – Manual 1

Comentários e Sugestões

Gostaríamos de receber comentários sobre este livro, que deverão ser endereçados a:

Office of the Seventy
Attention: Curriculum Department
47 East South Temple Street
Salt Lake City, UT 84150
USA

Indique seu nome, endereço, ala ou ramo e estaca ou missão. Certifique-se de citar o título do manual. Dê-nos, então, sua opinião sobre os pontos fortes e fracos do manual.

Copyright © 1992 A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias
Todos os Direitos Reservados

Impresso no Brasil.
Aprovação do inglês: 15/out/92
Aprovação da tradução: 06/abr/92
Young Women Manual 1
Portuguese

Índice

Número e Título da Lição	Página
Introdução	v
Diretrizes Especiais para o Envolvimento de Membros Portadores de Deficiência	ix
Viver como Filha de Deus	1
1 Filha de Deus	2
2 Jesus Cristo, O Salvador	6
3 Seguir o Exemplo de Jesus Cristo	9
4. Buscar a Companhia do Espírito Santo	13
Cumprir as Funções Divinas de Mulher	17
5 Encontrar Alegria em Nosso Potencial Divino	18
6 Encontrar Alegria Agora	20
7 Economia Doméstica	24
8 Atitudes em Relação a Nossas Funções Divinas	28
Contribuir para a Vida Familiar	31
9 Honrar os Pais	32
10 Apoiar as Pessoas da Família	38
11 Crescimento e Amadurecimento com Auto-suficiência - Parte 1	42
12 Crescimento e Amadurecimento com Auto-suficiência - Parte 2	47
Aprender a respeito do Sacerdócio	51
13 Apoiar os Portadores do Sacerdócio	52
14 Liderança Patriarcal no Lar	56
15 Sacerdócio de Melquisedeque	61
16 As Mulheres e os Portadores do Sacerdócio	66
Aprender sobre História da Família e Ordenanças do Templo	71
17 Propósitos dos Convênios e Ordenanças	72
18 Casamento no Templo - Requisito para a Vida Familiar Eterna	76
19 Registros Pessoais	81
Envolver-se na Obra Missionária	87
20 Aproximar-se das Pessoas	88
21 O Exemplo da Retidão Influencia Outras Pessoas	93
Aumentar a Espiritualidade	97
22 Arrependimento	98
23 Perdão	101
24 Oração e Meditação	105

25	Dia do Senhor	109
26	Testemunho	113
27	Estudo das Escrituras	117
28	Resistência ao Pecado	121
29	Segunda Vinda	125
30	Serviço	128
Viver Virtuosa e mente		133
31	Atividades em Grupo: Base para um Bom Namoro	134
32	Pureza Pessoal Através da Autodisciplina	139
33	Evitar a Má Influência da Mídia	143
34	Pensamentos Dignos	148
35	Viver Retamente em Meio às Pressões	153
36	Importância da Verdade, para Viver Virtuosa e mente	158
Conservar a Saúde Física		163
37	Cuidados com Nosso Corpo Físico	164
38	Nutrição e a Palavra de Sabedoria	167
39	Uso de Drogas	171
40	Saúde no Lar	176
Desenvolvimento Social e Emocional		181
41	Capacidade para Ser Bem Sucedida	182
42	Coragem de Tentar	186
43	Viver Retamente	189
Administração de Bens Pessoais		193
44	Usar o Tempo com Sabedoria	194
45	Valor do Trabalho	198
46	Propósito e Valor da Educação	203
47	Encorajar o Desenvolvimento de Talentos	206
Desenvolvimento de Técnicas de Liderança		211
48	Metas a Curto Prazo São Degraus	212
49	Delegar Responsabilidades	215
50	Para a Conselheira das Moças - Elaborar	218
Lições pelos Discursos da Conferência Geral		

Introdução

INFORMAÇÕES GERAIS

Este curso destina-se às moças da Igreja, de quatorze e quinze anos de idade. Estudando as lições contidas neste livro, as jovens compreenderão melhor o plano do Senhor para elas, tornando-se mais fácil basear suas escolhas e comportamento pessoal em princípios do evangelho.

Élder M. Russell Ballard aconselhou: “Os professores fariam bem em estudar cuidadosamente as escrituras e seus livros e lições, antes de lançarem mão de materiais suplementares. Grande número de professores parece desviar-se dos materiais curriculares aprovados sem examiná-los devidamente. Se um professor julgar necessário usar material suplementar além das escrituras e livro de lições na apresentação de uma aula, deve primeiro recorrer às revistas da Igreja. “(M.Russell Ballard, “Ensino - Não Há Maior Chamado”, A Liahona, julho de 1983, p.112.)

Ensino da Unidade

O ensino da unidade consta de repetições, estudos detalhados e aprendizado de princípios relacionados entre si, até que sejam entendidos e aplicados diariamente. Este livro é dividido nas seguintes unidades:

Viver como Filha de Deus

Cumprir as Funções Divinas da Mulher

Contribuir para a Vida Familiar

Aprender a respeito do sacerdócio

Aprender a respeito da História da Família e Ordenanças do Templo

Envolver-se na Obra Missionária

Aumentar a Espiritualidade

Viver Virtuosa

Conservar a Saúde Física

Desenvolvimento Social e Emocional

Administração de Bens Pessoais

Desenvolvimento de Técnicas de Liderança

Ao ensinar estas unidades, avalie as necessidades das jovens de sua classe, perguntando a si mesma:

Que problemas elas estão enfrentando?

Que lições tiveram anteriormente sobre o assunto?

O que já sabem sobre o assunto?

Quais destas aulas atendem melhor a suas necessidades?

Tendo considerado cuidadosamente as necessidades das alunas, estude os títulos e objetivos de cada lição, para determinar quais trariam maiores benefícios para a classe. Planejando antecipadamente, poderá ter certeza de que as alunas receberão aulas de todas as unidades, além de proporcionar-lhes um curso completo e bem equilibrado.

Fontes de Recursos

As Escrituras: O curso tem por base as escrituras. Incentive as alunas a levarem para a aula semanalmente as obras-padrão.

Dê as aulas de tal forma que as escrituras sejam usadas todas as semanas. Se o tempo for limitado ou a atenção se dispersar, escolha apenas referências que causem maior efeito. Use as escrituras com sabedoria. Por meio de sua preparação, elas poderão tornar-se um poderoso instrumento didático.

As jovens de sua classe devem ler escrituras individualmente em quase todas as aulas. Motive-as, fazendo perguntas ou apresentando um problema. Escreva a referência no quadro-negro, de modo que as jovens saibam onde procurá-la. Deve-se fazer uma pergunta antes da leitura de uma escritura. Caso contrário, as alunas provavelmente precisarão reler a escritura para responder à pergunta.

Às vezes uma jovem dá a resposta correta com suas próprias palavras, sem consultar a passagem da escritura. Quando isto acontecer, faça perguntas adicionais, para induzi-la a consultar a passagem em questão. Por exemplo: “O que disse Paulo, exatamente?” ou “Que conhecimentos adicionais podemos adquirir com esta passagem?” Para que as jovens se entusiasmem com a busca de escrituras, é preciso, antes de tudo, que sua professora esteja entusiasmada. Prepare-se, estudando, orando e meditando a respeito das passagens que espera que as jovens consultem durante a aula.

Ensino - Não Há Maior Chamado (33043 059) é um recurso valioso para todos os professores. Contém sugestões para a preparação das aulas, preparação espiritual e técnicas didáticas, como representação, sessões de cochicho, perguntas, ilustrações com uso do quadro-negro, lições com uso de objetos e sugestões para envolvimento das alunas. Apresenta também idéias sobre controle do comportamento da classe, arrumação de uma sala de aula e muitas outras sugestões para melhorar a qualidade do ensino. Use-o na preparação e apresentação das lições.

A Liahona: contém artigos e histórias que enriquecem o material da aula.

FORMATO DA LIÇÃO

Elementos básicos: Cada lição contém o seguinte:

1. **Objetivo.** O objetivo estabelece o propósito da lição — o que deseja que as alunas compreendam ou façam como resultado da aula.
2. **Preparação.** Esta parte inclui os itens necessários para a apresentação da aula, como gravuras e material a ser distribuído e designações que precisam ser feitas antecipadamente. A maioria das gravuras a serem usadas nas lições encontra-se no final do livro. O número entre parênteses mostra que a gravura é da biblioteca da capela. O material a ser distribuído e folhas de trabalho são freqüentemente incluídos no final de cada lição. Não os remova do manual. Eles poderão ser reproduzidos eletronicamente.

Observação: A maioria das lições requer escrituras, giz e quadro-negro.

3. **Sugestão para o Desenvolvimento da Lição.** As anotações encontradas à margem esquerda sugerem métodos didáticos, e o corpo principal da lição apresenta as informações que deverão ser transmitidas. Selecione o material e métodos que melhor atendam às necessidades das alunas, dentro do tempo disponível. (Quando apropriado, as lições poderão estender-se a mais de um período de aula.)

O corpo da lição contém o seguinte:

- a. **Introdução.** Nesta parte, sugere-se como iniciar a aula e captar a atenção e interesse da classe.
- b. **Subtítulos.** As seções individuais da lição contêm as idéias principais. Ensine cada seção usando as escrituras, histórias, citações e atividades sugeridas.
- c. **Conclusão.** Esta parte apresenta um resumo da aula e sugere que haja uma troca de idéias sobre os sentimentos despertados pela lição, ou que se preste testemunho do princípio do evangelho ensinado.
- d. **Aplicação da Lição.** Esta parte é um plano de ação, uma designação ou meta específica sugerida para ajudar cada jovem a aplicar na vida diária o princípio debatido. (Quando apropriado, dê tempo às jovens no início da aula seguinte para contarem suas experiências. Incentive esta breve troca de experiências, dizendo: “Na semana passada, falamos sobre —. Tentaram aplicar este princípio? Como se sentiram?” Se as alunas não responderem a princípio, poderá dizer-lhes: “Eu experimentei e foi isso que aconteceu”. Compartilhando suas experiências positivas, poderá ajudar as jovens a aprenderem como viver esses princípios.)

e. **Atividades Sugeridas.** São atividades relacionadas que poderão ser planejadas para ampliar e reforçar a lição.

ENSINANDO
AS MOÇAS

Você está ensinando as moças, não apenas ensinando lições! Ore fervorosamente, pedindo inspiração para ajudá-las a aprender e alcançar seu pleno potencial como filhas de Deus.

O ensino eficiente inclui conhecer cada uma das alunas, seus pais e sua família.

Pense em cada moça. Pense na família dela.

Valorize e veja cada jovem como o Pai Celestial a vê.

Aceite cada uma em seu próprio nível, e ajude-a a crescer no evangelho.

Conheça cada aluna, perguntando a si mesma:

Quais são seus interesses, desejos, talentos e metas?

Em que ambiente tem vivido e quais têm sido suas experiências em casa? na Igreja? na escola? no trabalho, com sua turma?

Quais são suas necessidades?

Como posso ajudá-la?

A melhor maneira de ajudar as jovens é incentivá-las a aprender e viver o evangelho. O Presidente Marion G. Romney aconselhou: "Aprender o evangelho pela palavra escrita, entretanto, não é suficiente. O evangelho precisa ser vivido. Na verdade, conhecer o evangelho e vivê-lo são coisas interdependentes. Andam de mãos dadas. Ninguém pode aprender o evangelho em sua plenitude sem vivê-lo. Seu conhecimento é adquirido aos poucos: a pessoa aprende um pouco e obedece àquilo que aprendeu; aprende um pouco mais e obedece àquela parte. Este ciclo forma um círculo interminável. É desta forma que se pode chegar ao conhecimento pleno do evangelho". (Marion G. Romney, "Records of Great Worth", *Ensign*, setembro de 1980, p.4.)

Diretrizes Especiais para o Envolvimento de Membros Portadores de Deficiência

Quando iniciou seu ministério na mortalidade, Jesus entrou na sinagoga de sua cidade natal, Nazaré, num dia santificado, e pôs-se de pé para ler.

“E foi-lhe dado o livro do profeta Isaías; e, quando abriu o livro, achou o lugar em que estava escrito: O Espírito do Senhor é sobre mim, pois que me ungiu para evangelizar os pobres. Enviou-me a curar os quebrantados do coração, a pregar liberdade aos cativos, e restauração da vista aos cegos, a pôr em liberdade os oprimidos.” (Lucas 4:17-19.)

Durante seu ministério, o Salvador deu prioridade àqueles que precisavam de auxílio especial. Embora os professores da Igreja geralmente não tenham treinamento técnico e meios para prestar assistência profissional a membros portadores de deficiências, espera-se que todo professor na Igreja tenha um coração compreensivo e atencioso e o desejo de incluí-los, sempre que possível, em todas as atividades da classe. Precisam de atenção especial determinados membros com problemas mentais, auditivos, de visão, de fala, físicos, culturais (de língua), emocionais, sociais, de idade e aprendizagem. As orientações a seguir ajudarão o professor em seu esforço para alcançar esses membros com necessidades especiais.

Verifique quais são as necessidades e aptidões de cada aluna com seus líderes do sacerdócio, pais e parentes ou, quando julgar apropriado, perguntando à própria pessoa a fim de determinar suas necessidades especiais.

Antes de chamar uma aluna para ler, fazer um discurso ou orar, fale com ela em particular, e pergunte com se sentiria lendo na classe, orando em público, etc.

Procure dar a essas alunas portadoras de deficiências maiores e melhores oportunidades de participação e aprendizado.

Empenhe-se ao máximo para que toda aluna respeite e compreenda as outras alunas.

Aja com naturalidade, amizade e calor humano. Uma pessoa com deficiência é filha de Deus e tem necessidade normal de amor e compreensão, não importando quão grave seja sua incapacidade.

Os professores da Igreja devem lembrar que todo membro, independente de capacidade física, mental, emocional ou social, possui maravilhoso potencial de se desenvolver até atingir a exaltação. Temos a obrigação de fazer um esforço especial, se necessário, para ensinar-lhes tudo que eles são capazes de aprender. Lembre-se das palavras do Salvador: “Em verdade vos digo que quando o fizestes a um destes meus pequeninos irmãos, a mim o fizestes”. (Mateus 25:40)

*Viver como Filha
de Deus*

OBJETIVO: Fazer com que cada aluna compreenda mais claramente seu relacionamento ímpar com o Pai Celestial

PREPARAÇÃO:

1. Preparar um cartaz com as palavras *Filha de Deus*.
2. Gravura 1, Um Pai com a Filha, encontrada no final do livro.
3. Preparar para cada jovem um pergaminho com as duas citações da seção “Você Foi e É Amada”.
4. Designar uma aluna para preparar uma leitura musical de “Ó Meu Pai”, (*Hinos 177*.)
5. Designar um membro da classe para apresentar escrituras, histórias, ou citações que você desejar.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Apresentações da classe

Introdução: Quem é Você?

Comece a aula apresentando-se à classe e depois deixe que cada moça faça o mesmo. Durante as apresentações incentive cada jovem a compartilhar uma experiência própria que a faz ímpar em sua família ou entre os amigos. Depois das apresentações, peça às moças que pensem sobre os relacionamentos de sua vida. Saliente que todas as jovens têm diferentes relacionamentos e que, por serem únicas, suas contribuições para esses relacionamentos também são únicas; depois, explique que as jovens também têm relacionamentos semelhantes. Cada moça é uma filha e tem mãe, pai, avós, bisavós, etc.

Gravura e debate com uso do quadro-negro

Toda Jovem é Filha de Deus

Terminadas as apresentações, mencione que nem todas as jovens têm os mesmos relacionamentos (algumas podem não ter irmãs, primas, etc.), mas que todas têm mãe e pai e, portanto, todas elas são filhas. Diga-lhes que agora vai focalizar um desses relacionamentos: pai-filha.

Mostre a gravura do pai com a filha.

Peça a cada membro da classe que tente imaginar como deveria ser o relacionamento ideal entre pai e filha. Peça às moças que digam o que os pais deveriam fazer para tornar um relacionamento bem sucedido. Registre as respostas no quadro-negro sob o título “Pai” e encaminhe o debate de modo a obter os tipos de informações mostrados no modelo para ilustração no quadro-negro.

Depois, peça à classe que explique o que uma filha deveria fazer para incentivar este relacionamento ideal entre pai e filha. Uma vez mais, dirija o debate e depois registre as respostas no quadro-negro, sob o título “Filha”.

Modelo para
ilustração no
quadro-negro

Pai	Filha
1. Provê as necessidades físicas	1. Demonstra apreço
2. Ouve	2. Confia no pai e aconselha-se com ele
3. Orienta	3. É respeitosa
4. Ensina	4. É obediente
5. Ama	5. Ama
6. Conforta	6. Serve
7. É constante em seu relacionamento	7. É constante no seu relacionamento

Diga às alunas que, além de terem o relacionamento de filha para com um pai terreno, participam de um relacionamento muito especial - o de filha do Pai Celestial. Apresente o cartaz "Filha de Deus".

Leitura musical

Para ajudar as jovens a compreenderem que são literalmente filhas espirituais de seu Pai Celestial, peça-lhes que pensem nesse relacionamento como sua filha, enquanto ouvem a letra do hino "Ó Meu Pai" apresentada como leitura musical. (Esta apresentação terá mais sucesso, se a leitura for acompanhada de um fundo musical, pré-gravado, se necessário, mas poderá ser feita sem acompanhamento ou apenas cantando-se o hino.)

Sumário

Referindo-se ao hino, lembre à classe o quanto nosso Pai Celestial nos amou em nossa condição pré-mortal. Ele é o pai de nosso espírito; nós somos suas filhas. Ele nos criou, ensinou e conhece-nos bem.

Você Foi e é Amada

Debate com uso
de escritura

Diga às alunas que o Senhor formulou uma pergunta interessante, que fez com que Jó refletisse sobre sua origem. Solicite a uma aluna que leia e debata Jó 38:4-7. Discuta esta escritura e como se relaciona com cada jovem. Poderá usar algumas das seguintes perguntas neste debate:

- A que tempo da história eterna esta escritura se refere?
- Por que as estrelas cantaram juntas e os filhos de Deus jubilaram?
- Que resposta deveria Jó, ou você, dar à pergunta do Senhor: "Onde estavas tu?"

Citação

"Existe um Deus no céu, que é infinito e eterno, um Ser imortal, glorificado e exaltado. Ele possui um tabernáculo de carne e ossos. É um homem ressuscitado, santo e perfeito, e nós somos sua descendência. Somos seus filhos espirituais. Ele vive em unidade familiar e nós somos membros de sua família. Vivemos com ele na vida pré-mortal por um período de tempo infinito." (Bruce R. McConkie, *Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University Speeches of the Year. Provo, 25 de março de 1969, p.5.)

Debate com uso
de quadro-negro

Explique-lhes que cada uma delas foi amada pelo Pai Celestial na existência pré-mortal. O amor dele é eterno e imutável. Elas são amadas por seu Pai Celestial agora. Peça à classe que mencione algumas de suas bênçãos que demonstram o quanto ele as ama. Faça essa pergunta de modo que cada aluna responda pelo menos duas vezes.

Terminada esta atividade, faça referência às qualidades necessárias para um pai ter um relacionamento bem sucedido com sua filha. Debatendo as bênçãos sugeridas pela classe, saliente as maneiras pelas quais nosso Pai Celestial demonstra que ama cada uma de suas filhas.

Estudo e debate
de escritura

Peça às jovens que encontrem e leiam as seguintes referências escriturísticas que demonstram que, além das bênçãos já mencionadas por elas, nosso Pai Celestial prometeu-nos grandes bênçãos para suprir nossas necessidades.

	<p>João 14:16-18 (conforto) Jacó 4:10 (orientação e conselho) Mateus 7:7-11 (ajuda na solução de problemas, compreensão) João 3:16 (a maior evidência do amor de Deus)</p>
Citações	<p>Peça às alunas que expliquem por que é tão importante que compreendamos que somos filhas do Pai Celestial.</p> <p>Depois que tiverem respondido, as duas seguintes citações deverão ser lidas para a classe:</p> <p>“A verdade é...que o homem é filho de Deus — um Deus em embrião...</p> <p>O conhecimento de maior valor para os mortais é saber que o homem é filho de Deus.” (Marion G. Romney, Conferência Geral, abril de 1973, p.55)</p> <p>“Exorto-vos a repetir seguidamente para vós mesmos...`Sou um filho (ou uma filha) de Deus’ e, assim fazendo, viverdes de hoje em diante mais perto dos ideais que tornarão nossa vida mais feliz e proveitosa por causa da percepção mais intensa de quem sois.” Harold B. Lee, Conferência Geral, outubro de 1973, p.96.)</p>
Pergaminhos	<p>Distribua os pergaminhos que contêm as citações acima para cada aluna, e encoraje-as a memorizá-las e aplicá-las em sua vida, regularmente.</p>

O Pai Celestial Deseja que Nos Aproximemos Dele

Apresentação pela professora	<p>Explique-lhes que, através das escrituras e dos profetas, aprendemos que cada uma de nós é filha do Pai Celestial. Já vivemos em sua presença e ele nos ama. As escrituras e as bênçãos que mencionamos durante a aula também nos certificam de que o Pai Celestial deseja ter um bom relacionamento com cada uma de suas filhas.</p>
Debate	<p>Peça às alunas que sugiram o que podem fazer para demonstrar o desejo de manter e aperfeiçoar seu relacionamento como filhas do Pai Celestial.</p> <p>Mencione a lista de requisitos, encontrada no quadro-negro, que uma filha pode cumprir no relacionamento com o pai. Formule as seguintes perguntas, a fim de mostrar como essas mesmas qualidades são usadas para desenvolver e manter um bom relacionamento com nosso Pai Celestial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De que maneira podemos demonstrar apreço ao Pai Celestial? (Sendo obedientes, mostrando gratidão.) • Como confiamos no Pai Celestial e nos aconselhamos com ele? (Pela oração.) <p>Explique-lhes que muitas vezes uma jovem fica frustrada quando suas orações parecem não ser atendidas; nosso Pai Celestial, porém, em sua sabedoria, permite que lutemos para resolver nossos problemas, proporcionando-nos estímulo e orientação quando acha que deles necessitamos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como aprendemos com nosso Pai Celestial? (Estudando suas palavras nas escrituras, escutando o que dizem os profetas e ficando atentas, após proferirmos nossas orações.) • Como podemos demonstrar que amamos o Pai Celestial? (Guardando seus mandamentos - ver João 14:15 - e servindo ao próximo - ver Mateus 25:40 e Mosias 2:17.)

Conclusão: Um Relacionamento Divino

Escritura	<p>Peça às alunas que localizem e leiam Doutrina e Convênios 88:63. Saliente que nosso Pai Celestial realmente deseja que nos acheguemos a ele.</p>
Apresentação pela professora	<p>Lembre às jovens que elas são literalmente filhas do Pai Celestial, e que ele as ama. Por suas ações e escolhas, elas determinam o vigor do relacionamento que terão com ele. Ele jamais se afastará. Ao fazer a vontade do Senhor, suplicando orientação, elas poderão saber qual é o caminho que sua vida deve seguir e terão certeza de que são filhas de Deus, verdadeiramente amadas por seu pai.</p>

Aplicação da Lição

Refira-se novamente às duas citações contidas nos pergaminhos e desafie as moças a decorarem o que está escrito, utilizando essas informações em sua vida.

OBJETIVO Fazer com que cada jovem compreenda que Jesus Cristo é seu Salvador, e sua expiação deu a ela a oportunidade de ressuscitar e viver com Deus novamente.

PREPARAÇÃO

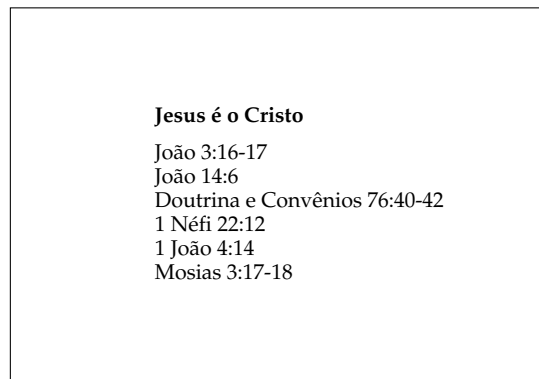
1. Figura 2, O Senhor, encontrada no final do livro. Antes do início da aula, colocar a gravura em uma mesa bem arrumada, para criar um espírito de reverência.
2. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras e citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Quadro-negro e debate com os uso de escritura

As escrituras testificam que Jesus é o Cristo, o Salvador do Mundo

Escreva *Jesus é o Cristo* e as seguintes referências de escrituras no quadro-negro. Solicite que cada aluna procure as referências nas escrituras. Leia as escrituras com a classe. Cada jovem deverá marcar as passagens. Debata minuciosamente cada uma delas.



Explique-lhes que estas são apenas algumas das muitas passagens que testificam que Jesus é o Cristo, o Salvador do mundo.

Debate com uso de escritura

A Expiação de Jesus Cristo Tornou Possível a Salvação e Exaltação

Chame uma voluntária para recitar a terceira Regra de Fé. Debata com a classe o que é a expiação de Cristo e o que ela significa para nós. O debate deverá incluir os seguintes pontos:

1. Cristo ofereceu-se voluntariamente para dar sua vida, de modo que todas as pessoas pudessem ser salvas.
2. Cristo foi preordenado, ou escolhido, para esta missão, antes que o mundo fosse criado.
3. A transgressão de Adão trouxe a morte ao mundo. O sacrifício de Cristo pagou o preço da lei, que fora transgredida, e tornou possível que superássemos a morte.
4. Cristo pagou não apenas pelo pecado de Adão, mas também por nossos pecados - *se* obedecermos às leis e ordenanças do evangelho.
5. Sendo filho literal de Deus, Cristo é a *única* pessoa que poderia ter poder sobre a morte. Ele herdou de Deus o poder da vida imortal. Também, porque ele foi a *única* pessoa sem pecado que viveu na terra, foi a *única* pessoa sobre quem Satanás não teve poder. Portanto, ele é a *única* pessoa que viveu na terra, que poderia realizar a expiação.
6. Por causa do sacrifício de Cristo, *todas* as pessoas serão ressuscitadas.
7. Os profetas, tanto antes quanto depois da vinda de Cristo à terra, testificaram dele.

Escreva no quadro-negro as seguintes referências de escrituras:

Alma 11:42-43

Alma 11:40

Peça às jovens que leiam silenciosamente as escrituras para identificarem os dois importantes resultados da expiação de Jesus Cristo. (Podemos ser ressuscitados, e podemos ser exaltados ou ganhar vida eterna.)

- De acordo com Alma, que grupo de pessoas ganhará a vida eterna? (Aqueles que acreditam no nome de Jesus Cristo.)

História

Pergunte às alunas se elas já tentaram imaginar como deve ter sido para o Salvador tomar sobre si os nossos pecados. Leia, ou peça a uma jovem que leia em voz alta, o seguinte relato do élder Orson F. Whitney:

“Então houve uma extraordinária manifestação, uma admoestação de uma Fonte mais alta, impossível de ser ignorada. Foi um sonho, ou uma visão em um sonho, enquanto estava em minha cama, na pequena cidade de Columbia, no Condado de Lancaster, na Pennsylvania. Pareceu-me estar no Jardim de Getsêmani, testemunhando a agonia do Salvador. Eu o vi tão claramente quanto jamais vi qualquer pessoa. Atrás de uma árvore, no primeiro plano, contemplei Jesus, com Pedro, Tiago e João, chegando por um pequeno postigo à minha direita. Deixando os três Apóstolos lá, depois de lhes dizer que se ajoelhassem e orassem, o Filho de Deus passou para o outro lado, onde também se ajoelhou e orou. Foi a mesma oração familiar a todos os leitores da Bíblia: ‘Meu Pai, se é possível, passa de mim este cálice; todavia, não seja como eu quero, mas como tu queres.’

Ao orar, lágrimas escorreram-lhe pelo rosto, que se encontrava voltado em minha direção. Fiquei tão comovido com a cena, que também chorei, por pura compaixão. Todo o meu coração se voltou para ele; amei-o com toda minha alma, e desejei estar com ele como jamais desejara nada na vida.

Depois, levantou-se e caminhou para onde estavam os apóstolos ajoelhados - profundamente adormecidos! Sacudiu-os gentilmente, acordou-os, e em tom de terna reprovação, sem o menor vestígio de raiva ou impaciência, perguntou-lhes claramente se não podiam velar com ele por uma hora. Lá estava ele, com o peso terrível dos pecados do mundo sobre os ombros, com as angústias de todos os homens, mulheres e crianças atravessando-lhe a alma sensível - e não podiam velar com ele uma única hora!”

(*Through Memory’s Halls: The Life Story of Orson F. Whitney*, Independence, Mo.: Zion’s Printing and Publishing Co., 1930, p. 82.)

Perguntas para ponderar

- Às vezes somos indiferentes ao sofrimento que Cristo passou por nós? Deixamos de apreciar as duas importantes dádivas que ele nos deu?
- O que precisamos fazer para que a expiação tenha efeito em nossa vida?

Para Sermos Exaltados, Precisamos Arrependê-nos e Nos Voltarmos para o Salvador

Debate com uso de escritura

Escreva no quadro-negro: *Helamã 14:13*.

- De acordo com Helamã 14:13, se acreditarmos verdadeiramente em Jesus Cristo, o que seremos motivados a fazer?

Acrescente ao quadro-negro: *Doutrina e Convênios 19: 16-19*. Peça a alguém que leia esses versículos em voz alta.

- Como se sentem, sabendo que Jesus Cristo sofreu por seus pecados, para que, mediante o arrependimento, não precisem sofrer por eles?

Acrescente ao quadro-negro: *Doutrina e Convênios 58:43*.

- De acordo com Doutrina e Convênios 58:43, o que uma pessoa verdadeiramente arrependida faz?

O verdadeiro arrependimento requer tempo e esforço. Precisamos mostrar a nós mesmos e ao Senhor que abandonamos nossos erros.

Citação “Algumas pessoas acreditam em arrependimento instantâneo. Embora seja possível parar de fazer algo instantaneamente..., o verdadeiro arrependimento ocorre quando demonstramos, com o correr do tempo, que realmente fizemos o que havíamos decidido, eliminando para sempre aquele pecado de nossa vida.” (Loren C. Dunn, *Read, Ponder, Pray* Brigham Young University Speeches of the Year, Provo, 7 de março de 1972, p.4.)

Debate com uso de escritura Explique-lhes que confessar e abandonar o pecado é necessário e vital. Alguns pecados precisam ser confessados aos líderes do sacerdócio, mas para obtermos perdão, mais do que isso é necessário.

- O que mais é necessário?

Diga que as pessoas que aparecem nas três escrituras a seguir estavam arrependidas e desejavam ser perdoadas dos pecados, tendo todas tido uma experiência semelhante. Peça à classe que acompanhe silenciosamente em seus livros, enquanto alguém lê as escrituras em voz alta:

Enos 1:4-8

Mosias 4:1-3

Alma 38:8

- Nesses exemplos de escrituras, como as pessoas obtiveram perdão?

Lembre às jovens que, para sermos perdoados do pecado, devemos pedir ao Pai Celestial com fé em Jesus Cristo. Cristo ofereceu-nos duas maravilhosas dádivas. A ressurreição é grátis para todos. A exaltação, ou vida eterna, está condicionada à fé em Jesus Cristo e ao arrependimento genuíno.

Conclusão

Testemunho Se desejar, preste testemunho da importância de Jesus Cristo como nosso Salvador. Ajude as alunas a compreenderem o quão importante Cristo é para elas. Sem ele, não haveria ressurreição nem a esperança de voltarmos à sua presença. Por causa de Jesus Cristo, temos não apenas esperança, mas a promessa de bênçãos nesta vida, por nossa fidelidade.

Seguir o Exemplo de Jesus Cristo

OBJETIVO Fazer com que cada aluna se esforce por seguir o exemplo de Jesus Cristo em suas atividades diárias.

PREPARAÇÃO

1. Gravura 2: O Salvador.
2. Optativo: Preparar o material a ser distribuído, sugerido no final da seção “Podemos Aprender a Seguir Jesus Cristo”.
3. Designar uma jovem para cantar ou ler “Vinde a Mim” (*Hinos*, nº 68), ou preparar-se para reger o hino em classe.
4. Se desejar, designe alunas para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

- O que significaria em sua vida seguir a Jesus Cristo? (Explique que Jesus Cristo é um exemplo perfeito para todos seguirem.)

Hino Peça à aluna designada ou à classe que cante o hino “Vinde a Mim” (*Hinos*, nº 68), ou que alguém leia a letra.

Jesus Cristo Deu-Nos um Exemplo Perfeito

Busca de escritura e debate Peça às moças que leiam e marquem as seguintes escrituras:

2 Néfi 31:10
2 Néfi 31:16-17
I Pedro 2:21

O Salvador perguntou aos seus doze discípulos nefitas: “Que tipo de homens deveréis ser?” E então, respondendo à sua própria pergunta, declarou: “Em verdade vos digo que deveréis ser como eu sou” (3 Néfi 27:27). O mesmo ensinamento aplica-se a todas as jovens. A resposta é a mesma.

Peça às alunas que leiam e sublinhem João 13:15.

Quadro-negro Peça às moças que mencionem algumas das qualidades e características de Jesus que podemos seguir. Relacione suas sugestões no quadro-negro e debata exemplos destas características. Alguns dos exemplos abaixo poderão ser incluídos:

Manso e Humilde

Mateus 11:29 (Jesus era “manso e humilde de coração”.)
Filipenses 2:8 (Jesus humilhou-se e tornou-se obediente até a morte.)

Resistiu às tentações

Mateus 4:1-11 (Jesus resistiu às tentações de Satanás).
D&C 20:22 (Jesus não deu ouvidos às tentações de Satanás.)

Amou e serviu ao Próximo

Marcos 1:40-44 (Jesus curou um leproso)
João 11:20-46 (Jesus levantou Lázaro dentre os mortos)
3 Néfi 17:7,9-10,21 (Jesus curou os doentes e aflitos e abençoou as criancinhas.)

Apresentação pela professora Explique-lhes que Jesus Cristo nos deu o exemplo em todas as coisas. Mandou que o seguissemos. Quando somos obedientes a esse mandamento, temos grande alegria na vida. Refira-se à lista do quadro-negro.

- Como podemos demonstrar humildade em nossa vida? (Por exemplo, podemos ser obedientes a nossos pais e aos mandamentos de Deus; podemos colocar as necessidades e justos desejos dos outros acima dos nossos próprios desejos.)
- Como podemos seguir o exemplo do Salvador nas atividades diárias? (Por exemplo, que tentações específicas temos de sobrepujar todos os dias? Como o exemplo de Cristo pode ajudar-nos a vencer essas tentações?)

Apresentação pela professora e citação

Podemos Aprender a Seguir a Jesus Cristo

Peça às jovens que ouçam a explicação de Marion G. Romney de como ele aprendeu a seguir o exemplo de Jesus Cristo:

“Durante minha adolescência, chegou-me às mãos um folheto intitulado ‘O que Jesus Faria?’...A pergunta traduzia o desejo que eu tivera desde minha infância. Inúmeras vezes, ao enfrentar desafios e decisões difíceis, perguntara a mim mesmo: ‘O que Jesus faria?’... Meditando... naquela pergunta, (voltei-me) para as escrituras em busca de resposta. E no evangelho de João, encontrei-a clara e segura: Jesus faria sempre a vontade de seu Pai. Ele declarou isto repetidamente... ‘...Eu não faço nada de mim mesmo; mas como meu Pai me ensinou, eu falo estas coisas.

E Ele que me enviou estava comigo. O Pai não me deixou só; Eu sempre faço coisas para agradá-lo (ver João 7:15, 16, 18; 8:26,28,29; 10:30). Tendo descoberto que Jesus sempre faria a vontade do Pai, meu próximo objetivo era saber o que Jesus faria para verificar a vontade do Pai. Examinando o Novo Testamento, descobri que ele procurou familiarizar-se profundamente com o que o Pai declarara ser sua vontade, através dos registros no Velho Testamento. Que ele fez isto evidencia-se pelo fato de que em suas declarações, registradas no Novo Testamento, Jesus citou escrituras do Velho Testamento mais de cem vezes.

Finalmente, e de vital importância, foi ele ter comungado constantemente com o Pai, por meio de oração. Ele não fazia isto apenas para saber qual a vontade do Pai, mas também para obter força para cumprir essa vontade. Ele jejuava e orava...Parece que, durante seu ministério terreno, jamais tomou uma decisão importante ou enfrentou uma crise sem orar (ver Mateus 4:2; Lucas 4:2; Lucas 6:12-13; Mateus 26:39; Lucas 22:42,44)...

Baseando-me nas escrituras acima e em outras similares, decidi, quando jovem, que para mim a melhor maneira de solucionar problemas e tomar decisões seria proceder como Jesus: acalentar um desejo profundo de fazer a vontade do Senhor; familiarizar-me com o que ele revelou a respeito das questões envolvidas; orar com diligência e fé para receber uma compreensão inspirada de sua vontade e ter forças e coragem para cumpri-la...

Foi da seguinte forma que encontrei as soluções mais satisfatórias para meus problemas e as melhores respostas a minhas perguntas:

1. Pesquisei as escrituras desde minha juventude.
2. Tentei honestamente enfrentar o desafio ou questão apresentada, com o desejo sincero de resolvê-los da forma que Jesus o faria.
3. Procurei, por meio de estudo e orações diligentes, avaliar as alternativas à luz do que sabia a respeito de princípios do evangelho.
4. Tomei minhas próprias decisões.
5. Apresentei-as ao Senhor, falei-lhe do problema, disse-lhe que desejava fazer o que fosse certo aos seus olhos e pedi-lhe que me desse paz, se tivesse tomado a decisão certa.” (Marion G. Romney, “What Would Jesus Do?” *New Era*, setembro de 1972, p.6.)

Debate

Debata as cinco maneiras que o Presidente Romney usou para saber o que Jesus queria que ele fizesse.

Quadro-negro material a ser distribuído (optativo)	Aliste estes cinco passos no quadro-negro, ou prepare-os em folhas de papel para serem distribuídas às alunas. Debata como poderiam usar cada um desses passos em sua própria vida para seguir o exemplo de Jesus, aprendendo o que ele desejaria que fizessem.
Citação - resumo	"Segundo esse caminho, Jesus viveu uma vida perfeita. Não podemos, naturalmente, igualar seu desempenho. Podemos, entretanto, fazer mais progressos imitando-o, do que de qualquer outra maneira" (Romney "What Would Jesus Do?", p.5).

Seguindo o Exemplo do Salvador, Podemos Melhorar Nossa Vida

Apresentação pela professora	Explique-lhes que podemos fazer grandes melhorias em nossa vida, seguindo o exemplo do Salvador até mesmo nas pequenas coisas. A história a seguir mostra como certa jovem praticou os ensinamentos de Jesus e reconheceu um progresso em sua vida.
História	<p>"Carolina havia chegado a uma época difícil de sua vida. Sentia-se muito descontente e tudo lhe parecia sair errado...Seus amigos nada tinham de especial; seu lar não lhe agradava, e, como bem sabia, sua própria personalidade deixava muito a desejar. Era um problema grande demais para a jovem...</p> <p>Carolina pediu ajuda à Irmã Margarida, uma mulher que parecia levar o tipo de existência que ela gostaria de ter. Contou-lhe a história de sua vida, frustrada e infeliz...e Margarida, depois de uma palavra de consolo, disse-lhe: 'Você pode mudar tudo isso, se realmente tiver vontade'...</p> <p>Como sugestão para início de vida nova, Margarida lhe disse: 'Viva vinte e quatro horas como se Cristo estivesse ao seu lado, vendo tudo o que você faz. Depois, volte aqui e conversaremos a respeito.'</p> <p>Embora...em dúvida, dispôs-se a fazer o que lhe sugeriram.</p> <p>Já estava anoitecendo, quando ela voltou para casa, onde sabia que era esperada para arrumar a mesa do jantar. Foi até a gaveta do armário e de lá tirou uma toalha de mesa toda amassada que, ao ser estendida, mostrou diversas manchas de gordura. Foi nesse instante que sentiu o desejo de começar a mudar.</p> <p>'Se Cristo fosse comer conosco, eu não colocaria essa toalha suja na mesa', disse a si mesma.</p> <p>Carolina foi buscar uma toalha limpa e, movida pelo mesmo pensamento, colheu flores no jardim, enfeitando com elas a mesa. Limpou a manteigueira, cortou o pão com capricho...</p> <p>'Vamos ter visitas para o jantar?' perguntou o pai...</p> <p>'Só o senhor, papai', respondeu a jovem com um sorriso.</p> <p>Cansada, a mãe sentou-se à mesa e disse:</p> <p>'Não sei o que aconteceu para ela arrumar a mesa dessa forma só para nós. Vai ver que está esperando que alguém chegue antes de terminarmos de comer'...</p> <p>'Não conheço ninguém que mereça isto mais do que vocês,' respondeu.</p> <p>A família ficou sem saber o que dizer durante algum tempo. Nem parecia a mesma Carolina.</p> <p>Carolina foi para a sala e, de uma pilha de revistas, tirou uma que havia escondido no meio das outras e pôs-se a ler. Depois de alguns minutos, largou a revista...pensando que não haveria de lê-la, se Cristo estivesse sentado ao seu lado. Acabou por jogá-la no lixo...</p> <p>[No dia seguinte,] foi, como sempre, para o trabalho...Como o detestava!...</p> <p>'Cristo está ao meu lado', pensou, enquanto entrava na loja...Com um sorriso nos lábios, cumprimentou todos os que encontrou...</p> <p>[Ela conseguiu até resolver alguns problemas com alguns fregueses malcriados, imaginando como agiria, se Cristo estivesse ao seu lado. Naquela tarde, voltou à casa de Margarida para conversarem sobre a experiência.]</p>

‘Eu tentei, Margarida. Tentei com todas as minhas forças. Parece que tudo se modificou. Acho que sei o que você quis ensinar-me. Naturalmente as coisas que me aborreciam não mudaram. Continuo pobre e não posso ir para a universidade; moro numa casa feia’...

‘Mas, querida! Faz apenas vinte e quatro horas que você começou a plantar sementes... Será que pode continuar?...Você possui a chave, que é Cristo. A impaciência não muda muito as coisas, mas Cristo muda. Não deixe de tê-lo sempre por perto.’

É o que vou fazer’, respondeu Carolina.” (Janet Craig, em *Stories That Live*, comp. por Lucy Gertsch Thomson, citado no *Manual Básico da Mulher SUD*. Parte B, pp. 5-7.)

Debate

Se houver tempo, debata o que as alunas poderiam mudar em sua vida diária, se fizessem como Carolina, seguindo o exemplo de Jesus Cristo.

Aplicação da Lição

Incentive as moças a estabelecerem metas que possam ajudá-las a serem mais parecidas com Cristo, seguindo seu exemplo. Desafie-as a mudar a maneira de fazer as coisas, como Carolina.

Buscar a Companhia do Espírito Santo

OBJETIVO Fazer com que cada aluna se esforce por ser digna da companhia constante do Espírito Santo.

PREPARAÇÃO

1. Gravura de Néfi, Lamã e Lemuel, localizada no final do livro.
2. Optativo: Providenciar um lenço suficientemente grande para amarrar ao redor da cabeça.
3. Optativo: Providenciar um cartão grande (com algum enfeite) e uma caneta para cada aluna, para que copiem o debate com uso do quadro-negro.
4. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

Demonstração

Peça a uma das alunas que coloque uma venda nos olhos, usando o lenço grande. Faça-a girar várias vezes, para que não saiba em que direção está. Agora, diga-lhe que aponte para algumas coisas (por exemplo, a frente da sala, o quadro-negro ou outro objeto). Talvez ela responda que não sabe onde fica, ou dê uma resposta incorreta. Ainda com a venda sobre os olhos, peça a outro membro da classe que fique perto do que você nomeou, e diga em voz suave: “Está aqui”. Peça novamente à jovem que diga onde está o quadro-negro. Se ela confiar na voz, poderá responder corretamente.

Debate

- O que esta demonstração nos ensina a respeito de nossas experiências com o Espírito Santo? (Muitas vezes, sozinhas, não conseguimos ver em que direção devemos ir, e somos cegadas por outras influências. Buscando o Espírito Santo, podemos encontrar a direção certa. Não podemos ver o Espírito Santo, mas podemos ouvi-lo ou senti-lo orientando-nos. Como sua voz é suave, precisamos estar atentas para ouvi-la. E sempre confiar no Espírito Santo para guiar-nos na direção certa.)

Podemos Viver para Sermos Dignas da Companhia do Espírito Santo

Debate

- Como receberam o dom do Espírito Santo? (Após ser batizada por imersão, um portador do Sacerdócio de Melquisedeque impôs as mãos sobre minha cabeça, confirmou-me membro da Igreja, e disse-me: *Recebe* o Espírito Santo.)

Diga que, quando somos confirmados, o Espírito Santo não recebe a ordem de vir a nós. Somos *nós* que recebemos a ordem de *receber* o Espírito Santo. Néfi disse que o “Espírito Santo (...) é o dom concedido por Deus a todos os que procuram diligentemente” (1 Néfi 10:17). Se vamos ou não receber orientação espiritual, depende de nós.

Cartões individuais para o debate com uso do quadro-negro

Dê a cada jovem um cartão grande, de papel grosso. Peça-lhes que copiem o debate feito com uso do quadro-negro em seus cartões. Elas poderão pendurar o cartão numa parede, em casa, para referências futuras.

Escreva no quadro-negro o título: “*Dignidade*”.

Debata com as jovens o que cada uma deve fazer para ser digna da companhia do Espírito Santo. Escreva as idéias apresentadas no quadro-negro. Não deixe de mencionar o seguinte:

Dignidade

1. Arrepende-se dos pecados.
2. Obedecer aos mandamentos do Pai Celestial.
3. Pedir a companhia do Espírito Santo.
4. Pedir com fé.
5. Abandonar o mundo.
6. Ser fiel ao convênio do batismo.
7. Estar disposta a aprender.

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que, após termos buscado a orientação do Espírito Santo, é muito importante que prestemos atenção a sua “voz mansa e delicada” (1 Néfi 17:45). Ele pode falar-nos com palavras, mas sua voz com frequência nos chega naturalmente, como um pensamento, um sentimento, uma sensação. Embora esta impressão possa ser poderosa para uma pessoa, pode passar totalmente despercebida a outra, se não for digna de receber o Espírito Santo. Precisamos ser fiéis e orar sempre, para recebermos a companhia constante do Espírito Santo.

História e gravura

Conte esta história:

Uma experiência de Néfi, Lamã e Lemuel mostra como é importante sermos dignos da orientação do Espírito Santo. Léhi e sua família moravam em Jerusalém numa época de grande iniquidade, quando a cidade estava prestes a ser destruída. O Senhor desejava proteger esta boa família e disse a Léhi que abandonasse a cidade. Um dos filhos de Léhi, Néfi, era muito justo. Deu ouvidos ao Espírito Santo e ajudou a guiar a família para a terra prometida. Dois irmãos de Néfi, porém, Lamã e Lemuel, não eram fiéis como ele. Não acreditavam que o Senhor os estivesse guiando e criticavam seu pai e irmão. Acreditavam que o pai era tolo em abandonar sua casa confortável e seus muitos bens em Jerusalém, para viajar pelo deserto inóspito. Até tentaram matar o pai e o irmão mais novo, Néfi. Lamã e Lemuel não desejavam fazer a vontade do Senhor. Seu coração era tão duro e insensível que o Espírito Santo não podia comunicar-se com eles (ver 1 Néfi 17:7-45).

Escritura

Solicite a uma das alunas que leia 1 Néfi 17:45.

Debata por que Lamã e Lemuel não conseguiam ouvir a voz mansa e delicada do Espírito Santo. Explique-lhes que, embora o Espírito Santo tivesse falado com eles de tempos em tempos, haviam “perdido a sensibilidade” e não podiam *sentir* suas palavras.

- Por que precisamos ser sensíveis a nossos sentimentos, para podermos entender os sussurros do Espírito Santo?

Explique-lhes que o Espírito Santo geralmente nos fala por meio de um sentimento de paz ou conforto, ou nos adverte por meio de sensações de desconforto.

- Como podemos perder a capacidade de sentir os influxos do Espírito Santo? (Ignorando-os, recusando a nos arrependermos, dando mais ouvidos ao que os outros dizem.)

O Espírito Santo Pode Abençoar Nossa Vida

Debate com uso
do quadro-negro

Agora escreva o título “*Bênçãos*”, no quadro-negro.

Debata as diferentes maneiras pelas quais o Espírito Santo pode abençoar nossa vida. Não deixe de incluir as bênçãos mencionadas abaixo. Se desejar, use as referências de escritura. Peça às jovens que copiem essas idéias em seus cartões.

Dignidade	Bênçãos
1. Arrepende-se dos pecados	1. Ensina todas as coisas e faz-nos lembrar de tudo (João 14:26).
2. Obedecer aos mandamentos do Pai Celestial.	2. Mostra-nos as coisas que estão por vir (João 16:13)
3. Orar pedindo a companhia do Espírito Santo.	3. Ensina-nos a verdade de todas as coisas (Morôni 10:5).
4. Pedir com fé.	4. Presta testemunho do Pai e do Filho (D&C 42:17).
5. Abandonar o mundo.	5. É o confortador (João 14:26; D&C 42:16).
6. Viver fiel ao convênio do batismo.	6. Revela coisas a nossa mente e coração (D&C 8:2).
7. Ser receptivo a ensinamentos.	

História

Relate as seguintes histórias para mostrar como o Espírito Santo pode ser uma bênção para aqueles que lhe dão ouvidos.

Quando Geni voltou da escola, na quinta-feira, encontrou os pais à sua espera. A mãe lhe disse: “Seu tio Carlos morreu esta manhã. Nós vamos ficar com tia Margarida por uns dias e achamos que podemos confiar em você para cuidar da casa, enquanto estivermos fora. Telefone à Irmã Carlota, se precisar de alguma coisa”.

Quando os pais saíram, Geni sentiu-se um pouco apreensiva. Ela gostava de sentir-se responsável por si mesma, sem receber ordens. Estudou para o teste de matemática, telefonou a várias amigas, jantou e depois preparou-se confortavelmente para terminar de ler uma história para sua aula de inglês.

Quando foi para a cama, sentiu-se um pouco insegura. Nunca passara uma noite sozinha. Deitada no escuro, começou a ouvir barulhinhos. Quanto mais prestava atenção, mais coisas ouvia - rangidos e estalos. Seria alguém tentando entrar na casa? Seu coração começou a bater forte. Olhou as horas. Parecia que séculos se haviam passado desde que apagara a luz, ajoelhara-se para uma rápida oração e pulara na cama. Segundo o relógio, porém, tudo isso acontecera havia apenas vinte minutos.

Pensando desesperadamente no que fazer, Geni pediu socorro ao Pai Celestial. Quase imediatamente, lembrou-se de uma história que ouvira sobre o Presidente David O. McKay, que quando menino ficara com medo e orara pedindo ajuda. Mesmo sendo difícil, saiu da cama e ajoelhou-se. Enquanto orava, uma sensação de bem-estar acalmou-lhe o coração descompassado. Deitou-se novamente e adormeceu de imediato.

Pergunta

• Quais as duas bênçãos que o Espírito Santo conferiu a Geni? (Lembrança de algo que já sabia e sensação de conforto).

História

“A tristeza pesava sobre a congregação, ao encerrarem os serviços funebres da jovem mãe falecida ao dar à luz. As palavras haviam sido eloqüentes, mas muitos dos presentes sentiam certa amargura. Como podia um Pai Celeste amantíssimo permitir a morte daquela mãe jovem, deixando para trás quatro pequeninos a serem criados pelo pai sozinho?

Concluindo o programa formal, o jovem pai levantou-se calmamente e dirigiu-se ao púlpito. ‘Sinto seu pesar e preocupação’, disse tranqüilo, ‘e quero contar-lhes uma coisa, Nas primeiras horas após a morte de minha mulher, eu não sabia como conseguiria suportar - como continuar vivendo sem ela. Mas depois, minha alma foi tomada por um doce espírito de paz, e desde aí tenho certeza de que tudo acabará bem. Não se preocupem conosco, estaremos bem’.

Então, aquele mesmo espírito consolador tomou conta da congregação. Todos foram para casa confortados." (Spencer J. Condie, "Teu Companheiro Constante: As Prometidas Bênçãos do Espírito Santo", *A Liahona*, abril de 1981, p.6.)

Pergunta

Deixe que as alunas debatam como o Espírito Santo abençoou este jovem pai.

Conclusão

Citação

Leia esta citação:

"Seja um ato protetor instantâneo, uma percepção de suas palavras, ou uma leitura na qual se ouve a sua voz, provém de Deus. Tudo isso são dons do Espírito a quem recebeu o Espírito Santo no batismo e está decidido a desfrutar sua influência." (S. Dilworth Young, "Como o Espírito Santo Pode Ajudá-los". *A Liahona*, março de 1972, p. 33.)

Lembre às alunas que a capacidade de ouvir a mansa e delicada voz do Espírito Santo depende de sua obediência aos mandamentos do Senhor. Se estiverem atentas à voz do Espírito Santo, suas inspirações poderão ser a mais importante fonte de consolo e orientação de nossa vida - um companheiro constante. Não precisamos nunca estar sozinhos, quando somos dignas de receber o Espírito Santo.

Aplicação da Lição

Peças às alunas que levem seus cartões para casa, pendurem-nos em lugar visível, meditando no que está escrito, antes de orarem à noite. Desafie-as a buscarem diligentemente o Espírito Santo, para que seja seu companheiro constante.

*Cumprir as Funções
Divinas da Mulher*

Encontrar Alegria em Nosso Potencial Divino

OBJETIVO	Cada jovem deverá compreender seu potencial divino e aprender a encontrar alegria com isto.
PREPARAÇÃO	<p>1. Convide uma irmã exemplar (de preferência que seja casada no templo e tenha família), previamente aprovada pelos líderes do sacerdócio, para falar às alunas sobre a alegria de ser mulher. Peça-lhe que relate algumas alegrias e desafios por que passou, incluindo alguns de quando tinha a idade das jovens da classe. Ela poderá falar sobre experiências e escolhas específicas que a ajudaram a ficar perto do Pai Celestial e sobre as conseqüentes bênçãos e alegrias. Deverá salientar a ventura de ser mulher, em qualquer idade. Conceda-lhe cerca de vinte minutos. Diga-lhe que dê tempo às jovens de fazerem perguntas e expressarem seus sentimentos.</p> <p>OU</p> <p>Convide uma avó, uma mãe e uma jovem recém-casada, previamente aprovadas pelo sacerdócio, para expressarem rapidamente as alegrias de ser mulher que estão experimentando atualmente. Sugira que também mencionem alegrias que tiveram quando tinham a idade das jovens. Deixe bem claro que cada uma terá apenas cinco ou seis minutos para falar. Ofereça-se para avisar-lhes quando o tempo concedido tiver terminando.</p> <p>2. Se for possível e desejar fazê-lo, prepare uma cópia da mensagem da Presidência Geral das Moças para cada membro da classe e para cada convidada.</p>

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Oradoras convidadas e debate	<p>Podemos Encontrar Alegria Reconhecendo Quem Somos e Quem Poderemos Vir a Ser.</p> <p>Apresente a oradora ou oradoras especiais e explique que hoje as alunas estarão aprendendo sobre seu potencial divino como jovens e a alegria que nos advém por sermos filhas de Deus. Diga às jovens que elas poderão fazer perguntas e comentários após o discurso.</p> <p>Depois do discurso e das perguntas por parte da classe, agradeça à oradora ou oradoras visitantes.</p>
Debate e testemunho da professora	<p>Expresse amor às alunas. Fale sobre o quanto aprecia a energia e o entusiasmo delas, neste período em que estão entrando para o mundo novo dos adultos. Saliente a importância de serem felizes agora, tomando decisões corretas e seguindo Jesus Cristo. Devemos fazê-lo agora, não em alguma época futura, quando os problemas atuais podem estar resolvidos ou quando nossos sonhos e desejos se tornarem realidade. Neste mundo de provações e desafios, esse tempo ideal talvez nunca se torne realidade. A verdadeira alegria e tranqüilidade poderá ser encontrada em qualquer fase da vida por todos os que vivem como o Pai Celestial deseja.</p> <p>Explique como o evangelho orienta e abençoa nossa vida ajudando-nos a compreender nossas funções e potencial divino, como mulheres.</p>

Apresentação pela professora	<p>Podemos Ter Alegria em Cada Estágio da Nossa Vida</p> <p>Fale de sua alegria por ser mulher e de como acredita que as mulheres SUD podem alcançar grande felicidade em cada estágio da vida.</p> <p>Se o tempo permitir e o ambiente estiver propício, convide as moças a descreverem algumas alegrias que já experimentaram como jovens SUD.</p>
------------------------------	---

Leitura

Conclusão

Leia o desafio especial feito a cada jovem pela Presidência Geral das Moças.

Queridas Amiguinhas:

Vocês foram muito abençoadas e favorecidas pelo Pai Celestial, vivendo nesta época. O mundo está repleto de beleza e oportunidades, muito mais do que em qualquer outro período da história da humanidade. Nesses anos especiais de preparação, vocês se ocuparão intensamente em descobrir, buscar, encontrar, crescer, desenvolver, alcançar e aprender o plano de Deus e o que ele espera de suas filhas.

Este mundo está cheio de coisas feias e influências malignas. Vocês serão desafiadas, tentadas, frustradas, atacadas de todas as formas pelos planos e persuasões do adversário.

Nosso Pai Celestial sabe disso e as conhece muito bem. Ele tem fé e confiança de que usarão esses anos de preparação para se tornarem suas servas, filhas de Deus que podem ser moldadas para cumprirem a missão e destino especiais que ele designou. Orem sempre, procurem conhecer nosso Salvador Jesus Cristo, estudem as escrituras e pensem em modos específicos de aplicar seus ensinamentos em sua vida. Vivam para serem dignas de receber as bênçãos do sacerdócio, sejam felizes e caminhem com confiança, com alegria e gratidão na luz do evangelho de Jesus Cristo.

Vocês estão cercadas por muitas pessoas que as amam e desejam protegê-las e guiá-las — suas amigas, oficiais da classe, líderes adultas, o bispado, os pais e a família, e sobretudo Jesus Cristo e seu Pai Celestial.

Permitam-nos que sejamos incluídas entre as pessoas que se interessam por vocês e as amam. Oramos sempre para que sejam abençoadas e fortalecidas ao se prepararem para viver novamente com o Pai Celestial, pois ele convida “todos para virem a Cristo” (D&C 20:59) “e serem aperfeiçoados nele” (Morôni 10:32).

Afetuosamente,

A Presidência Geral das Moças

OBJETIVO	Cada aluna sentirá a alegria de ser uma jovem SUD.
----------	--

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Providenciar papel e lápis para cada aluna. 2. Arranjar um espelho pequeno. 3. Preparar um cartaz ou um pedaço grande de papel com as seguintes palavras do Presidente Harold B. Lee: "A felicidade não depende do que acontece ao nosso redor, mas do que acontece dentro de nós." 4. Designar uma jovem para ler a passagem intitulada "Criação" 5. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.
------------	--

SUGESTÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO
DA LIÇÃO

Lição com uso
de objeto

Introdução: Reflexões

Passa um espelho pequeno entre os membros da classe. Peça a cada jovem que pense silenciosamente nestas perguntas enquanto olha o seu reflexo no espelho:

- O que vêem no espelho?
- A jovem que vêem no espelho é feliz? Por que?
- A jovem que vêem é aquela que desejam ser?
- O que vocês mais apreciam na jovem que vêem?
- O que gostariam de mudar nessa jovem?
- Quais são os talentos e bênçãos da jovem que estão vendo no espelho?
- O que desejam para essa jovem?

Felicidade é...

Atividade de avaliação Entregue uma folha de papel e um lápis a cada aluna. Peça-lhes que desenhem uma linha vertical bem ao centro do papel e marquem duas colunas intituladas "Felicidade e Alegria Duradouras" e "Divertimento e Satisfação Temporários". Leia a seguinte lista de atividades para a classe e diga-lhes que escrevam cada atividade na coluna que acham que melhor descreve seus sentimentos pessoais a respeito dela. A lista poderá ser adaptada, de maneira que se enquadre nos interesses e experiências de sua área e alunas.

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Nadar | 11. Limpar sua casa ou apartamento |
| 2. Comer uma sobremesa | 12. Conversar com uma amiga |
| 3. Ajudar alguém | 13. Ler as escrituras |
| 4. Fazer compras | 14. Vencer uma competição |
| 5. Obter boas notas na escola | 15. Ler um bom livro |
| 6. Orar | 16. Terminar uma grande tarefa |
| 7. Criar alguma coisa | 17. Ouvir música |
| 8. Costurar | 18. Fazer uma comida de que gosta muito |
| 9. Caminhar | 19. Dançar |
| 10. Tomar conta de uma criança | 20. Falar com alguém a respeito do evangelho |

Depois que as moças tiverem terminado de avaliar as atividades, peça-lhes que pensem em outras atividades agradáveis e acrescentem-nas a uma das colunas. Diga à classe que suas listas e respostas serão variadas, porque todas as pessoas têm interesses individuais e não reagem da mesma forma.

O Pai Celestial Deseja que Tenhamos Alegria

Definições e debate

Depois que as alunas terminarem a atividade de avaliação, diga-lhes que definam as seguintes palavras: divertimento, satisfação, felicidade, alegria.

Debata com a classe as diferenças que existem entre esses sentimentos e relacione-os à avaliação feita por elas.

Debata com uso de escritura

Pergunte às alunas se elas se lembram do que o Pai Celestial disse a respeito de alegria e felicidade. Explique-lhes que as escrituras usam esses dois termos alternadamente. Depois que aquilo de que as jovens se lembram for discutido pela classe, escreva as seguintes referências escriturísticas no quadro-negro. Peça-lhes que localizem essas passagens nas obras-padrão e que as leiam em voz alta, juntas. Ressalte que o Pai Celestial quer que tenhamos alegria e felicidade.

Referências: 2 Néfi 2:24-25; João 13:15,17; Alma 41:10.

Debate com uso de escritura

- Podemos ter essa alegria atualmente, ou só a teremos no futuro?

Dirija as respostas da classe de maneira que cheguem ao entendimento de que as jovens podem ser felizes agora e que devem esforçar-se por alcançar essa alegria no presente.

- Quem tem a responsabilidade de fazer com que vocês tenham alegria e felicidade agora?

Para responder a essa pergunta, peça às jovens que localizem D&C 58:27-28 e leiam a passagem em voz alta. Saliente a frase “pois neles está o poder”, indicando que cada jovem tem o poder de trazer a felicidade para sua própria vida.

Cartaz

Apresente o cartaz contendo as palavras do Presidente Harold B. Lee: “A felicidade não depende do que acontece ao nosso redor, mas do que acontece dentro de nós.” (“A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee”, *Ensign*, fevereiro de 1974, p.78.) Debata por alguns instantes a veracidade dessa declaração e como se aplica a cada uma das alunas.

Debate com uso de quadro-negro

Explique-lhes que muitas vezes nos sentimos infelizes, embora tenhamos dentro de nós o poder de controlar nossas atitudes. Pergunte à classe por que muitas vezes nos tornamos infelizes. Quais as razões? Escreva as respostas do lado esquerdo do quadro-negro. Deixe o lado direito livre para registrar as maneiras de vencermos a infelicidade, o que será abordado mais tarde, nesta mesma aula. A seguir damos exemplos dessas razões:

Coisas que Nos Deixam Infelizes	
1. Desobediência ao Senhor	7. Vida familiar insatisfatória
2. Falta de metas ou propósito	8. Falta de amigos
3. Ansiedade e medo	9. Solidão
4. Auto-imagem negativa	10. Egoísmo
5. Não estar realizando nada	11. Relacionamento insatisfatório com o Pai Celestial
6. Não amarmos e não nos sentirmos amadas	

Podemos Ter Alegria Agora

Debate com uso do quadro-negro

- Como jovens SUD, o que conhecem ou possuem que poderia ajudá-las a vencer cada uma dessas coisas que provocam infelicidade e a obter maior alegria?

Solicite às alunas que elaborem uma lista de sugestões de coisas que poderiam fazer para alcançar alegria agora. Complete a lista do quadro-negro, registrando suas respostas e pedindo às alunas que façam o mesmo no verso de suas folhas. Dirija essa atividade no sentido de ajudá-las a sentir a alegria de serem o que são neste momento - moças SUD. Oriente o debate de maneira positiva, acentuando as seguintes áreas:

1. Cada jovem é um indivíduo, amada e valorizada por seu Pai Celestial e por sua família.
2. Cada uma tem algo a partilhar, que pode ajudar outras pessoas.
3. Cada jovem pode desenvolver seus talentos de maneira que lhe possa trazer grande satisfação.
4. Cada jovem tem o poder e a responsabilidade de mudar e dirigir sua própria vida para os caminhos da retidão e felicidade.
5. As jovens SUD têm oportunidades especiais que as ajudam a alcançar essas metas.

Conclua, dizendo que a alegria e a felicidade devem tornar-se parte de sua vida agora — não apenas como uma antecipação do que terão no futuro.

Citação

Peça à aluna previamente designada que leia a seguinte citação, para salientar as coisas que podem proporcionar alegria a uma pessoa, no presente. O mundo está cheio de encantos que podem e devem tornar-nos felizes.

Criação

“No princípio (mas não realmente o princípio — somente em determinado momento de minha existência, que é eterna), aprendi a respeito de um plano do Pai Celestial para mim e meus irmãos espirituais. Sendo ele um ser exaltado, perfeito e santo, desejava que tivéssemos a oportunidade de seguir o seu caminho. Seu primogênito, nosso irmão mais velho, Jesus, organizaria um mundo onde poderíamos viver, crescer e aprender a amar e a realmente nos importarmos. Seria uma experiência difícil, em um mundo de homens imperfeitos e leis irrevogáveis, onde teríamos que decidir se seguiríamos a Deus.

E assim,...eu disse ‘Sim’. E aguardei minha vez.

(Jesus) começou a organizar um mundo para nós, os filhos do Pai Celestial. E então, certo dia, deixei um lugar do qual agora não consigo lembrar-me, para vir para cá, e iniciar a união de minha vida com a terra.

No esplendor enevoado que é a infância, aprendi a reconhecer as primeiras formas de beleza — o aroma dos eucaliptos, os primeiros encontros com o mar, o sol, a areia e a neblina — gotas d’água em meu rosto, uma abelha, flores, e ciprestes balançando estranhamente ao vento.

E enquanto crescia, o mundo tornou-se ainda mais maravilhoso; e lá no meu íntimo, começou a aparecer uma dorzinha quente e doce, que é o amor à terra.

(Jesus) criou a luz que se derrama suavemente como um manto de prata durante a noite e forma vultos movidos pela brisa-luz, azul-dourada e suave nos dias de sol primaveril - e luz que espalha suas cores, primeiramente um vermelho esmaecido, depois laranja, e depois ouro, para dissipar o azul escuro que é noite - alvorada. E eu tenho olhos para ver.

E criou o vento que murmura suavemente no arvoredado, a cintilante corrente de água límpida que passa cantando e tropeçando a caminho do mar e os pássaros que enchem o ar matinal com seus trinados melódiosos. E eu tenho ouvidos para ouvir.

Ele fez mãos que se tocam no calor de um ‘Como vais?’ ou ‘Eu te ajudo’, ou ‘Estou começando a te amar’; e olhos para falar, para enxergar além das palavras, para compreender e descobrir.

E deu-me um coração que vê e ouve, que sente a terra que ele fez; e, lá no íntimo de meu ser, o amor à terra cresce e transborda. Ele me deu lágrimas de alegria para verter.

Vocês também possuem essas coisas. Elas são dons — bênçãos que ultrapassam nossa capacidade de receber.

E um dia, quando encontrar novamente Jesus e meu Pai acolher-me de volta, espero, ao lado de meu companheiro, poder começar a construir um mundo como este. E nossos filhos contemplarão, na doçura fria da luz da manhã, o céu de sua terra, com olhos brilhantes de lágrimas brotadas do amor à terra e dirão: `Obrigado, Pai'." (Ann Busath, "Creation", *Improvement Era*, setembro de 1967, p.56.)

Conclusão

Preste testemunho da importância de ser uma pessoa feliz agora e da alegria que podemos receber se formos fiéis aos padrões de uma jovem SUD. Seja entusiástica e encoraje as alunas a se prepararem para assumir agora a responsabilidade de sua própria felicidade.

Aplicação da Lição

Peça à classe que selecione uma ou duas maneiras que possam ajudá-las a encontrar alegria agora. Sugira que escolham um ou dois itens para focalizar durante a próxima semana.

OBJETIVO Fazer com que cada aluna aprecie suas responsabilidades domésticas.

PREPARAÇÃO Providenciar papel e lápis para cada jovem.

SUGESTÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO
DA LIÇÃO

Cuidar de um Lar é uma Responsabilidade Importante e Sagrada

Pesquisa de emprego Peça a cada aluna que imagine que lhe foi oferecido um emprego. Enquanto lêem as características desse emprego, as jovens deverão levantar a mão, sempre que as condições lhes agradarem.

Descrição do Emprego

1. Realizarão algo valioso que poderá afetar a felicidade de todos que as rodeiam.
2. Terão oportunidade de escolher as condições de trabalho e estabelecer um ambiente agradável para os outros.
3. Ajudarão a controlar as despesas.
4. Decidirão qual o trabalho a ser realizado, como e quando será feito.
5. As horas de trabalho estarão a seu critério.
6. Terão o prazer de associar-se com todos os membros da organização e a oportunidade de agradá-los.

Debate • Que trabalho foi descrito? (Economia doméstica, ou uma mulher cuidando de sua família.)

Apresentação
pela professora Explique-lhes que ser dona-de-casa é uma das responsabilidades que recebemos. Nosso Pai Celestial quer que todos os homens e mulheres dêem prioridade ao lar, ao cônjuge, e à família. A família é parte de nossa missão divina.

História Peça às alunas que prestem atenção à dedicação demonstrada pela mãe da seguinte história:

“Talvez, como a maioria das adolescentes, encarasse o amor de meus pais como algo que me era devido. Jamais considere realmente o quanto eles me dedicavam de seu tempo, trabalho, dinheiro ou paciência. Isto acontecia especialmente em relação à minha mãe.

Parece-me, agora, que muitas vezes fiquei ressentida com minha mãe; resenti-me das coisas que ela defendia, das coisas que me mandava fazer e das que me contava sobre sua infância. Fiquei ressentida por ser a mais velha de sete filhos, arcando com toda a responsabilidade; pelo menos assim eu pensava. Era sempre eu quem devia dar bom exemplo — uma palavra que cheguei a odiar - mostrar o caminho, experimentar coisas e arranjar problemas, e tudo isso, pensava eu, para que meus irmãos tivessem o caminho livre para fazerem o que bem entendessem. Lembro-me de como ficava contrariada com certo tom de voz que minha mãe usava para me chamar, a fim de ajudá-la. Certas frases ainda ecoam em minha mente e ainda hoje consigo ouvir aquele tom.

‘Cristina, venha ajudar-me a fazer o jantar.’

‘Limpe os sapatos dos gêmeos.’

‘Cristina, Suzana e Márcio estão brigando; quer cuidar deles?’

‘Nancy precisa de atenção; poderia ler uma história para ela?’

Sempre tive vontade de dizer ‘Não’, mas naturalmente nunca o fiz.

Então chegou a época em que eu devia ir para a faculdade, numa cidade vizinha. A faculdade sempre tivera uma aura de romantismo para mim. Foi onde meus pais se conheceram, se apaixonaram e se casaram; foi lá que eu nasci. Assim, esperava ansiosamente o dia de ir para o que era para mim, o `lar`.

Na ocasião, porém, eu desejava mais que isso: queria sair de casa — de meu verdadeiro lar, mas, à medida que o tempo passava e eu lia as cartas de minha mãe, as quais falavam das coisas cotidianas, comecei a sentir, no fundo de meu ser, que ela dedicava aos filhos todo o seu tempo, dinheiro, trabalho e pensamentos. Compreendi que todas as reuniões, compras, limpeza da casa, ensinamentos — tudo, enfim — era direta ou indiretamente relacionado ao serviço que prestava à família. Aprendi tudo isso tão lenta e sutilmente, que mal notei.

Então, certo dia, quando voltei das aulas matinais, recebi uma carta de minha mãe. Era uma carta simples e comum, cheia de novidades da casa. Relatava como os gêmeos haviam jogado um rolo inteiro de papel higiênico no vaso sanitário, entupindo-o e fazendo-o transbordar bem na hora em que minha mãe ia sair para a Sociedade de Socorro. Contava como estava tentando arranjar tempo para cortar o cabelo de Sandra e como levava Nancy às aulas de dança e o orgulho que sentia observando-a.

Era uma carta normal, cheia de fatos corriqueiros, porém mal chegara à segunda página, quando uma sensação explodiu subitamente dentro de mim. Era como o fulgor do sol rompendo as nuvens que o toldavam, iluminando-me intensamente o coração. De repente, pude ver minha mãe como realmente era — um ser altruísta, amoroso... a pessoa que fez por mim mais do que qualquer outra e, no entanto, aquela a quem menos demonstrara reconhecimento.

Atirei-me em minha cama e chorei; mas eram lágrimas de alegria por causa dessa súbita descoberta; chorei de infelicidade ao perceber minha ingratidão, que, sem dúvida, havia magoado minha mãe. Escrevi-lhe rapidamente uma carta, falando-lhe de meu amor e gratidão. Não foi uma carta muito boa, mas foi totalmente sincera; e minha mãe respondeu com a mesma rapidez:

“Querida Cristina: Li sua carta e chorei!” (Kristine Walker, “I Found My Mother”, *New Era*, outubro de 1974, p. 27.)

Debate

- Por que é importante que cada jovem aprecie e compreenda o papel de sua mãe como dona-de-casa?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que cada uma de nós pode sentir a mesma alegria da mãe de Cristina. A satisfação pessoal que uma dona-de-casa sente ao saber que está contribuindo para a felicidade de sua família é um estímulo que a encoraja nas atividades diárias. É essa satisfação aumenta quando os membros da família lhe demonstram gratidão.

Cuidar de um Lar é Mais do que Administrá-lo

Apresentação
pela professora

Diga-lhes que o cuidado do lar envolve uma grande variedade de atividades, todas elas muito importantes. É de grande importância conservar a casa limpa e cuidar das necessidades físicas dos membros da família. Entretanto, há outro aspecto valioso nesse trabalho, conforme declarou a irmã Belle S. Spafford, ex-presidente geral da Sociedade de Socorro:

Citação

“A meu ver, o trabalho da dona-de-casa divide-se em duas partes principais: a formação do lar e economia doméstica. A formação do lar trata dos valores espirituais: amor, paz, tranqüilidade, harmonia entre membros da família, segurança. Transforma um lugar de residência num recanto no qual as pessoas da família podem afastar-se de um mundo confuso e transtornado, encontrando compreensão e renovação de suas energias. Sua característica é a paz; evidencia bom gosto, cultura e refinamento. Tanto o homem quanto a mulher e os filhos contribuem individualmente para uma boa vida familiar, e cada um deles desfruta seus benefícios.

A economia doméstica envolve a limpeza da casa, a ordem em que ela é mantida e a sua administração. Isto inclui a gestão da parte financeira, cujo insucesso muitas vezes se torna fonte de desentendimento dentro da família.” (Belle S. Spafford, *A Woman’s Reach*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974, pp. 24-25.)

Debate Qual a ligação entre administração do lar e economia doméstica? Como cada um destes aspectos pode trazer recompensas?

Solicite às alunas que descrevam um lar onde se estão desenvolvendo os valores espirituais e expliquem por que conhecimentos sobre administração financeira ou culinária são importantes para a criação de um lar onde o Espírito de Deus possa habitar.

A Jovem Pode Ser uma Dona-de-Casa Já

Debate com uso do quadro-negro

- Como podem ser donas-de-casa no lar agora?

Se desejar, aliste as respostas no quadro-negro. Não deixe de mencionar na lista as idéias contidas nas citações acima.

Atividade com grupos pequenos

Divida as jovens em dois grupos e dê a cada um deles um dos seguintes problemas. Peça-lhes que debatam o problema apresentado, preparando algumas instruções precisas sobre como resolvê-lo e como realizar a tarefa necessária. Diga-lhes que mencionem fontes de ajuda. Providencie papel e lápis para as anotações.

Tarefa 1

Você chega da escola e encontra sua mãe com forte dor de cabeça. Seu irmãozinho está chorando, seus dois irmãos mais novos estão brigando e a casa está desarrumada. Seu pai chegará logo para o jantar. O que poderia fazer para criar uma atmosfera espiritual no lar? Que providências tomaria?

Tarefa 2

Sua mãe estará fora até a hora do jantar e ela pediu-lhe que planejasse uma refeição equilibrada e nutritiva para sua família de quatro pessoas. Diga como escolheria e prepararia cada item do seu cardápio. Explique como planejaria o tempo, para que tudo ficasse pronto ao mesmo tempo.

Conceda às jovens alguns minutos para trabalharem com os problemas; depois, cada grupo deverá apresentar suas instruções para a classe. Todas as alunas deverão contribuir na apresentação de seu grupo. Dê as informações adicionais que forem necessárias.

Apresentação pela professora

Explique-lhes que, embora ainda não administre seu próprio lar, cada jovem é uma dona-de-casa e pode cumprir um importante papel, ajudando na manutenção e melhoria da atmosfera de sua casa. A maneira como o faz pode proporcionar alegria a sua família. Se houver tempo, poderá relatar a seguinte história, contada por certa mãe:

História

“Quando Karen voltou do colégio para passar uma semana de férias em casa, fizemos muitas atividades divertidas juntas. Fomos às compras, conversamos, fizemos confidências uma à outra, costumamos, passeamos e realizamos muitas atividades com a família.

Os afazeres domésticos foram um pouco negligenciados, em favor de coisas mais importantes. Nem tiramos o pó da sala, que ficou em desordem, cheia de materiais de costura.

A semana passou depressa demais e às cinco horas daquela tarde de quarta-feira, seus amigos deviam ir buscá-la, a fim de voltarem para a escola. Eu tinha um compromisso marcado para as três horas, por isso lhe dei um beijo de despedida e parti satisfeita, sabendo que ela estaria lá para receber seus irmãos menores quando voltassem da escola e que cuidaria deles até que o pai voltasse do trabalho.

Logo depois que saí, os amigos de Karen telefonaram dizendo que demorariam um pouco e não poderiam ir buscá-la antes das nove horas. Como já estava com as malas prontas, isso lhe deu mais quatro horas para ficar em casa. Sentou-se ao piano com Sérgio e ajudou-o a estudar seus exercícios; conversou com Rogério enquanto o ajudava a encapar alguns cadernos; arrumou a mesa e preparou o jantar para quando o pai chegasse do trabalho; e, pedindo ajuda aos irmãos, arrumou a cozinha.

Depois que o pai e os irmãos saíram para uma reunião na igreja, Karen pegou os materiais de limpeza e o aspirador de pó e transformou a sala desarrumada numa sala da qual poderia orgulhar-se. E como sobrava algum tempo, limpou também o banheiro.

Mais tarde, quando voltei para casa e fui ao quarto dos meninos para dar-lhes um beijo de boa-noite, passei pela sala e vi também a cozinha e o banheiro, sentindo um orgulho especial.

Quando meu marido e eu conversamos sobre o assunto, meditamos sobre Karen, que à medida que crescia, se tornava uma verdadeira dona-de-casa. Recordamos as vezes em que a encontramos fazendo biscoitos junto com os irmãos menores.

Lembramos aquele Natal em que ela comprou um pedaço de tecido, um molde, e surpreendeu-me com uma bonita saia longa. Uso-a com orgulho. O quanto essa linda jovem, com sua atitude feliz em relação à vida, enriquece nosso lar!”

Debate

- De que modo Karen proporcionou alegria a seus irmãos? A seu pai? A sua mãe?
- Como as tarefas domésticas podem aproximá-la de sua família?
- De que maneira a ordem e asseio encorajam os membros da família a darem o melhor de si?
- Por que é gostoso chegar em casa e encontrá-la limpa?
- De que forma um lar bem cuidado reflete o amor que os membros da família dedicam uns aos outros?
- Como as tarefas domésticas aumentam a atmosfera espiritual de um lar?

Explique-lhes que um lar arrumado e bem cuidado, que convida o Espírito do Senhor, edifica a confiança e o orgulho das pessoas que ali vivem. Elas sentem-se mais confortáveis e calmas. É também um lugar onde a fé e o testemunho podem crescer. Um lar assim requer os esforços de todos os familiares e reflete a mútua consideração que há entre eles. É um lar que evidencia industriiosidade e trabalho árduo.

Possíveis Atividades de Classe

Decida, com a presidência da classe, que atividades poderiam realizar durante a semana para ajudar as alunas a aprenderem novas habilidades e a experimentarem os aspectos positivos dos afazeres domésticos. Eis algumas sugestões (peça aprovação ao líder do sacerdócio, antes de convidar um orador visitante):

1. Convide um técnico para ensinar a substituir uma torneira, trocar um fusível, consertar uma tomada, desentupir uma pia ou ralo, ou pendurar um quadro.
2. Aprenda a fazer pequenos consertos em roupas e realize uma festa de consertos com as alunas.
3. Convide um especialista para ensinar como se usam as cores, modelos e tecidos nas roupas e aplique estas informações ao planejarem seu guarda-roupa.
4. Convide um especialista para ensinar que tipo de roupas devem comprar, como entender as instruções das etiquetas e como cuidar dos tecidos.
5. Convide uma mãe para ensinar a dar banho, vestir, trocar, alimentar e cuidar de bebês e crianças pequenas, inclusive a consolar um bebê chorão.
6. Convide um especialista para ensinar administração financeira, orçamento doméstico e compras a crédito.
7. Convide um especialista para ensinar sobre decoração de interiores, incluindo o uso das cores, equilíbrio, harmonia e proporção e como as jovens poderão melhorar a aparência do lar.
8. Planeje e realize um programa culinário especial como uma festa de bolos enfeitados, uma feira internacional de alimentos, festa do desjejum, ou noite de receitas familiares.
9. Faça uma festa de troca de receitas, onde cada uma traz um prato para as outras experimentarem, havendo troca de receitas.
10. Organize uma noite de cozinha criativa, dividindo a classe em equipes que prepararão pratos usando os ingredientes encontrados em um saco ou caixa.

Atitudes em Relação a Nossas Funções Divinas

OBJETIVO Cada jovem desenvolverá uma atitude positiva em relação às funções divinas da mulher e mãe.

PREPARAÇÃO

1. Optativo: Preparar folhas para distribuir, como sugerido na Conclusão.
2. Designar algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações, se desejar.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

História

Aceitamos o Ponto de Vista do Senhor em Relação às Funções da Mulher

Um viajante passou por uma pedreira e viu três homens trabalhando. Perguntou a cada um o que estava fazendo. As respostas revelaram atitudes diferentes em relação ao mesmo trabalho. “Estou cortando pedras”, respondeu o primeiro. Disse o segundo: “Estou ganhando três moedas de ouro por dia”. O terceiro sorriu e respondeu: “Estou ajudando a construir uma casa de Deus”.

Apresentação pela professora e debate

- Como a atitude de cada homem afeta o modo de encarar sua tarefa?
- Por que o terceiro homem seria aquele que mais provavelmente consideraria sua tarefa interessante e válida?

Explique que podemos ter atitudes positivas e negativas com relação a nossas funções divinas de mulher e mãe. Algumas vêem estas funções como sendo um trabalho pejorativo, mas nossas funções são na verdade parte de uma promessa solene que fizemos antes de vir para a terra. Elas são parte das bênçãos que recebemos como filhas de Deus.

O Presidente Spencer W. Kimball explicou que “ fizemos votos, votos solenes, nos céus, antes de irmos para a mortalidade.

“Fizemos convênios antes de aceitarmos nossa posição aqui na terra...Comprometemo-nos com o Pai Celestial de que, se nos enviasse à terra e nos concedesse um corpo, dando-nos as oportunidades inestimáveis que a vida terrena nos proporcionaria, conservaríamos nossa vida limpa e nos casaríamos no templo santo, criando uma família e ensinando-lhe princípios de retidão. Este foi um juramento solene, uma promessa solene.” (Spencer W. Kimball, “Be Ye Therefore Perfect”, discurso proferido no Instituto de Religião de Salt Lake City, em 10 de janeiro de 1975, p.2.)

- Quais as funções que prometemos ao Pai Celestial aceitar, antes de irmos para a terra? (Casaríamos e teríamos uma família).

O Presidente Kimball advertiu: “Não cometais...o erro de desviar-vos para tarefas secundárias em prejuízo de vossas designações eternas, como ter e criar os filhos espirituais de nosso Pai Celestial” (*Ensign*, Nov. 1979, pp. 102-3).

Compreender o Valor das Nossas Funções

Apresentação pela professora e debate

O ponto de vista do mundo em relação às funções da mulher é falso, em parte porque é egocêntrico. Focaliza-se tanto nos direitos que a mulher tem de receber, que quase ignora suas oportunidades de dar. O ponto de vista do Senhor é mais amplo. Focaliza as oportunidades, tanto dos homens quanto das mulheres, de amar e servir. Este ponto de vista pode ajudar-nos a não sermos envolvidas por egoísmo e infelicidade.

Explique que, se acreditamos que a vida como esposa e mãe é rotineira e monótona, ela o será, mas se pudermos entender os propósitos divinos e visualizar o grande potencial que temos, nosso papel adquirirá um significado muito maior do que qualquer outra tarefa no mundo. Quando alegre e entusiasticamente apoiamos nosso marido e nos tornarmos mãe, nutriz e mestra de espíritos justos, podemos experimentar um grande senso de realização.

- Como um claro entendimento e atitudes justas com respeito às funções de esposa e mãe podem abençoar nossa vida?
- Como a atitude que temos a respeito dessas funções influenciará o resto de nossa vida?
- Como os ensinamentos do Senhor e de seus servos, sobre nossas funções, ajudam a proteger-nos do perigo de adotarmos atitudes mundanas?

As Funções de Esposa e Adjutora

Escritura

Peça às jovens que leiam Doutrina e Convênios 25:5, 14, 16, que contém as instruções do Senhor para Emma Smith. Explique-lhes que este conselho de confortar o marido com uma atitude humilde poderá ser dado a todas as mulheres.

Apresentação pela professora

Uma mulher nunca deve minimizar seu enorme poder de ser um conforto e uma ajuda para o marido. Ele poderá precisar de consolo e incentivo para cumprir sua função como marido e provedor, líder e educador.

Citação

Quando o Presidente Spencer W. Kimball foi chamado para ser apóstolo, ficou muito preocupado. Ele conta como sua esposa o confortou e o encorajou:

“ ‘Quando a Igreja chama, nós obedecemos.’ Meu pensamento predominante, porém, eram minhas próprias limitações, incapacidades e fraquezas, e fiquei assustado. Chegaram as lágrimas, que correram incansavelmente...Chorei muito...Chorei de soluçar. Minha mulher sentou-se no chão ao meu lado, passando a mão em minha cabeça e tentando acalmar-me...

...Minha esposa foi minha salvação. Ela me confortou e me encorajou, dizendo que havia apenas uma estrada a seguir...

...Continuei a dizer a Camila que não estava certo do que faria, embora soubesse todo o tempo que havia apenas uma opção. Ela continuou a incentivar-me, insistindo em que a única coisa que eu poderia fazer era aceitar o chamado.” (Edward L. Kimball e Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball*: Salt Lake City: Bookcraft, Inc., 1977, pp. 191-92.)

Debate e apresentação pela professora

Mencione que o Presidente Kimball mais tarde se tornou um grande profeta do Senhor.

- Como o papel de Camila como esposa e adjutora foi importante para a vida do marido?

Diga que, se tivermos a atitude certa em relação a nosso papel como esposa e adjutora, também teremos grande influência positiva na vida de nosso futuro marido, independentemente de sua posição social. Nunca devemos subestimar a importância da mulher como esposa.

Debate com uso de escritura

Peça a uma jovem que leia I Coríntios 11:11

- Como marido e mulher podem ajudar-se mutuamente?

Função de Mãe e Educadora

O Presidente David O. Mackay disse: “A maternidade está próxima à divindade. É a função mais santa e mais elevada a ser assumida pela mulher.” (David O. Mackay, em *Conference Report*, outubro de 1942, pp. 12-13.)

- Como esta declaração de um profeta de Deus fortalece nossas atitudes concernentes às nossas funções?
- Como as declarações dos profetas do Senhor nos ajudam a entender as atitudes de algumas mulheres que, sendo mães, acham que perderam sua liberdade com responsabilidades rotineiras e enfadonhas?

Saliente que a maternidade nos ensina a ser mais amorosas e sobre o sacrifício.

O Presidente Spencer W. Kimball disse:

“As jovens devem planejar e preparar-se para o casamento e para a formação de uma família, tendo e criando filhos. É seu direito divino, e o caminho que leva à maior e suprema felicidade.” (“Privilégios e Responsabilidades das Irmãs.”, *Ensign*, novembro 1978, p. 103.)

História

Uma jovem mãe de duas meninas foi atacada de um câncer mortal. Pouco antes de sua morte, o marido conseguiu que a esposa, Marilyn, fosse levada a um lugar reservado, no jardim do hospital, para fazer um piquenique com ele e as duas filhas. Era uma atividade que sempre realizavam juntos antes da doença da mãe. Sentaram-se à sombra de uma árvore, comeram o lanche e aproveitaram aqueles momentos preciosos que passaram juntos. Após a experiência, Marilyn voltou para o hospital e escreveu o seguinte em seu diário:

“Sempre me disseram que ‘tendo saúde, temos tudo’. Hoje compreendi que isso não é verdade, pois tenho tudo e não tenho saúde. Tudo para mim estava ali naquele grupo debaixo da árvore — meu querido marido e minhas doces filhas. Nada mais realmente importa. Minha função de esposa e mãe trouxe-me a maior alegria e felicidade nesta vida. Os piqueniques e outros prazeres mundanos eu deixarei para trás, mas minha família terei por toda a eternidade.”

Debate

- Como a atitude desta jovem esposa e mãe em relação a seu papel na vida a ajudou a enfrentar a doença?
- Como poderá sua atitude afetar a atitude de suas próprias filhas em relação às funções da mulher quando elas se tornarem esposas e mães?

Conclusão

O Presidente Kimball disse:

Citação e material a ser distribuído (optativo)

Ser uma mulher justa é glorioso em qualquer época. Ser uma mulher justa durante as cenas finais desta terra, antes da segunda vinda do Salvador, é um chamado especialmente nobre. A força e a influência de uma mulher justa, hoje, pode ser dez vezes maior do que o seria em tempos mais tranqüilos. A mulher foi colocada aqui para ajudar a enriquecer, proteger e guardar o lar - a mais nobre e básica instituição da sociedade.” (*Ensign*, novembro de 1978, p.103.)

*Contribuir para a
Vida Familiar*

OBJETIVO Ajudar cada jovem a tentar melhorar seu relacionamento com os pais.

PREPARAÇÃO

1. Faça uma cópia dos questionários desta lição para cada moça. Entregar os questionários com uma semana de antecedência, para que as alunas possam trazê-los preenchidos no dia da aula.
2. Designar algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações, se desejar.

Observação para a professora Ao preparar esta lição, adapte o material levando em consideração as jovens que não tenham pai ou mãe no lar.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

História

Podemos Aprender a Reconhecer o Amor de Nossos Pais

Leia a primeira parte da história seguinte: “Tarefa das Férias”.

“Para mim, é muito difícil contar essa história, pois eu ainda era um tanto imatura. Jamais, porém, esquecerei meu último Natal. Tenho uma amiga que mora perto de minha casa, e sua família tem de tudo — uma casa grande, carros bonitos, boas roupas... Não me interpretem mal — são pessoas ótimas e muito bons para mim. O pai de Sílvia faz parte do bispado, e eles têm uma vida familiar perfeita — exatamente o tipo de vida que sempre achei ideal.

...Bem, freqüento muito a casa deles, e convidaram-me para participar da ceia de Natal com eles. Tudo foi maravilhoso. Seu pai fez uma oração familiar para dar início à noite, nós comemos na sala de jantar à luz de velas, havia cristais, porcelana e vários tipos de talheres.

...Eu não recebera um presente caro em toda minha vida, e imaginava o que aconteceria, quando Papai Noel passasse...

Quando Irmão Matos me levou para casa, senti que não tinha vontade de entrar. Ele disse: ‘Feliz Natal, Cecília. Foi muito bom ter você conosco’. Ele era tão amável e paternal! Tive vontade de dizer-lhe como ele era formidável, mas disse somente:

‘Obrigada, foi ótimo!’

A porta estava trancada e fiquei tocando a campainha e olhando a pintura descascada da casa. Vi a cortina com um buraco, que o cachorro fizera no ano passado. Não pude deixar de comparar nossa casa à deles. Ouvi meu pai arrastando os chinelos, dirigindo-se à porta, e a televisão gritando na sala. Ele abriu a porta e começou a ralhar comigo, dizendo que já era muito tarde e que o mínimo que deveria fazer era passar a noite de Natal em casa...Mas ele estava meio bêbado e imaginei que não queria dizer aquilo.

...Nada havia em nossa casa que lembrasse o Natal, a não ser um velho arranjo na porta e uma árvore-de-natal com algumas bolas penduradas. A casa estava em desordem e com cheiro de comida amanhecida.

Minha mãe veio até a entrada, vestindo um robe velho...Por sua expressão, sabia que estava novamente com enxaqueca. ‘Gostaria de que minha filhinha ficasse em casa de vez em quando para ajudar sua mãe.’

Senti lágrimas nos olhos e um aperto na garganta. Bati no ombro de minha mãe e tudo o que pude dizer foi ‘Desculpe, mãe’, sem convicção;

Fui para o quarto e fechei a porta, chutando os sapatos de minha irmãzinha para fora do caminho.

Não conseguia entender por que nascera nessa família e não em uma como a do Irmão Matos...É muito difícil ser a única pessoa da família que é membro da Igreja. Os missionários disseram que seria difícil e que eu teria uma grande obra à minha frente, dando um bom exemplo. Tentei, mas parecia que a única coisa que minha família pensava é que eu estava achando que era melhor do que eles, por ter sido batizada e mudado minha vida...

...Fui para a cama, sem fazer oração. Eu simplesmente não conseguiria. Estava tão amargurada, que achava que o Senhor não me ouviria.'

Debate

- Como Cecília se sentia em relação a seus pais? Por quê?
- Como se sentem em relação aos pais de Cecília?
- O que Cecília poderia ter feito para melhorar a situação em sua casa?

História

Leia a conclusão da história.

"Na manhã de Natal acordei tarde, quando os raios de sol já alcançavam minha cama. Era Natal! Pulei da cama com aquela euforia do Natal...Vesti meu robe e fui para a sala...

'Isto é para você, Cecília', disse minha mãe, apontando para uma caixa embaixo da árvore.

Meu pai empurrou a caixa em minha direção. Era bem grande. Não estava embrulhada, mas amarrada com laços de fita colorida. Imaginei que seria uma blusa para educação física, pois estava precisando, mas não era. Quando retirei o papel de seda, vi as dobras do mais lindo vestido longo que já contemplara. Era um vestido à moda antiga, com saia muito ampla, rendas e babados. Devia ter custado um dinheirão!

Fiquei sem fala, mal podendo respirar..

'Não consigo acreditar! É fantástico!' Não parava de dizer isso, enquanto o segurava contra meu corpo.

...Meu pai estava olhando para o outro lado, mas corri e sentei-me ao seu lado.

Simplesmente não pude deixar de atirar-lhe os braços ao redor do pescoço e dar-lhe um enorme abraço, e não sei há quanto tempo não fazia isso!

'Como conseguiu comprá-lo, pai? Sei que não temos dinheiro!'

"Ele apenas fitou o sofá e nada disse. Vi, porém, seus lábios se comprimirem e tremerem. Ele rapidamente colocou os braços sobre meus ombros e, com a mesma rapidez, os retirou. Fiquei sentada por alguns minutos, observando os joelhos gastos de suas calças e pensando em amor e doação e no grande trabalho que tinha à minha frente." (Carol C.Ottesen, "Holiday Homework", *New Era*, dezembro de 1972, pp. 22-23.)

Debate

- Como o final da história mudou sua opinião sobre o pai de Cecília?
- Por que acham que esta jovem e seu pai não entendiam os sentimentos um do outro?
- Quais as evidências do amor que os pais sentiam por Cecília?
- Às vezes duvidam de que seus pais as amam?
- De que maneira seus pais lhes demonstram amor?
- Como podem aprender a entender melhor seus pais?

Questionário

Compreender os Pais É a Chave para um Relacionamento Melhor.

Explique-lhes que amor e apreço por outras pessoas crescem quando conhecemos e compreendemos melhor sua formação, experiências e sentimentos.

Se as alunas responderam antecipadamente aos questionários, discuta o assunto. Se não, distribua as cópias neste momento. Incentive-as a responderem o melhor que puderem durante a próxima semana. Se não conseguirem fazê-lo, deverão obter as respostas com seus pais.

O que Sabe sobre Sua Mãe?

1. Nome de solteira: _____
2. Local de nascimento: _____
3. Ela foi criada pelos próprios pais? _____
4. Número de irmãos e irmãs: _____
5. Sua posição na família (mais velha, mais nova etc.): _____
6. Profissão do pai: _____
7. Eles tinham situação financeira estável? _____
8. Qual a religião da família: _____
9. Quais foram suas experiências espirituais mais tocantes? _____

10. Quaisquer antecedentes ou tradições especiais? _____

11. Que tipo de relacionamento teve com os pais? _____
12. Qual é o seu grau de escolaridade? _____
13. Quais foram suas experiências escolares mais inesquecíveis? _____

14. Ela trabalhava fora, antes de casar? _____
15. Qual sua principal meta na vida? _____
16. O que a torna feliz? _____
17. O que a torna triste? _____
18. Que dificuldades ela sobrepujou? _____
19. O que ela mais gosta de fazer com sua família? _____
20. O que ela mais gosta de fazer em seu tempo livre? _____

O que Sabe sobre Seu Pai?

1. Nome: _____
2. Local de Nascimento: _____
3. Ele foi criado pelos próprios pais? _____
4. Número de irmãos e irmãs: _____
5. Sua posição na família (mais velho, mais novo, etc.): _____
6. Profissão do pai: _____
7. Eles tinham situação financeira estável? _____
8. Qual a religião da família: _____
9. Quais foram suas experiências espirituais mais tocantes? _____

10. Quaisquer antecedentes ou tradições especiais? _____

11. Que tipo de relacionamento teve com os pais? _____
12. Qual é o seu grau de escolaridade? _____

13. Quais foram suas experiências escolares mais inesquecíveis? _____

14. Qual a sua ocupação? _____
15. Qual sua principal meta na vida? _____
16. O que o torna feliz? _____
17. O que o torna triste? _____
18. Que dificuldades ele sobrepujou? _____
19. O que ele mais gosta de fazer com sua família? _____
20. O que ele mais gosta de fazer em seu tempo livre? _____

Debate

Usando os questionários, continue o debate.

- Vocês compreendem os sentimentos de seus pais em relação à religião (ou Igreja)?
- De que maneira o conhecimento da formação passada de seus pais pode ajudá-los a compreender seus sentimentos?
- De que maneira o conhecimento das respostas aos questionários poderá ajudá-los a manter um melhor relacionamento com seus pais?

Termine o debate, explicando às moças que a jovem ficou mais próxima de seu pai depois de entender como ele se sentia. Diga que descobrir mais sobre os próprios pais ajudará as jovens a melhorar seu relacionamento com eles.

Escritura

O Pai Celestial Ordenou que Todas as Moças Respeitem Seus Pais

Peça às jovens que abram a Bíblia em Êxodo 20:12. Explique-lhes que Deus nos deu o mandamento de honrar nossos pais. Antes de pedir a uma das alunas que leia a passagem, explique-lhes que devem prestar atenção à promessa que acompanha o mandamento.

- Qual é a promessa do Senhor àqueles que honram seus pais?
- O que pode significar esta promessa?
- Por que acham que o Senhor nos deu o mandamento de honrar nossos pais?

Peça a uma jovem que leia a admoestação de Paulo em Colossenses 3:20.

- Segundo Paulo, quais são as razões para obedecermos aos pais?

Explique-lhes que aprender a honrar e obedecer aos pais terrenos ajuda-nos a ter mais afinidade com eles. Pode também preparar-nos para amar e obedecer ao Pai Celestial com mais intensidade.

Pergunta para ponderar

Debate com uso do quadro-negro

Somos Responsáveis pelo Aperfeiçoamento das Relações com Nossos Pais

- Saber que Deus nos ordenou que honremos e obedeçamos a nossos pais, automaticamente melhora nosso relacionamento com eles?
- Quais são algumas coisas específicas que poderiam fazer para melhorar o relacionamento com seus pais?

À medida que as jovens forem respondendo, vá resumindo as respostas no quadro-negro. As sugestões a seguir poderão ser utilizadas como roteiro.

Para melhorar meu relacionamento com meus pais, eu:

1. Serei obediente.
2. Serei leal a eles, não dizendo palavras maldosas a eles ou sobre eles.
3. Serei mais alegre com todos os membros da família.
4. Serei uma boa pessoa.
5. Serei mais útil em minha casa.
6. Tentarei compreender por que eles são o que são.
7. Expressarei apreço e gratidão.
8. Conversarei com eles sobre meus problemas, planos e metas.
9. Direi sempre onde estou.

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que uma filha pode fazer muitas coisas para melhorar seu relacionamento com os pais. Pais diferentes alegram-se com coisas diferentes, mas ser uma boa pessoa é um modo seguro de honrar qualquer tipo de pais. Uma filha não pode mudar seus pais, mas pode melhorar e fortalecer seu relacionamento com eles, modificando seu próprio comportamento. Élder Loren C. Dunn nos dá um bom exemplo:

“Lembro-me de uma peça de teatro que recentemente foi usada para tema de um filme. Focalizava pais que tinham apenas um filho que acabara de retornar do serviço militar. Pai e filho nunca tinham sido muito chegados. A situação mostrava que ambos, pai e filho, sentiam amor um pelo outro, mas nunca haviam descoberto como expressar esse amor. Como consequência, desenvolveu-se certa hostilidade entre eles, pois cada um achava que o outro não o amava...O ponto alto da peça é quando o filho diz ao pai mais ou menos o seguinte:

‘Pai, eu sempre tive ressentimentos contra o senhor, quando era mais jovem, porque nunca me disse que me amava; então percebi que eu também nunca dissera que o amava. Bem, pai, estou dizendo agora: eu o amo.’

“Por um momento eletrizante, pai e filho abraçam-se como se o amor e a gratidão de anos estivessem transbordando naquele instante. Talvez isso nunca tivesse acontecido, se o filho não reconhecesse que a culpa pela falta de comunicação cabia tanto a ele quanto ao pai.” (*Improvement Era*, junho de 1969, pp. 52-53.)

Quadro-negro
e história

Acrescente à lista do quadro-negro: “Direi que os amo”.

Uma jovem que estava decidida a melhorar seu relacionamento com os pais buscou o Pai Celestial em oração sincera. Enquanto estava orando, decidiu agradecer ao Senhor pelos pais, embora nunca tivesse feito isso antes. Ao proferir as palavras de agradecimento, sua mente encheu-se instantaneamente de razões pelas quais deveria ser grata aos pais.

Levantou-se cheia de novo amor e compreensão por duas pessoas que percebeu serem tão filhas de Deus quanto ela própria.

Quadro-negro
Pergunta para
ponderar

Acrescente “Orarei pedindo ajuda” à lista do quadro-negro.

- O que fará para melhorar seu relacionamento com os pais e assim agradar ao Senhor?

Atividades Sugeridas

1. Planeje um programa de “Homenagem aos Pais”.
2. Desenvolva um plano para ser executado em casa, pelas alunas, juntamente com seus irmãos e irmãs, com o qual possam honrar e mostrar seu apreço aos pais.
3. Sugira que cada jovem escreva uma carta de agradecimento aos pais.
4. Cada aluna poderá traçar metas pessoais que transmitam respeito e amor aos pais.

O que Sabe sobre Sua Mãe?

1. Nome de solteira: _____
2. Local de nascimento: _____
3. Ela foi criada pelos próprios pais? _____
4. Número de irmãos e irmãs: _____
5. Sua posição na família (mais velha, mais nova etc.): _____
6. Profissão do pai: _____
7. Eles tinham situação financeira estável: _____
8. Qual a religião da família: _____
9. Quais foram suas experiências espirituais mais tocantes? _____

10. Quaisquer antecedentes ou tradições especiais? _____

11. Que tipo de relacionamento teve com os pais? _____
12. Qual é o seu grau de escolaridade? _____
13. Quais foram suas experiências escolares mais inesquecíveis? _____

14. Ela trabalhava fora, antes de casar? _____
15. Qual sua principal meta na vida? _____
16. O que a torna feliz? _____
17. O que a torna triste? _____
18. Que dificuldades ela sobrepujou? _____
19. O que ela mais gosta de fazer com sua família? _____
20. O que ela mais gosta de fazer em seu tempo livre? _____

O que Sabe sobre Seu Pai?

1. Nome: _____
2. Local de Nascimento: _____
3. Ele foi criado pelos próprios pais? _____
4. Número de irmãos e irmãs: _____
5. Sua posição na família (mais velho, mais novo etc.): _____
6. Profissão do pai: _____
7. Eles tinham situação financeira estável? _____
8. Qual a religião da família? _____
9. Quais foram suas experiências espirituais mais tocantes? _____

10. Tem antecedentes ou tradições especiais? _____

11. Que tipo de relacionamento teve com os pais? _____
12. Qual é o seu grau de escolaridade? _____
13. Quais foram suas experiências escolares mais inesquecíveis? _____

14. Qual é a sua ocupação? _____
15. Qual sua principal meta na vida? _____
16. O que o torna feliz? _____
17. O que o torna triste? _____
18. Que dificuldades ele sobrepujou? _____
19. O que ele mais gosta de fazer com sua família? _____
20. O que ele mais gosta de fazer em seu tempo livre? _____

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a aprender como apoiar e ser leal aos membros da sua família.
PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gravuras 4 e 5, de membros da família fazendo coisas uns para os outros, encontradas no final do livro. Mostre as gravuras no momento apropriado durante a aula. 2. Fazer para cada aluna uma cópia da escritura encontrada na Conclusão. 3. Designar algumas jovens para apresentarem as histórias, escrituras ou citações, se desejar.
Observação para a professora	Ao preparar esta lição, considere quaisquer jovens da classe que não tenham pai, mãe, irmãos ou irmãs em casa ou que poderão ter membros da família inativos na igreja.
SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	Introdução
Apresentação pela professora e debate	<p>Peça às jovens que pensem em alguma vez em que estavam conversando com amigos e sentiram que eles não estavam prestando atenção ao que elas diziam. Peça-lhes então que lembrem de uma ocasião em que seus amigos não lhes deram atenção nem se importaram com o que elas estavam dizendo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiu quando seus amigos pareciam ignorá-la? • Que diferença fez quando seus amigos a ouviram e demonstraram interesse no que estava dizendo?
Apresentação pela professora	Diga que cada uma de nós necessita da aprovação de pessoas que nos apoiem, nos sejam leais e nos incentivem. Uma família pode proporcionar este tipo de força, entusiasmo e segurança, quando todos os seus membros se unem para apoiar uns aos outros. O Senhor nos pediu que fôssemos unidos nos laços de nossa família terrena. O sentimento de união é a chave para o sucesso da família SUD. Os pais unidos, apoiando os filhos, os filhos unidos apoiando os pais, e irmãos e irmãs apoiando-se mutuamente, ajudam a criar este sentimento. Para que nossa família alcance seu destino eterno, precisamos trabalhar juntos e apoiar uns aos outros.
Citação	“Sede alguém que edifica e apóia. Sede alguém que possui um coração compreensivo e clemente e que procura o que há de melhor nas pessoas. Deixai as pessoas melhor do que quando as encontrastes.” (Marvin J. Ashton, <i>A Liahona</i> , abril de 1992, p. 26; ou <i>Ensign</i> , maio de 1992, p. 20).
Debate	<ul style="list-style-type: none"> • Quem poderá ser nosso apoio visível? (Pais, irmãos, irmãs, outros parentes, professores, amigos, líderes da Igreja.) • Quem poderá ser nossa proteção invisível? (Pais Celestiais, pessoas amadas que morreram antes de nós e as que ainda vão nascer.)
Apresentação pela professora	Explique-lhes que é importante aprendermos como e quando dar apoio a nossos familiares. Um bom meio de iniciarmos é descobrir o que cada pessoa de nossa família faz na Igreja, no trabalho, na escola e em casa. Precisamos saber quando eles estão enfrentando desafios especiais.

Apoiar seu Pai

Debate	<p>Diga-lhes que, como chefe de família, o pai é responsável pelo bem-estar espiritual e material dos seus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quais os diferentes tipos de responsabilidades que seus pais têm na família? (As situações individuais variam e as respostas poderão incluir um número de circunstâncias
--------	--

em que os pais atendem a um conjunto de necessidades físicas, emocionais, intelectuais e espirituais.)

- Como podem saber o que o trabalho diário e o seu chamado na Igreja exigem dele? O que podem fazer para apoiar seu pai nestes importantes deveres?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que quando uma jovem descobre todas as responsabilidades de seu pai e ora por ele diariamente, ela perceberá o que fazer para apoiá-lo e ajudá-lo. Algumas vezes o melhor é orar por ele diariamente. Também pode pedir ao pai que ore por ela, ou, quando sentir necessidade, que lhe dê uma bênção. Saliente que pode haver grande poder nesse tipo de apoio mútuo.

Debate

- Quando poderão precisar de ajuda divina e de uma bênção especial? (Quando tiverem um exame importante, no início de um novo ano escolar, quando precisarem fazer um discurso, quando mudarem para outra cidade, etc.)

Explique-lhes que às vezes precisamos de força extra do Senhor, quando nos defrontamos com ansiedades, provações ou tentações. Muitos pais estão prontos a ajudar os filhos, quando eles conhecem suas necessidades, mas cabe a nós contar nossos sentimentos aos pais, pedindo-lhes ajuda.

- Por que pedir uma bênção paterna é um meio de apoiar o pai? Diga que, embora um pai que não seja portador do sacerdócio não possa dar uma bênção sacerdotal, ele pode ajudar de muitas outras formas.

Histórias e debate

Conte as seguintes histórias e use as perguntas para incentivar o debate.

Quando estava estudando em outra cidade, Sara teve um problema e precisou desesperadamente de conselho. O pai não era membro ativo da Igreja, mas Sara sentiu que era a ele que devia pedir ajuda. Quando lhe explicou o problema, a princípio ele relutou em aconselhá-la, mas finalmente lhe deu alguns bons conselhos. O pai de Sara mais tarde confiou à esposa: “Nunca me senti tão orgulhoso como quando minha filha me pediu conselho”.

- Como Sara demonstrou apoiar o pai?
- Que efeito de longo alcance o pedido de Sara poderá ter sobre o pai?
- Que tipo de relacionamento haverá entre um pai e uma filha que se apóiam mutuamente?

Diga que assim como nós apreciamos quando os outros notam nossas realizações ou elogiam nosso trabalho, nossos pais sentem o mesmo. Certa filha escreveu um bilhete especial ao pai no seu aniversário. Terminava dizendo: “Você é o melhor homem que conheço. Às vezes, quando ouço amigas dizendo algo desagradável sobre os pais, sinto grata por você ser meu pai. Amo-o demais. Obrigada pelas coisas que faz por mim e, acima de tudo, por seu grande exemplo”.

- Como um pai se sentiria, recebendo uma carta assim?
- Quais são outras maneiras de demonstrar amor, respeito, cortesia e gratidão?

Pergunte às alunas quando foi a última vez que fizeram um cumprimento ao pai, seja pela aparência ou por alguma realização.

- Como uma filha pode expressar gratidão por coisas como: conforto no lar, roupas, conselhos, um bom exemplo, a própria vida?

Quadro-negro

Peça sugestões rápidas e escreva no quadro-negro as maneiras de uma jovem apoiar o pai.

Apoiar a Mãe

- Que tipos de responsabilidade sua mãe tem para com a família? (As respostas poderão incluir situações em que mães atendem a uma combinação de necessidades físicas, emocionais, intelectuais e espirituais.)

Ajude as jovens a compreenderem quanto trabalho e sacrifício é requerido dos pais para educar uma família e os muitos sacrifícios que os pais fazem.

- Como é o planejamento diário de sua mãe? Quanto é requerido dela pelo seu chamado na Igreja? O que você poderia fazer para apoiar sua mãe em suas importantes responsabilidades?

Apresentação
pela professora

Diga às jovens que aprender sobre as responsabilidades de suas mães é o primeiro passo para apoiá-las. Explique que muitas coisas que elas podem fazer para apoiar os pais também ajudarão a apoiar as mães. Elas podem pedir conselhos às mães, orar por elas e expressar gratidão por todas as coisas que elas fazem.

História e debate

Conte a seguinte história:

Após a morte da mãe, uma filha encontrou entre seus pertences pessoais alguns pacotes com bilhetes e cartas. Ela ficou muito tocada ao imaginar que sua mãe tinha guardado durante todos aqueles anos expressões de amor e apreço que recebera de membros da família. Eles eram seu tesouro. A filha não tinha idéia do quanto estas coisas haviam significado para sua mãe.

- Como acha que uma mãe se sente quando os filhos lhe agradecem pelas coisas que ela faz? Acha que ela nota quando eles não lhe agradecem?

Apoiar os Pais

Apresentação
pela professora

Ressalte que os pais precisam mais do que expressões verbais de apoio dos filhos. Cada família tem oportunidades únicas que aumentam as responsabilidades dos pais.

História

Relate a seguinte história, mostrando o que uma filha fez para apoiar os pais:

Por ocasião do chamado para a presidência da estaca, recebido pelo marido, uma esposa foi ao púlpito e contou o quanto era grata pelo apoio que sempre recebera da filha mais velha. Recordou que, enquanto o marido servira como bispo, Cristina ajudara-a a atender às necessidades de uma família de oito pessoas. Contou também de um trecho de seu diário que a filha havia mostrado, mais ou menos um ano depois de escrevê-lo. Dizia: "Sei que não faço tanto quanto devia por minha família, por isso estabeleci a meta de ajudá-los sempre que necessitarem de mim. Com o nascimento do bebê, minha mãe precisará de mais ajuda. Quero estar sempre presente quando ela precisar. Sei que estarei servindo ao Pai Celestial, ao servir à minha família".

Debate

Compartilhe as seguintes situações com as jovens e pergunte o que elas poderiam fazer em cada situação para ajudar os pais ou mostrar amor e interesse por eles.

1. Sua avó está doente e precisa de cuidado extra em sua própria casa.
2. Seu avô teve um infarto e precisa mudar-se para a casa de vocês.
3. É aniversário de casamento de seus pais.
4. O próximo domingo é dia de jejum e você sabe de algumas dificuldades pelas quais sua mãe agora está passando.
5. Seu pai precisa de sua ajuda, mas você vai receber a visita de uma amiga depois da aula e quer ficar com ela.
6. Tanto seu pai quanto sua mãe estarão fora durante o dia, e seus irmãos e irmãs mais novos voltam da escola no mesmo horário que você.

Apoiar Cada Irmão e Irmã

Apresentação
pela professora

- Por que às vezes é difícil demonstrar afeição e apoiar seus irmãos e irmãs?

Explique-lhes que algumas pessoas têm vergonha de demonstrar amor aos irmãos e irmãs. Outros têm o mau hábito de diminuir seus irmãos e irmãs, ao invés de edificá-los.

História

A Irmã Emma Rae Mckay, esposa do Presidente David O. Mckay, conta o que ocorreu com uma jovem que gostava de cantar para visitas ou para os amigos, acompanhando-se ao piano.

“Um dia seu irmão mais velho ouviu-a e, quando chegaram em casa, imitou-a, riu e brincou com ela, comentando: `Acha que as pessoas gostam de ouvi-la tentando cantar? Estão só fingindo`. Depois disso, muito raramente alguém conseguia persuadi-la a cantar, e, mesmo assim, ela precisava certificar-se de que o irmão não estava nas imediações... Onde quer que se encontrem,...(irmãos) devem orar pelo sucesso uns dos outros, e se a pessoa que estiver se apresentando puder sentir que seu desempenho está sendo auxiliado por essas orações, desejará sempre ter a família presente nos momentos mais importantes da vida, quando estiver sentindo timidez e medo de fracassar. Ela precisa do estímulo do elogio, e isto deve partir dos membros da família. Que felicidade, então, após uma preparação difícil e uma apresentação, saudar a família que nada tem a oferecer além de incentivo e louvor.” (Emma Rae Riggs Mckay, *The Art of Rearing Children Peacefully*, Provo: Brigham Young University Press, 1952, p.11.)

História

Certa filha conta como o pai demonstrava que os membros de uma família podem preencher as necessidades uns dos outros. “Uma vez meu pai levou dois baldes para a sala — um cheio de água, o outro vazio. Depois, pediu-nos que pensássemos em algo que nos aborrecera, frustrara ou desanimara naquele dia. A cada coisa que mencionávamos, ele tirava uma xícara de água do balde cheio. Disse-nos que éramos como aquele balde, e que, quando durante o dia aconteciam coisas que nos perturbavam, uma xícara de auto-estima era retirada de nós. Pouco a pouco, fomos chegando perto do...fundo (até que o balde ficava completamente vazio). Referiu-se depois, ao outro balde. Pediu-nos sugestões sobre como poderíamos ajudar uma pessoa, cujo balde estivesse vazio, a enchê-lo novamente. A cada sugestão, ele nos fazia despejar uma xícara de água no balde vazio.

Papai concluiu que o lar é o local onde vamos para encher nossos baldes e que devemos observar e ser sensíveis às necessidades uns dos outros, porque é nossa responsabilidade ajudar a encher os baldes de nossos irmãos, atendendo a essas necessidades.” (Eric G. Stephan e Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981, pp. 57-58.)

Debate com uso do quadro-negro

Aliste no quadro-negro as sugestões das jovens de como edificar e apoiar seus irmãos. Dirija o debate, usando como base a história acima com sua demonstração. Faça perguntas como as que seguem:

- O que sentem quando outro membro da família ganha um prêmio ou realiza algo importante? Estão dispostas a compartilhar o que lhes pertence com outros? Quando foi a última vez que se esforçou realmente para apoiar um irmão ou irmã? Como isto afetou seu relacionamento com a pessoa? Espera que alguém lhe faça uma gentileza para oferecer-lhe apoio?

Debate

- O que uma jovem poderia fazer nas situações seguintes, para demonstrar apoio?

1. Um irmão está em missão.
2. Uma irmã casada não sai muito com o marido, porque eles têm várias crianças pequenas.
3. Uma irmã mais nova recebeu sua primeira designação para proferir uma oração na Primária.
4. Um irmão vai ser avançado no sacerdócio.
5. Uma irmã vai participar de um recital de piano na próxima quinta-feira à noite. Você tem um exame importante na escola, na sexta-feira.

Conclusão

Apresentação pela professora

Solicite a uma das alunas que leia Doutrina e Convênios 108:7. Diga às alunas que o apoio é uma atitude contagiante. Essas atitudes podem espalhar-se, partindo delas para toda a família, reduzindo os desentendimentos e incentivando a solidariedade e a união na família.

Aplicação da Lição

Sugira que cada jovem faça pelo menos uma coisa durante a próxima semana para o pai, a mãe, os irmãos e irmãs, que possa mostrar-lhes que os apóia.

Crescimento e Amadurecimento com Auto-suficiência, Parte 1

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a reconhecer que sua independência está aumentando e que deve tornar-se mais auto-suficiente.
PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gravuras 6, 7, 8, e 9. Uma Menininha, Uma Jovem, um Casal de Noivos, Mãe com Seu Filho. Todas são encontradas no final do livro. 2. Providenciar lápis e papel para as alunas. 3. Fazer uma cópia do teste que se encontra na página seguinte para cada aluna, ou lê-lo em voz alta. 4. Optativo: Fazer uma cópia do poema "Crescer", para cada aluna levar para casa. 5. Se desejar, designe alunas para apresentarem escrituras, histórias ou citações.
SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	<p>À Medida que Amadurecemos, Tornamo-nos Menos Dependentes e Mais Auto-Suficientes</p> <p>Mostre as gravuras das jovens em várias idades. Peça à classe que considere as gravuras das jovens. Use perguntas para incentivar o debate sobre as habilidades que vamos adquirindo à medida que amadurecemos. Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que uma menina de cinco anos pode fazer, que um bebê não pode? (Andar, falar, vestir-se, fazer escolhas simples, etc.) • O que uma jovem de vinte e dois anos pode fazer, que uma de quatorze não pode? (Guiar carro, namorar, trabalhar fora, casar-se, constituir família, etc.) • Por que não esperamos que uma menina de cinco anos faça as mesmas coisas que uma de quatorze, ou uma de quatorze faça as coisas de uma jovem de vinte e dois? <p>Ajude as jovens a entenderem que a mudança da dependência para a auto-suficiência cada vez maior é gradativa, e que cada idade tem suas próprias capacidades.</p>
Citação	<p>O Presidente Spencer W. Kimball disse o seguinte:</p> <p>"A primeira década de vossa vida foi de dias alegres, felizes, descuidados. Vossos pais e família vos protegiam, ensinavam, vestiam e abrigavam; mas agora, na segunda década, o controle perde algo de sua força. Pouco a pouco desenvolvereis vossa personalidade, tomando um número crescente de decisões próprias; estais ficando adultos e assumindo responsabilidades". ("O Presidente Spencer W. Kimball Fala sobre como Planejar Nossa Vida", <i>A Liahona</i>, junho de 1982, p. 44.)</p>
Debate	<p>Por que podem os dez primeiros anos de sua vida ser mencionados como "irresponsáveis"? Quem era, nessa época, basicamente responsável por vocês?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como seus pais e sua família os abrigavam? • Que novas responsabilidades vocês assumiram no batismo? • Por que o controle diminuiu na segunda década de sua vida? • Que tipo de decisões podem tomar agora, que não podiam quando tinham dez anos?
Observação para a professora	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que as jovens entendem claramente que assumir responsabilidades e tornar-se auto-suficientes é desejável, e que o Pai Celestial espera isso delas. Entretanto, não significa que deixaremos de lado a orientação dele em nossa vida ou os sábios conselhos de nossos pais e líderes no sacerdócio. "O Senhor é muito generoso com a liberdade que nos dá. Quanto mais aprendemos a seguir o certo, mais somos espiritualmente auto-suficientes, e mais nossa liberdade e independência são afirmadas." (Boyd K. Packer, "Auto-Suficiência", <i>A Liahona</i>, abril de 1976, p-23.)

Quadro-negro

(Escreva *dependência* do lado esquerdo do quadro-negro e auto-suficiência do lado direito. Desenhe uma flecha que saia de *dependência* e aponte para *auto-suficiência*. Diga que o Profeta Joseph Smith deu uma boa definição de auto-suficiência, quando alguém lhe perguntou como governava os santos. Peça a uma aluna que leia esta citação: “Ensino-lhes princípios corretos e eles governam a si mesmos”. (Como citado por John Taylor, *Millennial Star* 13:339.)

Diga que há dois importantes elementos na auto-suficiência. Primeiro, precisamos conhecer princípios corretos. Depois, precisamos ter capacidade de governar a nós mesmos, baseando-nos nesses princípios.

Teste

Para ajudar as jovens a medirem sua auto-suficiência, faça o teste a seguir. Dê a cada aluna uma cópia do teste e um lápis. Leia a lista dos pares de afirmações. As da esquerda indicam que é preciso melhorar; as da direita indicam auto-suficiência. Peça às jovens que classifiquem suas respostas ao teste com pontos de um a dez em cada item, sendo um o ponto mais baixo, e dez o mais alto.

Representa 1	Sua Classificação	Representa 10
1. Outras pessoas determinam a maioria das coisas que eu faço.		1. Consigo tomar uma decisão baseada em princípios do evangelho, mesmo que isto signifique fazer algo diferente do que meus amigos estão fazendo.
2. Eu evito trabalhos caseiros e designações familiares.		2. Reconheço que preciso ajudar nas tarefas do lar e apoiar meus pais e minha família.
3. Frequentemente me atraso na lição de casa ou preciso que alguém me mande estudar.		3. Dou conta de minhas lições de casa e planejo bem meu tempo para estudar.
4. Eu não ganho dinheiro; tudo o de que necessito meus pais me dão.		4. Já estou ganhando algum dinheiro. Posso administrá-lo, e planejar o pagamento do dízimo e minha caderneta de poupança. Sei como fazer uma boa compra.
5. Quando é hora de levantar ou praticar meus talentos, tenho dificuldade em começar.		5. Estou aprendendo a me disciplinar - levanto-me pontualmente para praticar meus talentos.
6. Quando as coisas não dão certo para mim, encontro uma desculpa ou culpo outra pessoa.		6. Assumo responsabilidade por meus próprios erros ou problemas.
7. Não tenho planos definidos quanto ao que desejo fazer, profissionalmente, ou no plano da educação.		7. Estou fazendo alguns cursos que me possibilitarão trabalhar e estou planejando meus estudos cuidadosamente.
8. Raramente leio as escrituras fora das aulas.		8. Tenho meu próprio plano de estudos e leio as escrituras regularmente.
9. Muitas vezes chego atrasada a aulas ou reuniões.		9. Controlo meus horários e sou pontual.
10. Raramente jejuo, porque fico muito irritada e sinto muita fome durante o jejum.		10. Jejuo quando preciso que o Senhor me ajude a resolver problemas especiais.

Podemos Tornar-nos Mais Auto-suficientes

Debate e sessão de cochichos

Depois que as jovens tiverem feito o teste, explique-lhes que o desenvolvimento da auto-suficiência é um processo gradual. Não conseguimos ser auto-suficientes de uma só vez. Progredimos em ritmos diferentes nas várias áreas mencionadas no teste.

Com ajuda da classe, escolha dois ou três itens do teste que toquem suas alunas mais de perto. Se tiver uma classe bem grande, divida-a em pequenos grupos, designando a cada um deles um dos temas para debate. As jovens deverão dizer como acham que poderiam tornar-se mais auto-suficientes naquela área. Por exemplo: peça-lhes que digam rapidamente como lembrar a si mesmas que é hora de estudar piano ou fazer tarefas específicas, como controlar as despesas e pagar o dízimo antes de qualquer coisa, como fortalecer-se diariamente por meio das escrituras. Uma jovem de cada grupo deve escrever as idéias mencionadas. Os grupos relatarão suas conclusões para a classe.

Escritura e debate

Peça-lhes que abram Doutrina e Convênios 93:13-14,20, e leiam e marquem esses versículos. Ajude-as a entender que o progresso e o desenvolvimento não ocorrem subitamente. O próprio Salvador foi progredindo até a “plenitude” e recebeu “graça por graça”. Peça-lhes que examinem o versículo 20.

- Que promessa temos neste versículo? (Podemos crescer como o Salvador, pouco a pouco, e chegar à plenitude.)

Explique-lhes que, assim como um pintinho saindo da casca precisa quebrá-la sozinho, crescimento em auto-suficiência requerem nossos próprios esforços. Às vezes este desenvolvimento pode até ser doloroso.

Poema para distribuir às alunas (optativo)

Peça a alguém que leia o seguinte poema:

Crescer

Crescer

às vezes dói.

A criança é tão frágil!

Aprender

a andar sozinho

assusta.

Mas como um toque

de clarim

chamando para o

abrigo,

ouvimos a promessa:

“Eu vos juntarei

como a galinha

junta os pintinhos

debaixo das asas...!

Ali podemos crescer -

- Fortes!

(Adaptação do poema de Diane Dibb Forbis, *New Era*, dezembro de 1977, p.7.)

Debate

- Em que sentido podemos dizer que vocês estão “aprendendo a andar sozinhas” nesta segunda década da vida? (Alguns exemplos: testemunho mais forte, novas tentações, novos desafios na escola, mudança de relacionamento com amigos, etc.) Estas coisas novas fazem com que vocês às vezes se sintam “frágeis” e amedrontadas?

- O que é “toque de clarim”? (O clarim é uma trombeta medieval que tem um som muito claro e vivo.)

- Quando estamos tentando crescer e nos sentimos inseguras ou amedrontadas, o que o poema sugere que façamos? Que pessoas e lugares podem oferecer-nos abrigo? (O Senhor, nossos pais, nossa família, nosso lar.)

Escritura e debate

Peça às alunas que leiam e marquem Doutrina e Convênios 29:1-2.

- Quem prometeu reunir-nos “como a galinha reúne sob as asas seus pintinhos”?

Mencione que, permanecendo junto do Pai Celestial e do Salvador, podemos obter mais força.

Apresentação
pela professora

Conclusão

Explique-lhes que quando nos tornamos mais auto-suficientes agradamos ao Pai Celestial. Ele deseja que aprendamos a fazer muitas coisas sozinhas. Ele não fica feliz com os que só fazem alguma coisa quando são mandados. (Ver D&C 58:27-29.)

Diga-lhes que, à medida que nos tornamos menos dependentes de outras pessoas, precisamos treinar-nos para ouvir a orientação clara, ou o “toque de clarim” do Senhor. Precisamos aprender a nos governar por seus princípios. Nosso Pai nos Céus, que ansiosamente espera nosso desenvolvimento, também nos dará forças para consegui-lo.

Representa 1	Sua Classificação	Representa 10
1. Outras pessoas determinam a maioria das coisas que eu faço.		1. Consigo tomar uma decisão baseada em princípios do evangelho, mesmo que isto signifique fazer algo diferente do que meus amigos estão fazendo.
2. Eu evito trabalhos caseiros e designações familiares.		2. Reconheço que preciso ajudar nas tarefas do lar e apoiar meus pais e minha família.
3. Frequentemente me atraso na lição de casa ou preciso que alguém me mande estudar.		3. Dou conta de minhas lições de casa e planejo bem meu tempo para estudar.
4. Eu não ganho dinheiro; tudo o de que necessito meus pais me dão.		4. Já estou ganhando algum dinheiro. Posso administrá-lo, e planejar o pagamento do dízimo e minha caderneta de poupança. Sei como fazer uma boa compra.
5. Quando é hora de levantar ou praticar meus talentos, tenho dificuldade em começar.		5. Estou aprendendo a me disciplinar - levanto-me pontualmente para praticar meus talentos.
6. Quando as coisas não dão certo para mim, encontro uma desculpa ou culpo outra pessoa.		6. Assumo responsabilidade por meus próprios erros ou problemas.
7. Não tenho planos definidos quanto ao que desejo fazer, profissionalmente, ou no plano da educação.		7. Estou fazendo alguns cursos que me possibilitarão trabalhar e estou planejando meus estudos cuidadosamente.
8. Raramente leio as escrituras fora das aulas.		8. Tenho meu próprio plano de estudos e leio as escrituras regularmente.
9. Muitas vezes chego atrasada a aulas ou reuniões.		9. Controlo meus horários e sou pontual.
10. Raramente jejuo, porque fico muito irritada e sinto muita fome durante o jejum.		10. Jejuo quando preciso que o Senhor me ajude a resolver problemas especiais.

Crescimento e Amadurecimento com Auto-suficiência, Parte 2

Lição
12

OBJETIVO Fazer com que cada aluna procure fortalecer seu relacionamento com a família, à medida que se torna mais independente.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar papel e lápis para todos os membros da classe.
2. Trazer duas peças de roupas — uma muito pequena e com aparência infantil para as moças da classe, uma muito grande, parecendo roupa de adulto para este grupo.
3. Designar quatro jovens para prepararem as representações com antecedência;
4. Com aprovação do seu conselheiro do sacerdócio, escolha as quatro participantes do painel. Os tópicos 1 e 2 devem ser apresentados por jovens de dezessete anos ou jovens adultas. Peça-lhes que façam sugestões positivas às alunas sobre como enfrentar com sucesso ajustes feitos em sua família. O tópico 3 deve ser apresentado por uma mãe e uma jovem de quatorze ou quinze anos (talvez filha). Peça-lhes que sugiram à classe como deve ser o relacionamento da mãe com a filha, como adultas. Cada participante não deverá tomar mais do que quatro minutos. Dirija o debate com comentários e perguntas, de modo que atinja o objetivo da lição.

Se não for possível organizar um painel, promova um debate na classe sobre os tópicos mais importantes. Juntas, alistem as coisas que as alunas e seus pais poderiam fazer para fortalecer o relacionamento familiar durante este período de crescimento.
5. Se desejar, designe algumas alunas para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

Observação para a professora Para poder controlar o tempo da aula de maneira adequada, estude a lição e faça as designações cuidadosamente. Cerca de metade ou dois terços do tempo da aula serão necessários para o debate do painel.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

À Medida que Nos Tornamos Mais Auto-Suficientes Precisamos Ajustar-nos à Mudança de Nossas Atitudes e Sentimentos

Atividade e debate Mostre as duas peças de roupa às alunas. Pergunte a uma das jovens se ela acha que poderia vestir aquela roupa pequena. Ficaria confortável? Gostaria de usá-la perto de suas amigas? Por que não? Peça à outra aluna que pense como se sentiria usando a roupa muito grande. Ficaria confortável vestindo-a? Por que não?

Apresentação pela professora Ajude as alunas a pensarem sobre o período de vida que estão atravessando. Estão-se tornando mais adultas e assumindo maior responsabilidade por suas ações. Às vezes podem sentir-se limitadas pelas restrições da infância. Outras, inseguras com as responsabilidades da idade adulta. Enquanto aumentam sua capacidade de tornar-se auto-suficientes, poderão sentir o mesmo que sentiriam se usassem uma roupa de tamanho muito grande. Explique-lhes que esses sentimentos ocasionados pelas mudanças podem ser confusos para elas e para sua família.

Representações Use as seguintes representações para ajudar as jovens a compreenderem como seu comportamento está mudando e como isso pode afetar os outros.

Carolina: [com a mãe, no quarto de Carolina] Mãe, você não precisa arrumar meu quarto quando eu sair. Já tenho idade suficiente para me organizar e cuidar de mim mesma.

Mãe: Isto é ótimo, Carolina. Fico feliz vendo que deseja assumir essa responsabilidade. Gostaria que seus irmãos tivessem a mesma atitude. [Sai do quarto e passam-se alguns segundos.]

Carolina: [de seu quarto] Mae! Lembrei-me de que deveria estar em um ensaio da igreja há meia hora. Não consigo encontrar minha roupa. Sei que está em algum lugar aqui no quarto!

Debate

- De que maneira Carolina estava tentando ser mais independente?
- Como sua mãe se sentia a respeito disso?
- O comportamento de Carolina sempre fora consistente com seu desejo de ser independente?
- O que acham que a mãe de Carolina estava pensando, quando a filha não encontrou a roupa?
- O que Carolina e a mãe precisam entender a respeito de mudanças de comportamento?

Representação

Linda: (aproximando-se do pai, que está lendo) Pai, há alguma coisa que eu possa fazer para ganhar um pouco de dinheiro?

Pai: Para quê?

Linda: Quero comprar um par de tênis.

Pai: Nós não acabamos de comprar sapatos para você?

Linda: Mas eu preciso de tênis para quando a classe vai a uma competição esportiva.

Pai: Por que você não usa um de sua irmã?

Linda: [zangada] Oh, meu pai, você não se importa com o jeito que eu ando vestida! Pais não entendem nada! (Sai batendo os pés.)

Debate

- Como Linda estava tentando tornar-se mais independente?
- Como poderia ter reagido nesta situação, para mostrar que estava mais auto-suficiente e amadurecida?

Escritura

Peça à classe que leia Efésios 6:1-4. Peça-lhes que discutam como a compreensão deste conselho teria mudado o rumo do debate entre Linda e o pai.

Explique-lhes que parte do crescimento é aprender a controlar as emoções, humor e atitudes. Os pais e as jovens precisam constantemente expressar seu amor e ter paciência um com o outro na época do crescimento e do amadurecimento.

Conclua esta parte da lição discutindo com as jovens as seguintes citações sobre auto-suficiência:

Citação

“O Senhor é muito generoso com a liberdade que nos dá. Quanto mais aprendemos a seguir o certo, mais somos espiritualmente auto-suficientes e mais nossa liberdade e nossa independência são afirmadas.” (Boyd K. Packer, *Auto-Suficiência*, *A Liahona*, abril de 1976, p.23.)

“Adequadamente compreendida e praticada, a *auto-suficiência* é uma virtude desejável; quando deixa o Senhor de fora, entretanto, torna-se um vício que afasta os homens dos caminhos da retidão...

O homem, por si mesmo, não é totalmente auto-suficiente. Ele não deve confiar apenas em sua própria força nem no braço da carne. O Senhor é nosso Conselheiro e Libertador, de quem devemos depender para receber orientação, diretriz e inspiração.” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed., pp. 701-702.)

É Importante que Nosso Relacionamento Familiar Se Mantenha Forte durante a época do Crescimento

Pergunta para ponderar

- Como vocês reagem, quando sentem que não lhes é permitida liberdade suficiente?

História

Explique-lhes que, às vezes, o desejo de independência e auto-suficiência é tão forte, que começamos a agir negativamente em relação a qualquer tipo de autoridade. O élder James E. Talmage (antiga Autoridade Geral da Igreja) conta a história de uma abelha que entrou voando em seu escritório num dia quente de verão. Após zumbir por toda a sala diversas vezes, não percebeu a janela parcialmente aberta pela qual havia entrado. O

élder Talmage compreendia algumas coisas que a abelha não compreendia, como por exemplo, que, se ficasse presa na sala, morreria. Esperando libertá-la, ele abriu completamente a janela. Tentou guiar a abelha para a liberdade, mas ela não consentiu em ser guiada. Ele tentou com mais ímpeto, mas a abelha ficou zangada e até picou a mão dele. Persistiu em seu vôo desorientado e não encontrou a janela para a liberdade. No dia seguinte, estava morta. (Citado em James E. Talmage, "The Parable of the Unwise Bee", *Improvement Era*, novembro de 1962, p. 817.)

Sugira às jovens que há muita gente que deseja ajudá-las e guiá-las para a liberdade e auto-suficiência. Essas pessoas freqüentemente sabem e compreendem coisas que a elas passam despercebidas.

- Como a rebeldia pode tornar mais difícil o acesso à liberdade e à auto-suficiência?
- O que há de errado em desejar que seus pais as deixem em paz e livres para fazerem o que quiserem?
- Por que esta atitude não é prudente ou sensata?
- Diante de quem vocês e seus pais são responsáveis, em última instância? (Somos todos responsáveis diante do Pai Celestial.)

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que o Senhor deu aos pais a séria responsabilidade de ensinar e treinar os filhos de acordo com seus mandamentos. Peça a alguém que leia Doutrina e Convênios 93:40-43 e 68:25. Mencione que as escrituras também nos ensinam que os filhos têm a responsabilidade de obedecer aos pais, como discutimos previamente. O processo de tornar-se auto-suficiente é em geral complicado. Requer que o filho seja obediente enquanto aprende a tornar-se auto-suficiente. Nesse período, enquanto os pais estão ajudando os filhos a assumirem responsabilidades, podem encontrar dificuldade em permitir que elas se tornem auto-suficientes. Existem maneiras de uma jovem manter um relacionamento familiar positivo durante este período.

Painel

Neste momento apresente os participantes do painel previamente designados. Distribua papel e lápis às alunas e sugira que anotem as idéias que acharem importantes para elas, pessoalmente. Se houver tempo, permita que façam perguntas durante a realização do painel.

Tópico 1 (para ser apresentado por uma jovem de dezessete anos ou por uma jovem adulta): "Como Posso Melhorar Meu Relacionamento com Meus Pais?"

As idéias a seguir, ou outras descobertas pelos membros do painel, poderão servir de base para a apresentação:

Se as relações estiverem tensas, vocês têm a responsabilidade de tentar melhorar honestamente a situação. Eis algumas formas de melhorar um relacionamento tenso:

1. Arranjar tempo para estarem juntos e conversar quando os pais não estiverem sob pressão.
2. Fazer com que os pais saibam que aprecia algo que eles fazem.
3. Tentar descobrir, silenciosamente, o que os pais estão fazendo; ajudá-los sem que lhe peçam.
4. Pedir desculpas, quando ofender um dos pais.
5. Estar sempre pronta a perdoar os pais por qualquer injustiça real ou imaginária (ver D&C 42:88; 64:9-10).
6. Orar juntos.
7. Manter o senso de humor.

Tópico 2 (para ser apresentado por uma jovem de dezessete anos ou por uma jovem adulta): "Como Posso Conquistar a Confiança de Meus Pais?"

As idéias a seguir, ou outras escolhidas pelos membros do painel, podem servir de base à apresentação:

1. Os pais amam os filhos e freqüentemente se preocupam com eles. Como resultado, podem negar-lhes permissão para fazer algo que lhes pareça ser perigoso ou imprudente.

Os filhos devem ser compreensivos e fornecer aos pais informações suficientes a respeito de qualquer atividade que queiram realizar, para que os pais possam ficar sossegados ao dar permissão.

2. A confiança que os pais têm numa jovem relaciona-se com o desempenho dela. Quanto mais ela demonstrar que cumprirá sua palavra, quanto mais autodisciplina adquirir, menos restrições sofrerá. Muitas discórdias no lar são por causa de pequenas coisas, assim como tarefas domésticas, estudo, hora de voltar para casa. Se a jovem provar ser digna de confiança nestas coisas simples, tanto ela quanto seus pais acreditarão em seu senso de responsabilidade e maturidade.

Tópico 3. (para ser apresentado por uma mãe e uma jovem de quatorze anos): “Como Podemos Ajustar-Nos à Mudança em Nossas Relações?”

As idéias seguintes, ou outras sugeridas pelos membros do painel, podem servir de base às apresentações:

Mãe:

1. Os pais acostumam-se a ensinar e dar instruções específicas aos filhos e muitas vezes é difícil lembrar como algumas coisas são importantes para eles. “Pais, lembrem-se de quando eram jovens; lembrem-se por que desejavam fazer algumas coisas; lembrem-se de como ansiavam ser aceitos socialmente, de como eram sensíveis a críticas no momento errado, com que facilidade ficavam magoados, e como algumas coisas, que agora parecem menos importantes, eram tão importantes naquela época. Tudo isto pedimos que lembrem, como pais.” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, junho de 1968, p.89.)
2. Pode ser difícil para os pais ver o filho crescer e tornar-se independente, mas o relacionamento entre pais e filhos em nível mais adulto pode trazer novo entusiasmo e felicidade.

Filha:

1. O desrespeito aos pais é doloroso. “Os pais...têm um coração que pode ser magoado;... eles, como vocês, são sensíveis a críticas fora de hora e a uma interpretação errada de seus motivos. Lembrem-se de que não existe nada, em retidão, que eles não fizessem por vocês”. (Richard L. Evans, *Improvement Era*, junho de 1968, p.90.) Debata como demonstrar respeito pelos pais durante este tempo de crescimento.
2. Sentimentos e emoções negativos podem ser controlados e não precisam ser descarregados sobre as pessoas da família. Os pais e filhos podem encontrar formas positivas de livrar-se de sentimentos e emoções negativos.

Mãe e filha:

Sugira como mães e filhas podem relacionar-se num nível mais adulto. “Eles (seus pais) são seus e vocês são deles, e juntos têm o privilégio, o direito, o dever de sentar-se e compartilhar idéias e considerar decisões, de modo que ambos possam ser ouvidos e respeitados — trabalhando, orando e planejando juntos a sua felicidade global — para sempre.” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, junho de 1968, p.90.)

Conclua a lição, salientando que as mudanças nos sentimentos e atitudes experimentados pelas jovens e sua família durante a época do crescimento são normais. Fortes laços familiares podem ser forjados nessa época, por meio de compreensão e entendimento mútuos.

Aplicação da Lição

Sugira às alunas que usem suas anotações para debater seus sentimentos e necessidades pessoais com os pais.

Aprender a Respeito do Sacerdício

OBJETIVO Ajudar cada aluna a aprender a importância do apoio à liderança do sacerdócio.

PREPARAÇÃO Preparar, para cada aluna, uma cópia deste questionário:

Você é capaz de mencionar os nomes dos oficiais do sacerdócio que a servem:

O Presidente da Igreja: _____

Membros do Quorum dos Doze: _____, _____,
_____, _____, _____,
_____, _____, _____,
_____.

O Presidente da Estaca ou Missão: _____

O Bispo ou Presidente do ramo: _____

Mestres Familiares: _____

Quem é seu líder imediato do sacerdócio (Certifique-se de que as jovens entendem que é o pai, se for portador do sacerdócio). _____

2. Providenciar lápis para todas as alunas.
3. Preparar, para cada aluna, uma cópia das oito perguntas mencionadas no artigo da Irmã Ardeth Kapp.
4. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

**SUGESTÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO
DA LIÇÃO**

Atividade

Podemos Apoiar os Líderes do Sacerdócio

Dê a cada aluna um lápis e uma cópia do questionário e peça que escrevam o nome de cada portador do sacerdócio no espaço correspondente. Quando terminarem, pergunte se elas sustentam e apóiam estes líderes do sacerdócio.

**Debate com uso
de quadro-negro**

• O que significa apoiar alguém?

Um dos significados de apoiar é promover o interesse ou causa de, ou sustentar ou defender como válido ou direito: advogar.

Escreva essas definições no quadro-negro.

Abaixo das definições, escreva as palavras por que e como. Embaixo faça uma coluna com todos os líderes do sacerdócio que aparecem no questionário (bispo, mestre familiar etc.)

Apoiar: “Promover o interesse ou causa de” ou “sustentar ou defender como válido ou direito: advogar”
Sustentar: “Dar Apoio ou Ajuda”.

Por que **Como**

Presidente da Igreja
Quorum dos Doze
Presidente da estaca
Bispo
Mestre familiar
Pai

- Quais são algumas razões pelas quais o Senhor nos pediu que apoiássemos nossos líderes? Como podemos fazer isso?

Peça às moças que, para cada líder do sacerdócio, mencionem pelo menos uma razão pela qual devem apoiá-lo e várias maneiras de fazê-lo. Escreva as respostas ao lado do nome do líder do sacerdócio. Incentive as jovens a pensarem em formas específicas de apoiar cada um dos líderes. Por exemplo, em vez de escrever “Fazer o que o bispo pede”, poderão dizer “Aceitar de boa vontade uma designação para falar na reunião sacramental e preparar-se cuidadosamente para o discurso”.

Escrituras
e citação

Para ajudar as jovens a entenderem por que devem apoiar os líderes do sacerdócio, peçam-lhes que leiam as seguintes escrituras e citação: Doutrina e Convênios 1:38; Doutrina e Convênios 112:20; II Crônicas 20:20; e Amós 3:7.

“Tanto a mulher quanto o homem tem a prerrogativa de apoiar os líderes do sacerdócio. Só pode haver pouca inspiração e nenhum progresso no lar ou na organização da Igreja quando as mulheres não apoiam os líderes do Sacerdócio.” (Matthew Cowley, Matthew Cowley Speaks, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954, p. 194.)

Podemos Apoiar Nossos Líderes, Orando por Eles

Diga que uma forma importante de ajudar nossos líderes é orar por eles.

História

Convide a aluna da classe previamente designada para relatar a seguinte história de como uma jovem ficou impressionada com a família do élder Ezra Taft Benson quando eles o fortaleceram em sua função no sacerdócio:

“Na primeira vez que fui ao Tabernáculo do Lago Salgado, para assistir a uma Conferência Geral da Igreja, fiquei impressionada com a imensidão do edifício e ainda mais impressionada com o número de Autoridades Gerais que lá estavam.

Em minha infância, muitos deles haviam visitado nosso pequeno ramo no Estado de Montana. Não tínhamos televisão nem podíamos ouvir a conferência pelo rádio. Assim, esperávamos cada visita como uma bênção especial. Eles tinham, parecia-me, um poder e uma fé superiores aos de outros homens.

Então, naquele dia de abril... descobri uma fonte de certa Autoridade Geral.

Eu estava sentada com os seis filhos do Élder Ezra Taft Benson, sendo que uma de suas filhas era minha companheira de quarto na universidade. Meu interesse aumentou quando o Presidente McKay se levantou e anunciou o próximo orador. Observei respeitosamente o Élder Benson, a quem ainda não conhecia pessoalmente, dirigir-se ao microfone. Ele era alto, medindo mais de 1,80m. Era um homem com doutorado, conhecido internacionalmente como Secretário da Agricultura dos Estados Unidos e uma testemunha especial do Senhor, um homem que parecia sereno e seguro, alguém que já havia feito discursos para audiências em todo o mundo. De repente, uma mão tocou meu braço. Uma garotinha inclinou-se para mim e sussurrou enfaticamente: “Ore por meu pai.”

Um tanto surpresa, pensei: “Esta mensagem está sendo passada a toda esta fileira, e eu devo passá-la adiante. O que direi; ‘Ore pelo Élder Benson?’ ‘Você deve orar por seu pai?’ Sentindo a necessidade imediata de agir, inclinei-me para a pessoa seguinte e sussurrei simplesmente: ‘Ore por meu pai.’”

Observei aquele sussurro seguir pelo banco até onde estava a Irmã Benson, já com a cabeça curvada.

Muitas vezes, desde aquele dia, tenho lembrado daquela mensagem – Ore por meu Pai, o patriarca do lar. Ore por ele, quando servir com presidente do distrito ou mestre familiar. Ore por ele, quando ocupar um cargo administrativo, quando seus negócios florescerem ou quando tiver uma redução de salário. Ore quando ele der conselhos na noite familiar. Ore pelo pai que trabalha longas horas para que o filho possa sair em missão e a filha ir para a universidade. Ore por ele, quando falar na reunião sacramental ou der uma bênção à sua mãe, para que fique boa novamente. Ore quando ele batizar seu irmãozinho ou quando der ao bebê um nome ou uma bênção paterna. E à noite, quando chegar em casa cansado ou desanimado, ore por ele. Ore pelo pai em tudo o que ele fizer – nas pequenas e nas grandes coisas.

No decorrer destes anos, cada vez que o Presidente Benson se levanta para falar nas conferências gerais, eu penso: ‘Seus filhos, hoje espalhados pelo continente, estão unidos em oração por seu pai.’

E agora acredito que a breve mensagem transmitida naquela fileira...anos atrás, é a mais importante mensagem que uma família pode compartilhar. Que poder e fé extraordinários pode um homem ter para enfrentar os desafios diários de sua vida, se, em algum lugar do mundo, uma filha ou filho estiver sussurrando: ‘Ore por meu pai!’” (Elaine S. McKay, “Pray for Dad”, *New Era*, junho de 1975, p. 33.)

Ressalte que apoiar o sacerdócio é mais do que levantar a mão. Significa orar por eles, falar bem deles e obedecer a eles.

Podemos Fortalecer os Portadores Jovens do Sacerdócio

Apresentação
pela professora

Diga-lhes que a obrigação de uma jovem de apoiar os portadores do sacerdócio não inclui apenas aqueles que são seus líderes. Ela pode, com grande habilidade, fortalecer e apoiar rapazes de sua idade.

História

Peça à jovem designada que relate a seguinte história:

Um jovem élder, chamado para cumprir missão no exterior, foi convidado a falar em uma reunião sacramental de sua ala. Muitos jovens estavam presentes, inclusive um grande número de moças.

“Quando estava terminando o discurso, comecei a sentir a poderosa influência que os amigos haviam exercido na vida daquele rapaz, muito amadurecido espiritualmente para sua idade. Após expressar gratidão por sua família e entes queridos, e antes de prestar o testemunho final, com as mãos no púlpito, curvou-se para a frente e inclinou a cabeça por alguns momentos. Depois, olhando novamente para a congregação, disse com suavidade: ‘E agradeço a todos os meus amigos, especialmente a vocês, moças, aqui presentes, que mantiveram seus padrões e me encorajaram a fazer o mesmo.’ Sua voz ficou cheia de emoção, quando continuou: ‘Obrigado por sua influência, que me ajudou a me preparar para a missão’” (Ardeth G. Kapp, “By the Way She Is”, *New Era*, setembro de 1976, pp. 10-12).

Debate

- De que maneira aquelas jovens podem ter influenciado o jovem missionário?
- Como contribuíram para que ele decidisse cumprir missão?
- Como suas atitudes e comportamento podem influenciar a decisão de um rapaz?

Citação

Explique-lhes que as jovens têm a capacidade de influenciar positivamente os portadores do sacerdócio em suas responsabilidades. Leia a seguinte citação da Irmã Ardeth Kapp que descreve como esta influência é exercida:

“Jovens de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, (1) Os rapazes com os quais vocês se associam sabem que seguem um padrão de excelência do qual não se afastarão? (2) Eles sabem, pelo que dizem e fazem, que honram e respeitam seus pais, e que (3) seguem os conselhos dos líderes da Igreja? (4) Sabem que só começarão a namorar depois dos 16 anos, porque o profeta do Senhor assim aconselhou? (5) Por meio de suas ações, podem eles perceber que vocês decidiram praticar o bem e que não enfraquecerão? (6) Podem sentir confiança e respeito próprio como fruto da amizade que há entre vocês? (7) Sua maneira de falar e vestir, as diversões, músicas, livros e filmes que escolhem ajudam os rapazes com quem se associam a terem admiração e respeito pelas mulheres? Quando os jovens são expostos à visão distorcida que o mundo tem do papel das mulheres, (8) encontram em vocês o refinamento e doçura que encorajam uma atitude de respeito, reverência e honra por esse chamado divino?”

Estranho que ainda não tivesse percebido isto, mas não é quando uma jovem incentiva um rapaz a sair em missão que sua maior influência se faz sentir. É por suas ações que revela seu compromisso e testemunho do evangelho de Jesus Cristo, o que é evidenciado por meio de seu poder e influência na propagação do bem.” (“By the Way She Is”, p. 13; números acrescentados.)

Aplicação da Lição

Material a ser distribuído

Dê a cada aluna uma cópia das oito perguntas sugeridas pela Irmã Kapp. Elas deverão levar o papel para casa, analisando-se e analisando suas ações fervorosamente. Sugira que as alunas ponham esse material em seus livros de recordações e que se refiram ocasionalmente à lista, fazendo uma auto-avaliação.

Questionário

Dê os nomes dos oficiais do sacerdócio que a servem:

O Presidente da Igreja: _____

Membros do Quorum dos Doze: _____, _____,

_____ , _____ , _____

_____ , _____ , _____

_____ .

O Presidente da Estaca ou Missão: _____

O Bispo ou Presidente do ramo: _____

Mestres Familiares: _____

Quem é seu líder imediato do sacerdócio? _____

OBJETIVO Ajudar cada aluna a compreender a ordem patriarcal no lar.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar lápis para todas as jovens.
2. Usando as questões abaixo, preparar uma cópia do teste desta lição para cada aluna, Se não quiser usar o teste, distribua as perguntas às alunas. Dê às jovens as citações correspondentes às suas perguntas e organize um painel de debates.
3. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

Observação para a professora As alunas vêm de ambientes e situações familiares diferentes. Algumas têm pais que são patriarcas justos de sua família. Outras poderão ter pais que sejam menos ativos ou que nem sejam membros da Igreja. Algumas talvez não tenham um pai em casa. Seja sensível à situação de cada aluna. Independentemente das situações familiares, o objetivo desta lição é ensinar o que é ordem patriarcal e como um patriarca pode abençoar sua família.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Teste

A Ordem Patriarcal É o Plano do Senhor para as Famílias

Dê a cada aluna um lápis e uma cópia do teste a seguir. Conceda cinco minutos para responderem. Explique-lhes que ninguém verá o que escreverem. Mencione que pode haver mais de uma resposta correta.

O que Você Sabe sobre a Ordem Patriarcal?

Escolha a resposta ou respostas corretas para cada uma das questões abaixo:

1. A ordem patriarcal é:
 - a. Uma recomendação para receber sua bênção patriarcal.
 - b. Uma ordem para receber mercadorias do armazém do bispo.
 - c. O sistema de governo divino do Senhor.
2. A organização mais importante na Igreja é:
 - a. O Quorum dos Doze Apóstolos.
 - b. A Primeira Presidência.
 - c. A família.
3. A autoridade presidente em sua família é:
 - a. O Presidente da Igreja.
 - b. O bispo.
 - c. Seu pai (ou mãe, se não houver presença do pai na casa).
4. Como autoridade presidente da família, algumas responsabilidades do pai são:
 - a. Presidir e dirigir os assuntos da casa e da família em retidão.
 - b. Prover as necessidades físicas e espirituais da família.
 - c. Procurar o Senhor para receber revelação pessoal a respeito de sua família.
5. Algumas responsabilidades da mãe são:
 - a. Ter e criar filhos.
 - b. Ajudar a prover as necessidades físicas e espirituais da família.
 - c. Ser companheira, conselheira e amiga do marido.
6. Segundo o plano do Senhor, de quem é a responsabilidade de amar e ensinar os filhos?
 - a. Somente do pai.
 - b. Somente da mãe.
 - c. De ambos.

7. No plano do Senhor:
 - a. Existe total igualdade entre homem e mulher.
 - b. O homem é mais importante, porque porta o sacerdócio.
 - c. O Senhor ama suas filhas tanto quanto ama seus filhos.
8. Embora o pai presida a família, para presidir como chefe patriarcal da família ele precisa:
 - a. Ter formação universitária.
 - b. Ter um bom emprego.
 - c. Portar o Sacerdócio de Melquisedeque.
9. O pai tem a função de patriarca porque:
 - a. É mais digno e mais qualificado.
 - b. É sua função divina.
 - c. É uma questão de lei e ordem.

Depois que as jovens terminarem o questionário, leia as perguntas em voz alta. Depois de ler cada pergunta, permita que as alunas respondam. Depois leia, ou peça a alguém que leia a citação correspondente, encontrada abaixo.

Cada citação contém uma pista para a resposta correta à pergunta correspondente. Os itálicos foram acrescentados para mostrar as palavras-chave. Depois que cada citação for lida, identifique a resposta ou respostas corretas de cada pergunta.

Citações e debate

Pergunta 1

“O governo do Senhor é de natureza patriarcal. A família...É o centro.” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. p.559; itálicos acrescentados.)

Pergunta 2

“A família é a organização mais importante nesta vida ou na eternidade. Nosso propósito na vida é criar unidades familiares eternas.” (Joseph Fielding Smith, *A Liahona*, dezembro de 1971, pp. 10-11.)

Pergunta 3

“No lar, a autoridade presidente é sempre investida no pai, e em todos os assuntos e problemas que se referem à família e ao lar, não existe outra autoridade superior.” (Ver Joseph F. Smith, *Doutrina do Evangelho*, p. 261.)

Pergunta 4

O Presidente Ezra Taft Benson disse: *“Deus determinou que o pai deve presidir a família, provendo seu sustento e dando-lhe amor, instrução e orientação.”* (*Ensign*, maio de 1984, p.6; grifo nosso.)

“Paternidade é liderança, a mais importante forma de liderança. Isto sempre tem sido assim e sempre o será. Pai, com a assistência, conselho e encorajamento de sua companheira eterna, você preside o lar.” (*Pai, Considere Sua Responsabilidade*, folheto, 1973, pp.4-5) (Como citado pelo Presidente Benson, *Ensign*, novembro 1987, p.49).

Observação para a professora

Como este é um conceito muito importante, talvez seja aconselhável debatê-lo minuciosamente. Saliente que as três respostas do teste estão corretas. Peça-lhes sugestões adicionais de coisas que um pai faz como patriarca do lar. A declaração do Presidente Benson sugere algumas; tente fazer com que as jovens mencionem algo como dar bom exemplo, compartilhar testemunho e suas convicções, certificar-se de que seus familiares aprendem princípios corretos.

Pergunta 5

“No momento da criação, a responsabilidade de ter filhos e cuidar deles foi conferida à mãe. A função primordial de provedor foi designada ao pai. Não há nada nas escrituras que altere este princípio fundamental; e, na verdade, as escrituras e os profetas modernos têm reforçado este relacionamento básico entre pais e mães.” (The Church and the Proposed Equal Rights Amendment” - folheto - pp. 11-12, *Ensign*, março de 1980; grifo nosso.)

“Afortunadamente, não é requerido do pai que presida, julgue e aja sem conselho e sem assistência. Ele tem *uma esposa: uma companheira, uma conselheira, uma sócia, uma auxiliadora, uma amiga.*” (*Pai, Considere Sua Responsabilidade*, folheto, p.3; grifo nosso.)

Pergunta 6

Na verdade, é tremenda a responsabilidade de um *casal*, ao trazer filhos ao mundo. Não se requer apenas alimento, roupas e abrigo, mas dos pais se requer *amor, disciplina terna, ensino e treinamento.*” (Spencer W. Kimball, “O Preparo de uma Criança”, *A Liahona*, agosto de 1978, p.4.)

Pergunta 7

“Na Igreja existe plena igualdade entre homem e mulher. O evangelho...foi planejado pelo Senhor da mesma forma para os homens e as mulheres. *Os privilégios e requisitos do evangelho são fundamentalmente iguais para os homens e mulheres. O Senhor ama suas filhas tanto quanto ama seus filhos.*” (John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations*, Salt Lake City: Bookcraft, 1960, p.30; itálicos acrescentados.)

Pergunta 8

“Embora todo pai seja o chefe da família, a família SUD, no sentido expresso da palavra, não pode ser chamada de patriarcal, a menos que o *marido porte o Sacerdócio de Melquisedeque*, e a esposa tenha sido casada ou selada ao marido no templo, e os filhos tenham nascido no convênio ou sido selados aos pais.” (*A Light under the World*, Melquizedek Priesthood, course of study, 1967-68, p.55.)

Observação para a professora

Como possivelmente haverá jovens na classe cujo pai não porte o Sacerdócio de Melquisedeque, leia e debata a seguinte citação, se desejar.

Ao comentário: ‘Meu marido (ou pai) não é membro da Igreja, nem a respeita’, respondo com amor e compaixão: ‘Querida irmã, se ele é ou não membro da Igreja, ainda é o pai e o chefe da família...Apóie-o em suas ações positivas. Mostre-lhe que acredita e confia em sua habilidade para dirigir a família. Incentive-o com exemplos nobres’” (Richard G. Scott, “Father Is Head of the Family”, *Ensign*, fevereiro de 1977, pp. 84-85).

Pergunta 9

“A ordem patriarcal é de *origem divina* e continuará neste mundo e na eternidade. Há, então, uma razão particular por que os homens, mulheres e crianças devem entender esta ordem e autoridade nos lares do povo de Deus... Não é simplesmente uma questão de quem seja, talvez, *mais qualificado*, nem uma questão de quem esteja *vivendo mais dignamente*. É uma questão de *lei e ordem.*” (Joseph F. Smith, *Doutrina do Evangelho*, p. 261; grifo nosso.)

Apresentação pela professora

Diga que a palavra *patriarca* se relaciona à palavra *pai*. Mas nós a usamos de maneira especial. O termo *ordem patriarcal* refere-se à linha de pessoas desde Adão, passando por todas as gerações que estejam ligadas pelas eternas ordenanças do templo. Essas pessoas conservarão seus laços familiares eternamente. Quando um casal se casa no templo, marido e mulher se qualificam para tornar-se parte desta grande família eterna. O homem torna-se não apenas o pai, mas o patriarca de sua família. Isto significa que ele tem a responsabilidade de ajudar sua família a viver de modo que possa retornar à presença do Pai Celestial. E, por ele portar o Sacerdócio de Melquisedeque, pode abençoar sua família e ensinar-lhe de uma forma que de outra maneira, não poderia fazer.

A Jovem Pode Apoiar o Pai em Sua Função

Debate com uso do quadro-negro

Pergunte às jovens como acham que poderiam apoiar seu pai. Aliste as idéias no quadro-negro. As sugestões poderão incluir o seguinte:

Como Apoiar o Pai

Sendo obediente
 Passando algum tempo juntos
 Contando-lhe suas preocupações e interesses
 Pedindo-lhe uma bênção paterna
 Pedindo-lhe conselhos
 Procurando conhecê-lo bem
 Sendo um exemplo para os irmãos e irmãs. Amando-o e apreciando-o
 Edificando-o, não o criticando
 Apoiando-o na noite familiar
 Sendo alegre e útil no lar

História

Algumas jovens podem achar que é difícil expressar amor e apoio ao pai. Peça a uma das meninas que relate o seguinte história:

Quando a Irmã Lois Christensen era menina, sua professora da Escola Dominical pediu a cada aluna que dissesse ao pai que o amava. Lois sentiu que lhe seria impossível cumprir a tarefa. O pai era inativo na Igreja e havia um abismo entre eles. O amor jamais era expresso verbalmente na família. Lois ficou para conversar com a professora depois da aula e disse que não poderia cumprir a designação. Ela conta, com suas próprias palavras:

“A Irmã Innes, porém, não se convenceu. Olhou para mim e disse: ‘Não importa o que seu pai seja ou faça, ele precisa ouvir de você essas palavras, tanto quanto qualquer outro pai. Quero que me prometa que vai cumprir a designação’.

“Concordei, e nos dias seguintes senti um grande peso. Sabia que só desapareceria quando eu cumprisse minha promessa. Uma noite, depois que os outros tinham ido para a cama, esperei nervosamente pelo momento certo de dizer as palavras. Papai estava fumando um cigarro e levantou-se para jogar as cinzas no lixo. Com voz trêmula, nervosa, quase inaudível, eu disse: ‘Pai, eu te amo’.

Ele estava de costas para mim e não se virou nem disse coisa alguma. Tive certeza de que não me ouvira. E então, debilmente repeti: ‘Pai, eu te amo’. Ele começou a virar-se lentamente em minha direção. Meu insensível e inatingível pai tinha lágrimas correndo pelo rosto. Abraçou-me com força e beijou o topo de minha cabeça. Essa foi a primeira vez, em dezesseis anos de vida, que me lembro de meu pai me haver abraçado.

Hoje sou mãe e tenho uma família grande. Eu te amo é uma frase familiar, usada com frequência em nossa casa. E meu amado pai? Hoje ele é sumo sacerdote, trabalhando diligentemente para levar avante o reino de Deus.” (Lois Christensen, “Telling My Father I Loved Him”, *Ensign*, fevereiro de 1978, p.51.)

Conclusão**Apresentação
pela professora**

Lembre às alunas que por designação divina o pai é o chefe patriarcal da família. O Senhor deu-lhe a responsabilidade do bem-estar espiritual e físico da sua família, e ele terá que prestar contas disso. Segundo seu chamado, ele deve presidir e dirigir os assuntos do lar e da família em espírito de retidão e amor. Todos os familiares têm a obrigação de apoiá-lo em sua função patriarcal. Há muita coisa que uma jovem pode fazer para cumprir esta responsabilidade e influenciar as outras pessoas da família para que apoiem o pai nesta importante função.

Aplicação da Lição

Peça a cada jovem que escolha na lista do quadro-negro duas ou três coisas que fará na próxima semana para apoiar o pai em sua função patriarcal.

O que Você Sabe sobre a Ordem Patriarcal?

Escolha a resposta ou respostas corretas para cada uma das questões abaixo:

1. A ordem patriarcal é:
 - a. Uma recomendação para receber sua bênção patriarcal.
 - b. Uma ordem para receber mercadorias do armazém do bispo.
 - c. O sistema de governo divino do Senhor.
2. A organização mais importante na Igreja é:
 - a. O Quorum dos Doze Apóstolos.
 - b. A Primeira Presidência.
 - c. A família.
3. A autoridade presidente em sua família é:
 - a. O Presidente da Igreja.
 - b. O bispo.
 - c. Seu pai (ou mãe, se não houver presença do pai na casa).
4. Como autoridade presidente da família, algumas responsabilidades do pai são:
 - a. Presidir e dirigir os assuntos da casa e da família em retidão.
 - b. Prover as necessidades físicas e espirituais da família.
 - c. Procurar o Senhor para receber revelação pessoal a respeito de sua família.
5. Algumas responsabilidades da mãe são:
 - a. Ter e criar filhos.
 - b. Ajudar a prover as necessidades físicas e espirituais da família.
 - c. Ser companheira, conselheira e amiga do marido.
6. Segundo o plano do Senhor, de quem é a responsabilidade de amar e ensinar os filhos?
 - a. Somente do pai.
 - b. Somente da mãe.
 - c. De ambos.
7. No plano do Senhor:
 - a. Existe total igualdade entre homem e mulher.
 - b. O homem é mais importante, porque porta o sacerdócio.
 - c. O Senhor ama suas filhas tanto quanto ama seus filhos.
8. Embora o pai presida a família, para presidir como chefe patriarcal da família ele precisa:
 - a. Ter formação universitária.
 - b. Ter um bom emprego.
 - c. Portar o Sacerdócio de Melquisedeque.
9. O pai tem a função de patriarca porque:
 - a. É mais digno e mais qualificado.
 - b. É sua função divina.
 - c. É uma questão de lei e ordem.

OBJETIVO Fazer com que cada jovem compreenda os deveres e obrigações dos portadores do Sacerdócio de Melquisedeque.

PREPARAÇÃO

1. Gravura 10, Restauração do Sacerdócio de Melquisedeque (62371), encontrada no final do livro.
2. Se possível, preparar para cada aluna uma cópia do material “Ofícios e Responsabilidades do Sacerdócio de Melquisedeque”, encontrado no final da lição.
3. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Citação

Introdução

“O sacerdócio é o poder de Deus delegado aos homens para agir para a bênção e salvação de toda a humanidade. Embora nós, às vezes, nos refiramos aos portadores do sacerdócio como “o sacerdócio”, jamais devemos esquecer-nos que o sacerdócio não tem proprietário nem está incorporado àqueles que são seus portadores. É mantido como encargo sagrado para o benefício de homens, mulheres e crianças. Élder John A. Widtsoe disse: “Os homens não têm mais direito que as mulheres às bênçãos que provêm do sacerdócio e que acompanham o seu poder” (*Priesthood and Church Government*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1939, p. 83). Por exemplo, nossas jovens têm as mesmas oportunidades que os rapazes de serem abençoadas pelos líderes do sacerdócio” (Dallin H. Oaks, em *A Liahona*, abril de 1992, p. 51; ou *Ensign*, maio de 1992, p.36).

Apresentação pela professora

O Sacerdócio de Melquisedeque foi Restaurado

Mostre a gravura da restauração do Sacerdócio de Melquisedeque. Explique-lhes que Pedro, Tiago e João portam as chaves do Sacerdócio de Melquisedeque. Eles apareceram a Joseph Smith e Oliver Cowdery perto da época da organização da Igreja, para restaurarem os poderes desse sacerdócio na terra.

Atividade com uso do quadro-negro

Os Portadores do Sacerdócio de Melquisedeque Têm Deveres Específicos

Explique-lhes que o Senhor organizou o sacerdócio, para que seu reino possa espalhar-se por todo o mundo e abençoar todos os membros da Igreja. Cada ofício do Sacerdócio de Melquisedeque recebeu responsabilidades específicas, para que os propósitos e a obra do Senhor possam ser executados como ele deseja.

Diga-lhes que vai ler várias pistas, com o fim de identificar um ofício ou quorum do Sacerdócio de Melquisedeque. Assim que uma aluna achar que sabe qual é, deverá levantar a mão e responder. Ler todas as pistas, mesmo que as jovens já saibam a resposta na primeira delas. Após ler as pistas pergunte às jovens a resposta correta.

Quando as respostas corretas forem dadas, escreva-as no quadro-negro.

1. (a) Os membros de meu quorum são testemunhas especiais de Jesus Cristo para todo o mundo. (b) Os membros do meu quorum são apoiados pelos membros da Igreja em toda parte como profetas, videntes e reveladores. (c) Geralmente faço um discurso na conferência geral. A que quorum pertença? (Quorum dos Doze Apóstolos.)

2. (a) Meu quorum tem a responsabilidade especial de realizar a obra missionária em todo o mundo e ministrar o evangelho em terras estrangeiras. (b) Pode haver até sete destes Quoruns de Autoridades Gerais na Igreja. Quando totalmente organizado, meu quorum terá setenta Autoridades Gerais. Quem somos nós? (Um dos Quoruns dos Setenta.)
3. (a) Pode haver noventa e seis membros no meu quorum. (b) Posso tanto batizar quanto conferir o dom do Espírito Santo a pessoas que estão entrando para a Igreja. (c) Geralmente sou visto com um companheiro no campo missionário. (d) Sou sempre chamado para abençoar as pessoas doentes. Qual meu ofício no sacerdócio? (Élder.)
4. (a) Sou portador do Sacerdócio de Melquisedeque. (b) Geralmente sou visto nas conferências gerais. (c) Sou o sumo sacerdote presidente da Igreja. (d) Apenas um homem tem este ofício na Igreja de cada vez. Qual é o meu chamado? (Presidente da Igreja.)
5. (a) Sou sumo sacerdote. (b) Servem comigo dois conselheiros e outros doze representantes. (c) Sou responsável por todas as atividades do sacerdócio em várias alas da Igreja. (d) Geralmente falo na conferência de estaca. Qual é o meu chamado? (Presidente de estaca.)
6. (a) Sou o sumo sacerdote presidente de uma ala. (b) Sou o presidente do quorum de sacerdotes da ala (ver D&C 107:87-88). (c) Grande parte de meu trabalho é realizada com os jovens da ala. (d) Uma de minhas importantes designações é entrevistar as jovens. Qual é o meu chamado? (Bispo.)
7. (a) Não há limite para o número de membros de meu quorum. (b) Posso ser bispo ou conselheiro do bispo. (c) O presidente da estaca é o presidente de meu quorum. Qual é o meu chamado? Qual é o meu ofício no sacerdócio? (Sumo Sacerdote.)

Debate

Para fortalecer a compreensão dos jovens sobre os deveres e obrigações dos portadores do Sacerdócio de Melquisedeque, examinem juntas as informações contidas em “Ofícios e Responsabilidades do Sacerdócio de Melquisedeque”. Use as referências de escritura, quando necessário, para responder às perguntas que a classe possa ter.

Ofícios e Responsabilidades do Sacerdócio de Melquisedeque

Ofício	Número no Quorum	Responsabilidades	Referências das Escrituras
Élder	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ensinar. 2. Pregar. 3. Batizar. 4. Confirmar. 5. Dirigir reuniões. 6. Abençoar os doentes. 7. Participar do Conselho Disciplinar da Igreja. 8. Agir nos deveres do Sacerdócio Aarônico. 9. Ordenar outros élderes ou sacerdotes, mestres e diáconos. 	D&C 20:39, 41-45 D&C 42:43-44, 80
Sumo Sacerdote	Todos os Sumos Sacerdotes da Estaca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cumprir todas as responsabilidades de um élder 2. Pode ser ordenado ao ofício de bispo, presidente de estaca etc. 	D&C 20:67 e 107:10; D&C 84:111 e 68:19
Patriarca	Não há quorum; patriarcas são também sumos sacerdotes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cumprir as responsabilidades de élder e sumo sacerdote. 2. Dar bênçãos patriarcais. 	D&C 107:39-53

Ofícios e Responsabilidades do Sacerdócio de Melquisedeque (Continuação)

Ofício	Número no Quorum	Responsabilidades	Referências das Escrituras
Setenta	70	1. É uma Autoridade Geral. 2. Pregar para todo o mundo.	D&C 107:25, 34, 38, 93-97
Apóstolo	12	1. Cumprir todas as responsabilidades do sacerdócio. 2. Serve como testemunha especial de Jesus Cristo para todo o mundo. 3. O Quorum dos Doze Apóstolos porta as chaves do Reino de Deus na terra. As chaves são ativadas por ocasião da morte do Presidente da Igreja.	D&C 18:26-27; D&C 107:23-33

A Ordenança ao Sacerdócio de Melquisedeque é uma Grande Bênção

Apresentação pela professora

Explique à classe que o Sacerdócio de Melquisedeque é uma das mais importantes bênçãos que Deus já deu aos seus filhos. O Sacerdócio de Melquisedeque confere ao homem poder para realizar ordenanças de salvação necessárias a cada pessoa para obter a vida eterna e todas as maiores bênçãos de Deus. Como este sacerdócio maior é tão vital ao progresso eterno, a ordenação do Sacerdócio de Melquisedeque é um passo muito importante na vida de um homem.

Explique-lhes que todos os rapazes da Igreja devem preparar-se para a ordenação ao Sacerdócio de Melquisedeque. Eles são entrevistados pelo bispo e pelo presidente da estaca, e estes avaliam sua dedicação ao Senhor e à Igreja. Se acharem que são dignos, serão ordenados ao Sacerdócio de Melquisedeque. Recebem este sacerdócio com um juramento e convênio (ver D&C 84:33-34), que lhes foi explicado.

Citação

Élder Marion G. Romney ensinou-nos a respeito das responsabilidades de um portador do Sacerdócio de Melquisedeque. Disse ele:

“A posição de um homem que recebe o sacerdócio e depois quebra o convênio é explicada pelo Senhor nestas palavras: ‘...aquele que quebrar este convênio depois de o ter recebido e inteiramente se desviar dele, não receberá remissão dos pecados nem neste mundo nem no mundo vindouro.’ (D&C 84:41.)

“Com a prescrição de tal penalidade por quebrá-lo, uma pessoa poderá ser levada a questionar a conveniência de aceitar as obrigações do convênio; isto é, poderá questionar até ler o versículo que segue a declaração da penalidade. E então descobrirá que aqueles que não recebem o juramento e convênio não estão muito melhor, se é que o estão, que aqueles que o recebem e o quebram. Pois nesse versículo o Senhor diz: ‘E ai de todos aqueles que não se achegam a este sacerdócio que recebestes...’ (D&C 84:42.)

“*Tal é a séria importância do ‘juramento e convênio que pertence ao sacerdócio’*” (em Conference Report, abril de 1962, p.18; ou *The Improvement Era*, junho de 1962, p. 4.416).

Escrituras

Examine e debata Doutrina e Convênios 84:41-42, se necessário, para ajudar as jovens a entenderem a grande responsabilidade que os homens tomam sobre si quando são ordenados ao Sacerdócio de Melquisedeque.

Debate

Debata as seguintes perguntas com a classe, para que as alunas entendam que precisam demonstrar respeito pelo Sacerdócio de Melquisedeque e por aqueles que o portam.

- Sem o Sacerdócio de Melquisedeque, seria possível seu progresso eterno como mulheres?
- Como o respeito pelo Sacerdócio de Melquisedeque se reflete em nossos pensamentos, ações e palavras?

- Quando tratamos os portadores do Sacerdócio com respeito, estamos honrando o Sacerdócio de Melquisedeque? Como?
 - Se desejamos incentivar os portadores do sacerdócio a honrarem o sacerdócio, o que devemos fazer?
-

Apresentação
pela professora

Conclusão

Conclua, salientando a importância de honrarmos o Sacerdócio de Melquisedeque e os que o portam. Esses portadores do Sacerdócio de Melquisedeque comprometeram-se a obedecer ao Pai Celestial e usar o sacerdócio para abençoar seus filhos. Eles, como nós, estão no processo de tentar tornar-se como Deus. Nossa fé e confiança neles irá motivá-los e inspirá-los a honrar plenamente o sacerdócio que portam.

Ofícios e Responsabilidades do Sacerdócio de Melquisedeque

Ofício	Número no Quorum	Responsabilidades	Referências das Escrituras
Élder	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ensinar. 2. Pregar. 3. Batizar. 4. Confirmar. 5. Dirigir reuniões. 6. Abençoar os doentes. 7. Participar do Conselho Disciplinar da Igreja. 8. Agir nos deveres do Sacerdócio Aarônico. 9. Ordenar outros élderes ou sacerdotes, mestres e diáconos. 	<p>D&C 20:39, 41-45</p> <p>D&C 42:43-44, 80</p>
Sumo Sacerdote	Todos os Sumos Sacerdotes da Estaca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cumprir todas as responsabilidades de um élder 2. Pode ser ordenado ao ofício de bispo, presidente de estaca etc. 	<p>D&C 20:67 e 107:10;</p> <p>D&C 84:111 e 68:19</p>
Patriarca	Não há quorum; patriarcas são também sumos sacerdotes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cumprir as responsabilidades de élder e sumo sacerdote. 2. Dar bênçãos patriarcais. 	D&C 107:39-53
Setenta	70	<ol style="list-style-type: none"> 1. É uma Autoridade Geral. 2. Pregar para todo o mundo. 	D&C 107:25, 34, 38, 93-97
Apóstolo	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cumprir todas as responsabilidades do sacerdócio. 2. Serve como testemunha especial de Jesus Cristo para todo o mundo. 3. O Quorum dos Doze Apóstolos porta as chaves do Reino de Deus na terra. As chaves são ativadas por ocasião da morte do Presidente da Igreja. 	<p>D&C 18:26-27;</p> <p>D&C 107:23-33</p>

OBJETIVO Fazer com que as jovens compreendam que marido e mulher somente poderão entrar no mais alto grau de glória juntos.

PREPARAÇÃO 1. Prepare as tiras de papel indicadas na lição.
2. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

A Mulher tem um Importante Relacionamento com o Homem e o Sacerdócio

Debate de escritura Solicite uma jovem para ler I Coríntios 11:11 e Doutrina e Convênios 131:1-4.

- O que estas escrituras nos dizem ser necessário para alcançarmos o mais alto grau de glória no reino celestial?
- Ajude as jovens a entenderem que, para alcançarem seu potencial divino, precisam entrar no casamento celestial com um portador digno do sacerdócio. Elas devem perceber a parte integral que desempenham no plano eterno de Deus, juntamente com um homem justo que porte o sacerdócio. O homem é essencial para a mulher, assim como a mulher é essencial para o homem.

Debate de escritura

- O que Gênesis 2:18 diz sobre o homem estar sem a mulher?

Explique que “uma adjutora idônea para ele” significa que o Senhor queria dar a Adão alguém apropriado, alguém que fosse digno de estar com ele.

Leia Moisés 5:1. Mencione que o primeiro homem e a primeira mulher sobre a face da terra tinham um importante relacionamento. “E Eva, sua esposa, também trabalhava com ele.”

- Por que é importante que marido e mulher façam coisas juntos?
- Qual é o relacionamento mais importante de uma mulher casada?
- Como um marido deve considerar a esposa?

Citação Leia a seguinte declaração do Presidente Spencer W. Kimball:

“Como indicação da importância que os deuses deram às mulheres, o Senhor disse: ‘Portanto deixará o homem o seu pai e a sua mãe, e apegar-se-á a sua mulher, e serão ambos uma carne.’ (Gênesis 2:24.)

Observaram isto? Ela, a mulher, ocupa o primeiro lugar. Ela tem precedência, até mesmo sobre os pais, que nos são tão queridos. Até mesmo os filhos precisam ocupar seu lugar significativo, mas adequado.” (“The Blessings and Responsibilities of Womanhood”, *Ensign*, março de 1976, p. 72.)

O Relacionamento de uma Jovem com um Portador do Sacerdócio, Deve Ser de Apoio

Perguntas para meditação Qual é sua atitude pessoal com respeito aos portadores do sacerdócio com os quais trabalha ou mantém contato? Você os apóia? Por que? Por que não?

Tiras de papel Mostre as seguintes tiras de papel, uma de cada vez. Solicite que as alunas decidam se a palavra indica apóio. Coloque a tira no quadro-negro, abaixo da categoria correspondente.

A ilustração deverá ficar assim, quando terminada:

Falta de apoio	Apoio
Menosprezar	Motivar
Enfraquecer	Fortalecer
Ignorar	Apoiar
Negligenciar	Guiar

Debate

Qual a principal diferença entre as palavras dessas duas colunas? (Uma coluna representa uma ação positiva; a outra, uma ação improdutivo, negativa e possivelmente, destrutiva.)

Pergunta
para meditação
estudos de caso

- Qual dessas palavras descreve sua atitude pessoal em relação aos portadores do sacerdócio com quem trabalham e mantém contato?

Leia e debata os seguintes casos, para ajudar as jovens a compreenderem que têm, desde já, muitas oportunidades de demonstrar apoio aos portadores do sacerdócio.

Estudo de caso 1

Lina fora chamada como presidente da classe das moças em janeiro. Parecia-lhe que os rapazes deixavam a maior parte do trabalho para ser realizado pelas moças quando havia uma atividade conjunta. Lina tornou-se frustrada e impaciente. Precisava lembrar aos líderes dos rapazes de quase tudo. Ela detestava ser insistente, mas temia que, se não o fosse, nada seria realizado. Depois de uma longa conversa, sua conselheira sugeriu-lhe que mudasse de atitude. Ela sugeriu que Lina desenvolvesse uma atitude positiva a respeito de suas responsabilidades e de seu relacionamento com os rapazes que portavam o sacerdócio.

Lina aceitou o conselho e, com fervor, começou a determinar quais eram suas responsabilidades em cada designação e como poderia executá-las rápida e eficientemente. Depois, orou e assumiu a atitude de quem sabia que os rapazes cumpririam suas responsabilidades com a mesma rapidez e eficiência.

Sua devotada atitude positiva funcionou. Os rapazes reagiram bem, porque ela os tratou como líderes responsáveis do sacerdócio. Percebendo que as jovens dependiam deles e iriam apoiá-los e incentivá-los, tomaram a direção. Começaram a fazer sua parte no trabalho. Em vez de implicar e cobrar, Lina começou a depender dos irmãos do sacerdócio. Foi uma sensação maravilhosa!

- Como a atitude negativa de Lina estava interferindo em seus esforços para apoiar os portadores do sacerdócio?
- Como a atitude de apoio de Lina mudou seu próprio comportamento, assim como o comportamento daqueles com quem serviu?

Estudo de caso 2

Geni estava muito entusiasmada ao conversar com as amigas sobre seus grandes planos para sexta-feira à noite. Durante dias, tinham estado planejando um jantar especial, sendo que depois todas passariam a noite em casa de uma delas, comemorando o final das aulas. O pai de Geni, que era presidente do ramo, e seu irmão Davi, que acabara de ser ordenado sacerdote, também tinham ótimos planos para a noite de sexta-feira. Em seu ramo isolado de Kenai, no Alasca, não era comum terem oportunidade de receber a visita de uma Autoridade Geral. Planejaram viajar cerca de 240 quilômetros para participarem de um programa de pais e filhos da estaca e da conferência do sacerdócio, com uma das Autoridades Gerais. O pai de Geni estava especialmente ansioso, porque, como novo líder do sacerdócio, tinha muitas perguntas a fazer.

Na sexta-feira, Geni saiu da escola ao meio-dia e correu para casa. Quando chegou, encontrou o pai e Davi com expressão de desapontamento. A mãe de Geni tinha contraído uma gripe e não estava em condições de cuidar dos irmãos pequenos. Além disso, quando Davi estava arrumando suas coisas, prendeu o saco de dormir num prego e rasgou-o. Todos estavam começando a sentir-se deprimidos. Parecia que não podiam comparecer à conferência.

Peça às alunas que se ponham no lugar de Geni e terminem a história. Pergunte quais as bênçãos que a jovem estaria trazendo para casa e para o ramo, se decidisse ficar em casa, ao invés de ir à festa, para ajudar a mãe. As respostas poderão incluir o espírito de sacrifício que ela desenvolveria, a inspiração e orientação recebidas pelo pai, que o ajudariam a cumprir melhor seu chamado, a experiência que seu irmão Davi teria e a gratidão da família.

Use as seguintes perguntas para estimular mais debates:

- Se Geni permanecesse em casa, como estaria ajudando o pai?
- Como acham que seu irmão Davi se sentiria em relação a ela?
- Faria diferença se o sacrifício fosse realizado de boa vontade e alegremente, ao invés de ser feito de má vontade?
- Que efeito seu exemplo poderia ter nas crianças pequenas da família?
- O que podem fazer, como jovens, para apoiar ativamente um rapaz que porte o sacerdócio? Aliste as idéias das jovens no quadro-negro. Algumas destas poderão ser incluídas:
 1. Concentrar-se em suas qualidades positivas.
 2. Dar idéias.
 3. Tratá-lo da forma que deseja que ele se torne.
 4. Ter um ouvido atento.
 5. Ser honesta nos elogios.
 6. Apoiá-lo em seus projetos e chamados.
 7. Aconselhá-lo, quando solicitada.
 8. Fazer o que lhe é delegado.
 9. Apoiá-lo com orações.

Debate com uso do quadro-negro

Conclusão

Citações

Leia as seguintes citações:

“Na verdade, não existe classe ou sexo privilegiado na verdadeira Igreja de Jesus Cristo; e, na verdade, a discriminação entre os sexos só existe quando *é feita* ou *permitida* pelos seres humanos. Os homens têm trabalho a fazer e poderes para exercer em benefício dos membros da Igreja, independentemente de sexo ou idade.

O mesmo acontece com as mulheres: seus dons especiais devem ser exercidos para benefício e edificação da raça. Esta responsabilidade repartida igualmente torna homens e mulheres verdadeiros ‘companheiros de equipe’, naquilo que contribui para o progresso da humanidade. Cada um é complemento do outro, e *nenhum dos sexos pode funcionar isoladamente no trabalho do mundo, de maneira completa.*” (*Priesthood and Church Government*, comp. por John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book Co., 1965), pp. 92-93; grifo nosso.)

“Nunca, na história, as mulheres tiveram a liberdade de pensamento e de ação concedida às mulheres desta Igreja. Desde o dia de sua restauração, as mulheres tiveram plena franquia religiosa, e no templo do evangelho restaurado, um homem não pode participar das mais altas ordenanças sem que sua esposa esteja a seu lado. Em todos os seus empreendimentos na vida ela tem sua total independência.

Isto dá às mulheres uma poderosa responsabilidade, a qual, se honrada e usada, aumentará seu poder; mas, se elas ignoram, tratam-na levemente, ou deixam de magnificá-la, poderão perder aquilo que possuem agora, sendo privadas, assim, de seus direitos de nascimento. Por este grande privilégio, as mulheres desta Igreja devem ser eternamente gratas, estando prontas a usar e apreciar este precioso e inestimável relacionamento. Onde muito é dado, muito é esperado.” (Leah D. Widtsoe, *Priesthood and Womanhood*, como citado em *Priesthood and Church Government*, comp. por John A. Widtsoe, p. 90-91.)

Testemunho

Fale de seus sentimentos e sua gratidão por este relacionamento com o sacerdócio. Ajude-as a perceberem que podem abençoar ativamente a vida dos portadores do sacerdócio que as cercam. Fazendo isto, receberão bênçãos do sacerdócio e grande capacidade para cumprir suas próprias responsabilidades.

Atividade Sugerida para Jovens acima de Dezesseis Anos de Idade

Convide os rapazes para acompanharem as jovens em uma atividade especial. Ponha em prática os princípios aprendidos nesta lição, ao organizar e realizar a atividade. Certifique-se de que todas têm uma designação, para que a atividade alcance sucesso. A atividade poderá ser como uma das seguintes:

Organizar um painel de debates para discutir como as jovens podem ajudar os rapazes a honrar e magnificar seu sacerdócio e preparar-se para a missão.

Dar um passeio ao nascer do sol, tomando juntos o desjejum.

Ajudar os rapazes a se prepararem para a missão, ensinando-os a fazer pão ou qualquer outro alimento básico.

Trabalhar com os líderes do sacerdócio, selecionar um projeto de serviço para ajudar um membro ou não-membro da sua área.

*Aprender sobre História da Família
e Ordenanças do Templo*

OBJETIVO Ajudar cada aluna a compreender a influência que os convênios e ordenanças terão em sua vida.

PREPARAÇÃO

1. Gravuras 11, Batismo (62018-059); 12, Sacramento (62021-059); 13, Templo.
2. Recortar uma escada de papel ou preparar-se para desenhá-la no quadro-negro, deixando espaço para escrever nos degraus.
3. Designar as seguintes referências de escrituras: Enos 1:15-17; Doutrina e Convênios 82:10; Quinta Regra de Fé; Doutrina e Convênios 84:19-22; Moisés 6:59; Lucas 22:19-20.
4. Preparar uma folha de papel para cada pergunta a ser debatida, contendo a pergunta, escrituras e citações que se aplicam a cada uma.
5. Se desejar, designar algumas jovens para apresentar histórias, escrituras ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

Designação de escrituras Antes de iniciar a aula, designe as referências das escrituras. Peça às moças que estejam preparadas para ler essas escrituras nos momentos apropriados, durante a lição.

Apresentação pela professora Ajude as alunas a aprenderem como é importante entender completamente os acordos que fazemos com as pessoas. Para tanto, peça-lhes que imaginem que alguém lhes ofereceu um emprego para trabalharem três vezes por semana, depois da aula. O salário é bom, mas o empregador determinou que iria pagá-las somente quando ele pudesse.

Debate

- Gostariam de participar deste tipo de acordo? Por que sim, ou por que não?
- O que precisam saber, antes de fazerem um acordo com uma pessoa?

Mencione que, em qualquer acordo, devemos ter confiança na pessoa com quem fazemos o acordo. Precisamos saber que podemos confiar na outra pessoa.

Quando Recebemos Ordenanças do Sacerdócio, Fazemos Convênios Sagrados

Apresentação pela professora Explique-lhes que existe uma pessoa em quem sempre podemos confiar para cumprir um acordo. Quando fazemos acordos com essa pessoa, sabemos que são sempre justos e nunca falharão. Os acordos com esta pessoa são chamados de convênios e eles nos proporcionam bênçãos de valor eterno. Esta pessoa é o Senhor.

Peça à aluna que recebeu a designação de Enos 1:15-17 que leia a escritura.

Debate com uso de quadro-negro Escreva a palavra *convênios* no quadro-negro. Depois, leia a seguinte definição: *Convênio* é um pacto, acordo, contrato ou promessa mútua solene entre Deus e uma pessoa ou grupo de pessoas escolhidas." (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd edição, p. 166; itálicos acrescentados.)

- Onde podemos conhecer os termos de nossos convênios com o Pai Celestial?

Diga que as escrituras contêm a maioria desses termos. Elas explicam o que o Pai Celestial espera de nós e o que, por sua vez, ele nos promete.

Peça à aluna designada que leia Doutrina e Convênios 82:10. Diga que o único requisito para recebermos as bênçãos é cumprirmos nossa parte do acordo. Podemos ter absoluta certeza de que o Pai Celestial cumprirá sua parte.

Explique que muitas ordenanças do sacerdócio requerem que façamos convênios com o Senhor quando aceitamos a ordenança.

- Escreva no quadro-negro a palavra ordenanças.
- O que é uma ordenança?

Use a citação a seguir para ajudar as jovens a entenderem o que é uma ordenança.

“A ordenança é um símbolo terreno de uma realidade espiritual. Geralmente simboliza um convênio ou acordo com o Senhor.” (John A. Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, ed. rev. p. 348; itálicos acrescentados.)

Gravuras

Mostre as gravuras do batismo, do sacramento e de um templo. Diga que o batismo, o sacramento e o selamento no templo são ordenanças. Quando participamos delas, mostramos que fizemos certos acordos, ou convênios, com o Pai Celestial.

Escrituras e debates

Peça às jovens que receberam a designação de Moisés 6:58-59 e Lucas 22:19-20, que leiam as passagens.

Mencione como o simbolismo da ordenança do batismo e do sacramento nos ajudam a nos lembrarmos de nossos convênios.

- Por que os convênios e ordenanças do evangelho são necessários? Por que não é suficiente apenas tentar ser uma boa pessoa?

Peça à aluna que recebeu a designação de Doutrina e Convênios 84:19-22 que leia a escritura.

Apresentação pela professora

Diga que cada convênio e cada ordenança do evangelho existe para nosso bem. Guardar os convênios e participar das ordenanças nos ajuda a nos prepararmos para voltar à presença do Pai Celestial. Fazer esses convênios, receber ordenanças sagradas e ser fiel cumpridor dos mandamentos é como subir uma escada que, no final, nos levará de volta ao Pai Celestial.

Citação e auxílio visual ou quadro-negro

Solicite a uma das alunas que leia a seguinte citação. Enquanto ela o faz, apresente a escada de papel ou desenhe uma no quadro-negro.

“Enquanto seguia de Berseba para Harã, Jacó teve um sonho em que se viu na terra, aos pés de uma escada cujo topo tocava os céus, onde se postava o Senhor. Observou anjos subindo e descendo por ela e compreendeu que os convênios que ali fizera com o Senhor eram os degraus que teria ele próprio de galgar, a fim de conseguir as bênçãos prometidas - bênçãos que lhe dariam o direito de entrar no céu e habitar com o Senhor.” (Marion G. Romney, “Templos – os Portais para o Céu”, *A Liahona* de 1971, p. 16.)

Debate

Debata que convênios poderiam ser considerados como os degraus da escada. Escreva nos degraus as respostas dadas pela classe. Sugira que as jovens pensem em convênios realizados juntamente com ordenanças do sacerdócio, como batismo e confirmação, participação no sacramento, ordenação ao sacerdócio para rapazes, investidura e casamento celestial. (Se desejar, mencione Mosias 18:8-10; Doutrina e Convênios 20:37; 20:75-79; 84:33-34, 39-40; 132:6.)

Debata como, receber essas ordenanças e viver de acordo com os convênios nos dará o direito a “entrar no céu e habitar com o Senhor”.

É nossa Responsabilidade Guardar os Convênios que Fazemos com o Senhor

Apresentação pela professora

Ressalte que, quando fazemos convênios com o Senhor, fazemos a promessa sagrada de “recordá-lo sempre e guardar os mandamentos” (D&C 20:77). Quando fazemos convênios com o Senhor, temos a responsabilidade de nos lembrarmos de nossas promessas e de cumpri-las.

Experiência pessoal	<p>Relate a seguinte experiência de uma jovem irmã de Samoa:</p> <p>Após as instruções finais de meu bispo e presidente de estaca, entrei no templo. Que gloriosa bem-aventurança! Meus olhos, ouvidos e coração abriram-se inteiramente para absorver os ensinamentos. Senti a realidade de cada convênio que fiz, com todas as fibras do meu corpo. Senti estar bem diante do Senhor, toda vez que com ele fiz convênio...</p> <p>Então me dei conta realmente de que estava no mundo sem ser do mundo.” (Sipua J. Matuauto, “Momentos Gloriosos”, A Liahona, janeiro de 1975, p. 20.)</p> <p>Ressalte que o portador do sacerdócio que administra a ordenança, representa o Senhor. Peça à aluna que recebeu a quinta Regra de Fé que a leia em voz alta.</p>
Apresentação pela professora	<p>Diga que o Senhor sabe dos convênios que fazemos. Poderá haver ocasiões em que nos sentiremos sozinhas, tentando cumprir nossos convênios. O Senhor, porém, está prestando atenção em nós, e estará perto de nós quando tentarmos permanecer fiéis.</p>
Citação	<p>Leia a seguinte citação de um antigo líder da Igreja:</p> <p>“Quando entramos nas águas do batismo e fizemos com o Pai Celestial o convênio de servi-lo e guardar seus mandamentos, ele também se comprometeu conosco a nunca nos abandonar, nunca nos deixar sozinhos, nunca nos esquecer e, em meio às provações e dificuldades, quando tudo parecer estar contra nós, permanecer ao nosso lado e apoiar-nos. Essa foi sua parte no convênio, e podemos contar com as promessas que ele fez” (George Q. Cannon, <i>Gospel Truth</i>, vol. 1, comp. por Jerreld L. Newquist, p.170 [Salt Lake City: Zion’s Book Store, 1957], p.170).</p> <p>Discuta como o conhecimento de que o Pai Celestial prometeu nos ajudar fortalecerá nossa capacidade e decisão de guardar os convênios que fizemos.</p>

A Maneira de Cumprirmos os Convênios que Fazemos Influencia o Curso de Nossa Vida

História optativa	<p>Conte a história a seguir, que mostra como os convênios feitos por uma jovem influenciaram sua vida.</p> <p>Há alguns anos, uma jovem foi batizada no lago perto de sua casa. Enquanto ainda estava molhada com as águas do batismo, seu pai explicou-lhe que o batismo era o primeiro degrau do caminho para o reino celestial. Ensinou-lhe que ela precisava preparar-se para um segundo passo, a investidura e o casamento no templo. Explicou-lhe cuidadosamente que, quando a confirmasse, ela receberia o dom do Espírito Santo. Este dom iria ajudá-la a guardar os convênios feitos.</p> <p>Ao ser confirmada, prometeu silenciosamente ao Senhor que nunca faria coisa alguma que a impedisse de dar o segundo passo. Na adolescência, em seus namoros, quando a tentação era forte, ela se lembrava da promessa. Agora, anos mais tarde, mãe de seis filhos, lembra-se de como aquela promessa foi importante para que vivesse de maneira a ser digna de receber a investidura e o casamento celestial, iniciando sua própria família eterna.</p>
Perguntas e referências	<p>Pensar nas perguntas a seguir pode ajudar as alunas a compreenderem que sua vida será afetada pela maneira como guardam os convênios com o Senhor. As alunas poderão responder às três perguntas num debate em classe, ou a turma poderá ser dividida em três grupos, dando-se uma pergunta a cada grupo, os quais deverão debatê-la e apresentar suas conclusões ao resto da classe.</p> <p>Estas são as perguntas, juntamente com as referências de escrituras, citações e idéias que ajudarão na elaboração das respostas.</p> <p>1. Como o curso de sua vida é afetado, se não fizer convênios? (Ver D&C 58:30; 132:7.) “Tomemos dois homens; podem ser iguais quanto à bondade, à moral, podem ser igualmente caridosos, honestos e justos, mas um é batizado e o outro não. Existe uma diferença considerável entre eles, pois um é filho de Deus, redimido por submeter-se às suas leis, e o outro permanece nas trevas.” (Joseph F. Smith, <i>Doutrina do Evangelho</i> [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1986, p. 97].)</p>

2. Como pode o curso de sua vida ser afetado, se fizer convênios mas não os cumprir? (Ver D&C 1:14-15; 58:29; refira-se à citação do Élder Cannon.) Quão diferente seria sua vida sem as bênçãos mencionadas por Élder Cannon?
3. Como sua vida será afetada, se fizer convênios e permanecer fiel a eles? (Ver D&C 54:6; Mosiah 5:7,15) “Deus...por causa do amor que nos tem, condescendeu em firmar convênios conosco, a fim de nos poupar fracasso, sofrimento, remorso, e para que possamos atingir a plenitude de glória prometida aos que são fiéis e perseveram até o fim (ElRay L.Christiansen, em Conference Report, outubro 1972, p.46; ou *Ensign*, janeiro 1973, p. 51).

Aplicação da Lição

Sugira às alunas, que considerem, durante o sacramento, os convênios feitos no batismo e elaborem planos para cumpri-los mais plenamente na próxima semana.

Casamento no Templo – Requisito para a Vida Familiar Eterna

OBJETIVO Ajudar cada aluna a compreender que o casamento no templo é necessário para a vida familiar eterna.

PREPARAÇÃO

1. Gravura 8, Um Casal de Noivos, encontrada no final do livro.
2. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias ou citações.

**SUGESTÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO
DA LIÇÃO**

Debate com uso
do quadro-negro

Introdução

Apresente às alunas a gravura do casal de noivos. Escreva a palavra casamento no quadro-negro e peça à classe que sugira tantas palavras quantas forem possíveis, descrevendo o que a gravura e a palavra casamento significam para elas. Aliste rapidamente as palavras no quadro-negro. A lista poderá incluir *vestido de noiva, felicidade, alianças, eternidade, recomendação para o templo, flores, damas de honra, amor, dignidade, lua-de-mel, cerimônia, presentes, amigos, familiares, autoridade e festa.*

Apague a palavra *casamento* do quadro-negro e escreva *casamento no templo* em seu lugar. Esclareça que há uma diferença entre o casamento no templo e uma cerimônia nupcial. Há muitas maneiras de celebrar um casamento, podendo-se incluir uma recepção e presentes, mas o casamento no templo é uma cerimônia sagrada – um convênio entre a noiva, o noivo e o Senhor. A noiva faz convênio com o noivo e com o Senhor; o noivo faz convênio com a noiva e com o Senhor; e os dois juntos fazem convênio com o Senhor. Peça às alunas que identifiquem as palavras da lista que se relacionam com o casamento no templo e não com um casamento comum. Desenhe um círculo ao redor dessas palavras. Pergunte às jovens se gostariam de acrescentar outras palavras à lista.

Gravura e
apresentação pela
professora

Refira-se à gravura do casal de noivos e explique-lhes que o casamento no templo não é realizado com a pompa e formalidade freqüentemente associadas às grandes cerimônias nupciais. Ele é realizado em uma pequena sala de selamento, simples e bonita. Os noivos ajoelham-se no altar, um de frente para o outro, na presença da família e de amigos íntimos que possuam recomendação para o templo. Um homem que possui autoridade para selá-los para esta vida e para a eternidade dá-lhes conselhos e realiza a ordenança de selamento.

Debate

Peça às alunas que sugiram algumas razões pelas quais os jovens dizem não querer casar-se no templo. Damos aqui uma lista de razões apresentadas por jovens. Examine-as rapidamente com a classe e considere outras sugestões oferecidas pelas alunas.

1. Alguns não compreendem a importância do casamento no templo.
2. Alguns se casam muito jovens.
3. Alguns não desejam usar garments.
4. Alguns não são dignos (moralmente impuros, não guardam a Palavra de Sabedoria, não pagam dízimo, etc.)
5. Alguns têm pais, familiares, parentes ou amigos que não poderiam comparecer ao casamento.
6. Alguns se casam com pessoas que não são membros da Igreja.
7. Alguns não estão suficientemente seguros de seu amor para se casarem para a eternidade.

Agora peça às alunas que apresentem razões pelas quais os jovens desejam casar-se no templo. Abaixo, damos uma lista dos motivos citados pelos jovens. Analise-os rapidamente, junto com outras sugestões apresentadas pela classe.

1. É um mandamento de Deus.
2. O Pai Celestial tem muitas bênçãos prometidas para quem se casa em seu templo e vive de acordo com os convênios feitos lá.
3. É a única maneira pela qual marido e mulher podem viver juntos eternamente, com sua família.
4. Permite-nos viver na presença de Deus, no mais alto grau de glória do reino celestial.
5. Os pais ensinaram e desejam um casamento no templo para seus filhos.
6. Os amigos estão se casando no templo.
7. O dois se amam tanto que desejam estar junto para sempre.
8. Um sabe que o outro dá valor ao evangelho.
9. Um pode estar seguro de que o outro é casto e virtuoso.

O Casamento no Templo É uma Ordenança Eterna.

História

Leia a seguinte citação do élder Bruce R. McConkie:

“Minha esposa e eu conversávamos seriamente a respeito das muitas bênçãos que recebemos. Mencionamos uma porção de coisas que obtivemos, por causa da Igreja, por causa de nossa família, por causa da gloriosa restauração da verdade eterna ocorrida nos últimos dias. Ela levou a conversa ao seu ponto culminante, perguntando: ‘Qual a maior bênção que já recebeu?’

“Sem hesitar um só momento, eu disse: ‘A maior bênção que recebi na vida foi no dia 13 de outubro de 1937, às 11h20 da manhã, quando tive o privilégio de ajoelhar-me diante do altar do Senhor, no Templo do Lago Salgado, e recebê-la como minha companheira eterna.’

“Ela disse: ‘Bem, você passou no teste.’

“Creio que a coisa mais importante que um santo dos últimos dias pode fazer neste mundo é casar-se com a pessoa certa, no lugar certo, pela autoridade certa; e que, após haverem sido selados pelo poder e autoridade que Elias, o profeta, restaurou, a outra coisa mais importante é viver de maneira que os termos e condições do convênio feito no templo sejam válidos e eficazes agora e para sempre” (Agency or Inspiration?” *New Era*, janeiro de 1975, p. 38).

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que o poder que une um homem a uma mulher para a eternidade é o sacerdócio. Quando eles se casam no templo, fazem um convênio ou promessa ao Pai Celestial, pelo poder do sacerdócio, de que viverão dignamente e guardarão os mandamentos. O Pai Celestial faz convênio com eles de que, juntamente com seus filhos, permanecerão juntos, como família, pela eternidade. Ele também promete ao casal muitas outras bênçãos especiais, se forem dignos e guardarem os mandamentos.

Debate

- Por que a coisa mais importante que podemos fazer nesta vida é casar com a pessoa certa, no lugar certo, pela autoridade certa?
- Quão importante é o casamento?
- Por que o Pai Celestial espera que seus filhos se casem no templo?
- Existe algum outro poder, à exceção do sacerdócio, que possa selar um homem e uma mulher para a eternidade?

- Se um casal for casado pelas autoridades civis, esse contrato de casamento une os dois para a eternidade? Por que, ou por que não?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que o Pai Celestial ordenou que seus filhos se casem no templo. O Presidente Kimball afirmou: “Só podemos encontrar o caminho reto e estreito através do casamento celestial. A vida eterna não pode ser conseguida de nenhum outro modo. O Senhor foi muito específico e definitivo na questão do casamento” (“Marriage – The Proper Way”, *New Era*, fevereiro de 1976, p.6). Para continuarem como marido e mulher para a eternidade, o casal precisa casar-se pela autoridade do sacerdócio, na casa do Senhor, e viver de acordo com os convênios feitos no templo.

Agora É a Hora de Nos Prepararmos para o Casamento no Templo.

Citações e debates

Leia e debata as seguintes citações de antigos Presidentes da Igreja:

“Creio que nenhum jovem SUD digno, rapaz ou moça, deve poupar qualquer esforço razoável para ir à casa do Senhor e iniciar uma vida em comum. Os votos matrimoniais feitos nesse lugar sagrado e os santos convênios para o tempo e a eternidade são barreiras contra muitas tentações da vida que tendem a desmanchar lares e destruir a felicidade.

“As bênçãos e promessas obtidas por meio desse início de vida em comum, para o tempo e a eternidade, no templo do Senhor, não podem ser obtidas de qualquer outra forma, e os casais SUD que assim iniciam a vida, descobrem que essa sociedade eterna, realizada sob o convênio eterno, se torna o alicerce sobre o qual se edificam a paz, a felicidade, a virtude, o amor e todas as outras verdades eternas da vida presente e futura.” (Heber J. Grant, “Presidents of the Church Speak on Temple Marriage”, *New Era*, junho de 1971, p.8.)

“As sementes de uma vida matrimonial feliz são plantadas na juventude. A felicidade não começa no altar, e sim no período da juventude e do namoro. Essas sementes de felicidade são plantadas por nossa capacidade de dominar paixões. A castidade deve ser a virtude principal dos jovens. A Igreja tem apenas um padrão, que se aplica tanto aos rapazes quanto às moças. Se o seguirem – na verdade, se ouvirem a orientação de seu próprio coração – aprenderão que o autodomínio durante a juventude e a obediência ao padrão único de moralidade, é a fonte da masculinidade viril, a coroa da feminilidade, a base de um lar feliz e um fator que contribui para a força e perpetuação da raça.

A complacência, na juventude, é uma nota promissória que deverá ser paga com o correr dos anos. Daqui a vinte, trinta, quarenta anos, terão de pagá-la. O autodomínio e a castidade são também sementes que, plantadas, renderão grandes dividendos nos anos futuros, e esses anos passam muito rapidamente.” (David O. McKay, “The Choice of an Eternal Companion”, *Improvement Era*, abril de 1965, p. 285.)

A Jovem Terá Alegria através do Casamento no Templo

História

Leia a seguinte história:

“Tudo começou no primeiro domingo de março. Será que foi mesmo? Acho que não podia ter sido no começo, porque Carina, Emília e eu éramos amigas inseparáveis. Fosse nas comemorações de aniversário, nos programas da Primária, nas equipes da escola e depois quando saíamos juntas com nossos namorados, nossas personalidades imensamente diferentes, de algum modo, pareciam completar-se e fomos praticamente inseparáveis durante quinze anos.

Depois do colegial, entretando, as coisas começaram a mudar em nosso alegre trio. Carina e Emília moravam com os pais e freqüentavam a faculdade, ao passo que eu morava a três horas de distância, numa faculdade estadual, com cinco estranhas. Depois de passarmos tanto tempo juntas, não achamos que alguns quilômetros poderiam afetar nossa grande amizade. Logo, porém, descobrimos...

Percebi que a comunicação especial que tínhamos desaparecera, e fiquei surpresa quando abri a correspondência certo dia e encontrei um convite de casamento de Emília. Mais surpreendente ainda foi a ausência da palavra templo no convite.

Fui para casa naquele fim de semana e visitei Emília. Conversamos – conversamos da maneira quase esquecida de tempos atrás. Ela conhecia Tiago havia apenas dois meses, mas ele era o rapaz mais bonito, inteligente e popular da universidade. Estudava odontologia, e os pais já tinham concordado em ajudá-los financeiramente, de modo que não teriam problemas. Após a formatura dele, agradeceu Emília, tudo o que teriam de fazer era sentar-se e contar o dinheiro.

Começara novamente a me sentir unida a Emília, quando subitamente me encontrei dizendo em voz alta que o convite não mencionava a cerimônia no templo. ‘Bem, não podemos’, disse ela, com uma atitude petulante que mal ocultava a preocupação que sentia. ‘Tiago é batista, e, além disso, desejamos casar no clube a que seus pais pertencem e compor as palavras de nossa própria cerimônia matrimonial. Um casamento deve ser algo realmente pessoal e significativo e não um monte de palavras iguais todas as pessoas. Um dia Tiago aceitará a Igreja, mas, mesmo que não o faça, meu pai não é membro da Igreja e isso não impediu minha mãe de ser ativa. Também não vai me impedir.’

“Quando Emília terminou seu pequeno discurso bem ensaiado, sua atitude de desafio havia novamente criado uma barreira entre nós. O que eu poderia dizer? Depois de mais alguns minutos de conversa desajeitada para tentar disfarçar o embaraço, despedi-me.”

Interrompa a narrativa e peça às alunas que meditem na seguinte pergunta:

- Se fossem amigas de Emília, o que lhe diriam?

Continue a história:

“Três semanas mais tarde, assisti ao casamento de Tiago e Emília no clube. Ao contrário do que eu esperava, foi um acontecimento impressionante, embora nada religioso.

Ambos leram poesias um para o outro como cerimônia matrimonial, enquanto uma flauta tocava suavemente um fundo musical. Depois houve baile e foi servido um ponche de frutas a nós, mórmons, e champanha aos demais. Os pais de Tiago eram super-ricos, podia-se notar, e haviam planejado a festa. Estavam delirantemente felizes com sua nova nora (também um pouco devido ao champanha). Notei, porém, que a mãe de Emília estava com os olhos vermelhos e inchados – como se tivesse chorado muito. As mães são assim mesmo – principalmente quando se trata de sua única filha.

Para minha surpresa, Emília continuou ativa na Igreja. Apesar de todos os seus trabalhos de escola e deveres de dona-de-casa, comparecia fielmente às reuniões e servia como bibliotecária assistente. Ela e Tiago moravam em um apartamento na área de nossa ala e eu a via com frequência. Sempre me contava coisas maravilhosas de sua vida conjugal e como Tiago era bom para ela. ‘Que vida boa’, eu pensava.

Seis meses depois, Carina casou-se com um ex-missionário que estava terminando o mestrado em Educação. Casaram-se no Templo de Logan, e eu naturalmente não pude assistir à cerimônia, mas compareci à recepção oferecida no salão cultural de nossa capela. Foi realmente linda...

“Continuei a ver Emília, que vinha para a Igreja radiante e entusiasmada com tudo o que fazia. ‘Não temos problemas’, costumava dizer. ‘Ele é realmente muito liberal.

“Vá à sua Igreja que eu vou à minha”. Só que ele nem vai à dele. No fundo de minha mente, porém, eu podia vê-la quando éramos mais jovens; orando para que seu pai, que não era membro da Igreja, pudesse batizá-la, imaginando se ele a levaria à festa da Primária de pais e filhas, tentando fingir que não fazia diferença se ele ia jogar futebol em vez de comparecer à sua formatura no seminário. A infância, porém, é uma parte tão curta da vida! No cômputo geral das coisas, que diferença faz?

Carina e Emília, ainda fazendo as coisas paralelamente, tornaram-se mães de duas meninas com uma semana de diferença. Levei um vestido cor-de-rosa para a filhinha de Emília e apaixonei-me completamente por ela. A mãe de Carina me disse certo dia na Igreja que ela, Davi e a filhinha, Melissa, chegariam em março para mostrar o bebê e abençoá-lo. O avó e os três tios ‘coruja’, irmãos mais velhos de Carina, participariam do círculo.

Então chegou o primeiro domingo de março...

Encontrei Emília e a criança no saguão da capela no momento em que cheguei. Era a primeira vez que ela ia à Igreja depois do nascimento de Júlia. Conversamos e depois entramos na capela. Emília e a mãe sentaram-se na fileira que ficava em frente à minha...

Da quarta fileira, contando de trás para a frente, onde me encontrava, pude vislumbrar, através de inúmeras cabeças e ombros, Carina e seus familiares ocupando um dos bancos centrais...

Depois que terminaram os hinos e anúncios, após o sacramento, o Bispo Eduardo chegou ao púlpito e disse; 'Hoje temos um acontecimento especial. Sei que muitos de vocês conhecem Carina Campos desde pequena'. Emília olhou para mim e assentiu, sorrindo, mas voltou-se rapidamente quando o bispo continuou a falar. 'Pois bem, hoje, Carina, agora Carina Vieira, trouxe sua filha para receber um nome e uma bênção, dada por seu marido. No círculo de portadores do sacerdócio estarão seu pai e irmãos'.

Ao observar Davi pegando a filha dos braços de Carina e levando-a quase que reverentemente para a frente, pude ver também Emília. As lágrimas enchiam-lhe os olhos profundamente azuis e escorriam-lhe pelo rosto, caindo sobre a cabecinha de Júlia. Seus ombros sacudiam-se violentamente, ao baixar a cabeça e apertá-la de encontro ao pescoço do bebê. A mãe de Emília colocou o braço ternamente sobre os ombros da filha que soluçava. Pude notar que ela também chorava. Emília olhou para ela e ouvi sua pergunta desesperada: 'Oh, mamãe! quem vai abençoar meu bebê?'

'Eu a abençoô, Melissa, com corpo e mente sadios', ouvi Davi Vieira dizer, 'para que você viva dignamente e um dia encontre um filho escolhido de nosso Pai Celestial, que honre o sacerdócio e a leve ao templo do Senhor, a fim de serem selados para a eternidade.'

Durante a bênção e o transcorrer da reunião, o xale do bebê absorveu as lágrimas de Emília.

E agora, embora já se tenha passado um ano...sempre...que vejo uma mãe e um bebê, sozinhos, sinto um aperto no coração. Continuo a ver Emília." (Carolyn White Zaugg, "I Keep Seeing Emília", *New Era*, junho de 1975, pp. 26-29.)

Conclusão

Citação

Leia o seguinte trecho do discurso do Élder Boyd K. Packer. Poderá também fazer uma cópia desta declaração para cada aluna.

"Imagino-vos vindo ao templo para serdes seladas para esta vida e para a eternidade. Anseio falar-vos sobre esta ordenança sagrada, mas não fazemos isso fora das paredes sagradas do templo. A natureza transcendental de tudo o que nos é conferido no altar matrimonial é tão maravilhosa, que vale a pena toda a espera e toda a resistência...

"Esta, porém, não é a conclusão da história de amor. Nos livros, nas peças, nos palcos, as cortinas descem neste momento, mas o mesmo não acontece com um amor verdadeiro. Este não é o final - apenas o começo." (*Eternal Love*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973, p. 20.)

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a compreender a importância de manter um registro pessoal.
----------	--

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none">1. Preparar uma cópia de cada um dos dois conjuntos de perguntas que se encontram no início da lição. Incluir as referências de escrituras, mas não as respostas.2. Preparar-se para falar às alunas a respeito de um de seus antepassados e como essa pessoa influenciou sua vida; ou peça a um visitante, apoiado previamente por conselheiros do sacerdócio, que fale à classe sobre seus antepassados.3. Preparar uma folha de citações encontradas na conclusão da lição, para cada uma das alunas.4. Designar duas ou três jovens para falarem brevemente a respeito de um de seus avós ou bisavós e como essa pessoa afetou sua vida.5. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações.6. Veja no final da lição uma atividade optativa sobre história da família.
------------	--

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Teste

O Pai Celestial Ordena a Seus Filhos que Mantenham Registros Pessoais

Divida a classe em dois grupos. Certifique-se de que cada um deles possui as obras-padrão e um lápis. Entregue a um grupo as perguntas de escrituras do conjunto A, e ao outro o conjunto B. Conceda cinco minutos para as alunas responderem.

Perguntas - Conjunto A

1. Quem registrou a primeira informação num livro de recordações? (Moisés 6:1,5.)
2. Mencione dois outros profetas do Velho Testamento que escreveram livros de recordações. (Moisés 6:5-8.) (Moisés 6:45-46; Malaquias 3:16.)
3. Quando são realizadas ordenanças do sacerdócio, como batismo e casamento no templo, onde são feitos os registros? (D&C 128:7.)
4. Por que escrevemos um diário ou história pessoal? (2 Néfi 25:23.)
5. Quando Cristo apareceu aos nefitas, soube que alguns eventos importantes não haviam sido registrados. O que ordenou ao povo que fizesse? (3 Néfi 23: 6-13.)

Respostas - Conjunto A

1. Adão.
2. Enoque e Malaquias.
3. Na terra e no céu.
4. Para persuadir nossos filhos a crerem em Cristo.
5. Que escrevessem os eventos que haviam deixado de registrar.

Perguntas - Conjunto B

1. Como sabemos que Jesus é descendente de Davi e Abraão? (Mateus 1:1.)
2. Por que Néfi e seus irmãos voltaram à casa de Labão? (1 Néfi 3:1-4.)

3. Por que Néfi manteve um registro de sua vida quando ele e a família de seu pai deixaram Jerusalém e viajaram para a América? (1 Néfi 1:1-4.)
4. Quem ensinou Adão e seus filhos a manter um livro de recordações? (Moisés 6:46.)
5. Como Abraão adquiriu conhecimento dos direitos do sacerdócio e da criação? (Abraão 1:31.)

Respostas - Conjunto B

1. Está informação está registrada na Bíblia.
2. Para obter os registros dos judeus e a genealogia de seus antepassados.
3. Porque conhecia a bondade e os mistérios de Deus.
4. Foram ensinados pela mão do Senhor.
5. Isso estava escrito nos registros de seus pais.

Debate

Faça com que cada grupo relate as respostas de seu conjunto de perguntas à classe. Depois que as jovens tiverem respondido ao teste, à classe que responda ao seguinte:

- Que tipo de informações Moisés, Néfi e Abraão registraram nos livros de recordações? (Os nomes das pessoas da família, eventos importantes, testemunhos pessoais, profecias sobre coisas que iriam acontecer, bênçãos do Pai Celestial e mandamentos que receberam.)
- Por que é importante manter um registro pessoal? (Por meio de um registro pessoal, a pessoa pode partilhar com seus descendentes os eventos de sua vida, seu testemunho, seus pensamentos e sentimentos e um registro das bênçãos que recebeu do Pai Celestial.)
- Como sabem que o Pai Celestial deseja que mantenham um registro de sua vida? (Desde o início dos tempos, ordenou a seus filhos que mantivessem um registro pessoal de sua vida. E os profetas modernos nos encorajam a fazer um diário durante toda a vida.)

Registros de Progenitores Podem Trazer Alegria e Fortalecimento

Leia ou conte a seguinte história de ficção:

História

“Meu tio-avô Benjamim morreu há mais de 30 anos, e alguns de seus pertences estavam guardados no sótão, dentro de velhos baús.

‘Gostaria de saber por que vovô guardou (estas coisas do tio-avô) durante todos esses anos’, resmungou João, enquanto ajudava a mãe e a irmã a organizá-las. O avô morrera havia algumas semanas e Glória, sua única filha viva, fora limpar a velha casa da família, acompanhada de seus dois filhos.

João atirou um velho e deformado chapéu de feltro dentro de um grande barril que havia no meio do sótão. Por que eles quiseram guardar todas essas coisas inúteis? Veja este velho livro estragado: *Pamela, ou a Virtude Recompensada*. Credo!’

‘Isso’, replicou sua irmã Alice calmamente, é um exemplar da primeira novela inglesa escrita. Tenha a bondade de colocá-la cuidadosamente na caixa de objetos que devemos guardar.’

‘Bem, e isto aqui? Um caderno de notas parcialmente usado? Quem, em seu juízo perfeito, guardaria isto?’

Glória foi dar uma olhadela no que João estava segurando...

‘Dá para você entender o que é que diz?’ Perguntou Alice, unindo-se à mãe e ao irmão. ‘Facilmente’, respondeu João, sentando-se e iniciando a leitura, pulando algumas páginas aqui e ali.

“4 de maio de 1888...

‘Ei, parece um diário ou algo semelhante!’

4 de maio de 1888. Hoje mamãe trancou novamente meu violino na caixa de cedro. Ela disse que seria uma tentação muito grande para mim, antes que as vacas fossem ordenhadas. Creio que ela tem razão. É bom que meus irmãos sejam mais diligentes do que eu, pois, do contrário, não conseguiremos tirar desses poucos hectares de terra o alimento para nossa família de oito pessoas. Seria mais fácil se papai ainda estivesse vivo.

3 de setembro de 1888: Hoje o Sr. Carter disse à minha mãe que já me ensinou tudo o que sabe, e que eu preciso de um professor mais adiantado. Existe uma tal de Irmã Kendall, em Coalville, que dizem que tocou certa vez com a orquestra de Filadélfia, antes de entrar para a Igreja e mudar-se para o oeste. Mamãe disse que eu poderia perguntar a ela se me aceitaria como aluno. O único problema será o preço que ela vai cobrar por aula. Tenho permissão de cuidar das galinhas e ficar com o dinheiro da venda dos ovos para pagar minhas lições de música.

8 de abril de 1992: Hoje cheguei à conclusão de que existem três coisas que amo acima de tudo neste mundo: O Senhor, minha família e minha música. E sei que o amor que dedico a um não prejudica o amor que tenho pelos outros. Quando todas as coisas são boas, andam de mãos dadas.

1 de dezembro de 1892: é muito tarde, mas não consigo dormir. Passei a noite toda copiando músicas com a ajuda de mamãe. Pediram-me que fosse à Cidade do Lago Salgado para dar uma audição com vistas a um lugar na orquestra do território...

5 de março de 1893: Depois de muitas semanas de estudo, entremeadas por horas de oração, fui à Cidade do Lago Salgado para minha audição. O Sr. Dean, o regente, disse que eu era o violinista mais talentoso que ouvira a oeste de Denver. Provavelmente ele não ouviu muita gente a oeste de Denver, mas mamãe ficou contente quando lhe contei. Devo estar em Denver no início do outono, para os ensaios, e ganharei o suficiente para as minhas despesas e ainda para enviar um pouco a minha mãe e os outros. Domingo, tocarei na reunião sacramental uma peça de Mozart que ensaiei para a audição.

11 de março de 1893: Por que isso foi acontecer agora? Por que neste ponto de minha vida? Após a reunião sacramental, no domingo, o Bispo Reynolds chamou-me em seu escritório e perguntou-me como me havia saído na audição. Contei-lhe que fui contratado e ele me perguntou se eu não poderia deixar de tocar na orquestra por alguns anos.

Explicou-me que, antes de começar a ganhar dinheiro, existe algo que devo dar ao Senhor. Sem ‘qualquer dúvida’ em sua mente que isto é a vontade do Senhor, pediu-me que aceitasse um chamado para a missão. Sei que devo tudo o que tenho a meu Deus, e alguns anos longe de meu violino não significa pedir muito, mas creio que é uma renúncia maior do que posso suportar. Entretanto, sabia que a incerteza que sentia era mais receio do que dúvidas, por isso prometi ao bispo que, se conseguíssemos arranjar o dinheiro, eu aceitaria o chamado...

13 de março de 1893: Ontem à noite, falei com minha mãe a respeito de meu chamado para a missão. Ela ficou radiante. Meu pai desejou sair em missão, disse ela, mas foi morto antes que o conseguisse. Agora, eu poderia ser missionário em seu lugar. Quando lhe perguntei como levantaríamos os recursos financeiros necessários, ela se entristeceu. Explicando-lhe que não permitiria que vendesse outro pedaço de terra, contei-lhe da promessa condicional que fizera ao bispo. Ela encarou-me silenciosamente por alguns momentos e disse: ‘Ben, existe um meio de levantarmos o dinheiro. Esta família possui uma coisa que tem um valor suficientemente grande para enviá-lo à missão. Você terá de vender seu violino.’

17 de março de 1893: A promessa precisa ser cumprida e existe um meio. Na próxima segunda-feira irei a Lago Salgado para vender meu violino. Se conseguir dinheiro suficiente para a passagem, partirei em missão imediatamente. Tomei uma decisão, e sinto-me em paz.

23 de março de 1893: Acordei esta manhã e retirei o violino do estojo. Durante todo o dia toquei a música que tanto amo. Ao anoitecer, quando a luz começou a diminuir e não conseguia mais enxergar, guardei o instrumento na caixa. Foi o suficiente. Amanhã partirei.

‘É só isso’, disse João com incredulidade. ‘Termina aqui. Não há mais nada. O que aconteceu? Ele voltou e conseguiu outro violino? Conseguiu? E chegou a tocar com uma orquestra sinfônica? mãe, você sabe o que aconteceu?’

‘Não sei, João’, respondeu a mãe, pensativa. ‘Mas deve haver alguém que saiba. Realmente não me importa que a história tenha terminado aqui. Você já conhece a coisa mais importante sobre ele.’

‘Esperem’ gritou João. ‘Olhem, há mais algumas coisas escritas na contracapa do caderno.’ Ele examinou as breves anotações, tossiu um pouco para disfarçar o outro som que quase escapou de sua garganta e passou o caderno para Glória. ‘Leia você, mãe’, disse ele, temendo não poder proferir mais nenhuma palavra.

Glória pegou o caderno, aproximou-se mais da janela para aproveitar a fraca luz crepuscular, e leu o que estava escrito. A mão que escreveu aquelas palavras não era tão firme como a que começara o diário, mas as letras ainda eram cuidadosamente escritas e bem traçadas.

23 de junho de 1938: A maior decisão que já tomei em minha vida foi a de renunciar a uma coisa que amava profundamente, por um Deus a quem amava ainda mais. E por causa disso, ele nunca me desamparou. Benjamin Landart.” (Karen Nolen, “ Benjamin: Son of the Right Hand”, *New Era*, maio de 1974, pp. 35-37.)

Debate

- Da experiência de Alice e João, o que podemos aprender sobre a importância de um diário?
- O que Alice e João aprenderam a respeito de seu tio-avô, lendo o diário?
- Como o diário de Benjamin Landart pode ter proporcionado alegria à sua própria vida?
- Como um diário pessoal pode abençoar a vida dos filhos, netos e bisnetos de uma pessoa?
- Vocês sabem coisas interessantes sobre a vida de seus pais, quando tinham sua idade?
- Gostam de ouvi-los falar da infância deles, como se conheceram, e sobre vocês, quando eram crianças?
- De que maneira o conhecimento a respeito da vida de seus pais ou qualquer de seus antepassados pode ajudá-las a viver mais corajosamente, hoje?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que, ao ler o diário de seu tio-avô, Alice e João apreenderam sobre a família de Benjamin Landart e seus interesses pessoais. Ficaram sabendo do grande amor que dedicava ao Pai Celestial e passaram a amá-lo mais por isso. O diário nos ajuda a recordar acontecimentos de nossa própria vida e pode dar alegria a nossos filhos e netos.

Certa jovem comentou: “Manter um diário pessoal é tradição em nossa família...às vezes, na noite familiar, meu pai lê trechos do diário de meu bisavô, o que me serve de incentivo para fazer o meu. Se meus descendentes sentirem metade da satisfação que sinto ao ler os diários de meus avós, quando lerem o meu, terá valido a pena fazê-lo. (Laura Call, citado em “A Journal Called Lucy”, de Kathleen Lubeck, *New Era*, novembro de 1981, p.40.)

Histórias pessoais

Partilhe com as alunas uma história sobre a vida de um de seus antepassados e diga-lhes o quanto essa experiência influenciou sua própria vida; ou peça a um visitante que relate uma experiência. Peça às alunas que prepararam um relato sobre a vida de seus avós ou bisavós, que os conte.

Conclusão

Distribua uma folha com a seguinte citação do Presidente Spencer W. Kimball e peça-lhes que a leiam em voz alta:

“Insistimos com nossos jovens que comecem a escrever e registrar todas as coisas importantes de sua vida.” (Spencer W. Kimball, “The Angels May Quote From It”, *New Era*, outubro de 1975, p.4.)

“Prometo-lhes que, se fizerem diários e registros eles serão fonte de grande inspiração para suas famílias, seus filhos, netos e outras pessoas, por todas as gerações futuras. Cada um de nós é importante para os seus – e quando nossa posteridade ler as experiências de nossa vida, também começará a amar-nos. E, no dia glorioso em que nossas famílias se reunirem na eternidade, já seremos conhecidos uns dos outros.” “Presidente Kimball Speaks Out on Personal Journals”, *New Era*, dezembro de 1980, p.26.)

Atividade optativa
história da família

Identificar Seus Antepassados Utilizando o FamilySearch

OBJETIVO

Cada aluna aprenderá o que é o FamilySearch, como pode ajudá-la a identificar seus antepassados, e o que elas podem fazer para torná-lo mais útil.

DESCRIÇÃO

Para essa atividade, as jovens precisarão dirigir-se ao local onde o FamilySearch se encontra disponível.

PREPARAÇÃO

Ao preparar a atividade, determine o local onde será realizada. Dependendo das circunstâncias locais, poderá ser realizada no centro de história da família, na sede da estaca, na capela local ou na casa de um membro. Se possível, escolha um local que disponha de mais de um computador com o FamilySearch (para que mais de uma jovem possa trabalhar ao mesmo tempo).

Observação: Se a classe for muito grande, você poderá dividi-la em grupos menores.

Planeje atividades alternativas para o dia. Enquanto algumas das jovens estiverem usando o FamilySearch, as outras poderão aprender a respeito da Extração de Registros Familiares e então participar de algum projeto de extração de nomes. Essa atividade pode ser orientada pelo coordenador de Extração de Registros Familiares da ala. Outras atividades podem incluir instruções a respeito do templo ou jogos que ajudem as jovens a lembrarem-se de seus antepassados.

As jovens deverão ser designadas antes da atividade para preencherem, junto com os pais delas, um gráfico de linhagem com o máximo de informações possível.

Identificar Nossos Antepassados através do Trabalho da História Família

Atividade

Diga às jovens que procuramos identificar nossos antepassados a fim de conceder-lhes a mesma oportunidade que nos recebemos nesta vida de serem selados à família de Deus. Essas ordenanças de salvação (batismo, ordenação ao sacerdócio, investiduras e selamentos) possibilitam nossa entrada no reino celestial, desde que sejamos dignos.

O FamilySearch é um programa de computador que nos possibilita localizar informações a respeito de nossos antepassados. Quando digitamos o nome de um antepassado no computador, o FamilySearch rapidamente verifica milhões de nomes em seus arquivos, identificando aqueles que interessam. A partir desses nomes, ele fornece telas repletas de informações, como datas e locais de nascimento, casamento e morte; nome dos pais, filhos e cônjuges.

Os dados do FamilySearch provêm de fontes como: árvores genealógicas familiares, registros de igrejas e registros do governo.

O FamilySearch é formado por diversos arquivos de dados. O arquivo que lhe será mais útil é o Ancestral File. Esse arquivo contém dados de história da família fornecidos por membros da Igreja e outras pessoas em todo o mundo desde 1979. Ele contém o nome de milhões de pessoas relacionadas em grupos familiares e gráficos de linhagem.

Observação: Você poderá ilustrar para as jovens a importância de contribuir com seus dados de história da família, mostrando-lhes um “Livro de Recordações” cheio de gráficos de linhagem e registros de grupo familiar. Explique que os dados contidos no livro são extremamente valiosos, mas enquanto se encontram na forma impressa são de utilidade para apenas umas poucas pessoas. Quando os dados são convertidos para um computador (utilizando-se o programa de computador Personal Ancestral File), podem ser incluídos no Ancestral File, onde beneficiarão muitas outras pessoas.

Saliente também que o Ancestral File não está completo. Ele contém muitas informações, mas existe muito a ser acrescentado – inclusive os dados que as jovens possuem referentes a seus próprios antepassados.

O Ancestral File também inclui os nomes e endereços das pessoas que contribuíram com os dados nele contidos. Desse modo, as jovens podem identificar parentes que nunca conheceram.

Para ampliar a compreensão das jovens em relação ao FamilySearch, explique que, sem o computador, eles teriam que examinar diversos rolos de microfilmes e páginas de livros para encontrar os dados de seus antepassados. Para muitos que tiveram que fazê-lo, esse foi um trabalho árduo. O computador torna possível pesquisar essa mesma informação em poucos minutos.

Permita que as jovens pratiquem a utilização do FamilySearch na pesquisa de dados referentes a seus antepassados. Ajude-as a chamar os nomes contidos em seus gráficos de linhagem. Se não houver nada a respeito de seus antepassados no Ancestral File, lembre-as de que poderão prestar um grande serviço, se providenciarem que esses dados sejam incluídos no arquivo.

Ao utilizar o FamilySearch, as moças devem imprimir as informações que encontrarem. Usando o Ancestral File, elas poderão imprimir um gráfico de linhagem.

Quando todas as moças tiverem tido oportunidade de utilizar o FamilySearch, examine os dados obtidos. Desafie-as a continuar procurando dados dos antepassados e a fornecê-los ao Ancestral File.

Atividade de
acompanhamento

Alguns membros da ala podem ter grandes coleções de dados de história da família em formato impresso (Livros de Recordações). As jovens podem realizar um grande serviço computadorizando as informações e ajudando os membros a enviá-las para serem incluídas no Ancestral File. Para que as moças possam realizar essa atividade, é necessário um número suficiente de computadores pessoais com o Personal Ancestral File. Os consultores de história da família da ala podem ajudar a organizar esse projeto de serviço.

*Envolver-se na
Obra Missionária*

OBJETIVO Ajudar cada aluna a oferecer amizade às jovens de sua própria idade, incentivando-as a participarem das atividades e reuniões da Igreja.

PREPARAÇÃO Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Estudo de caso

Introdução: Encontre a Semelhança

Leia em voz alta as seguintes situações para as alunas. Peça-lhes que tentem descobrir o que é que está faltando em cada uma das situações. (Um amigo – alguém que se importe.)

1. Um homem, caído ao lado da estrada, após ter sido roubado e agredido, é ignorado por todos os que passam.
 2. Uma jovem, usando roupas velhas e desbotadas, muito grandes para sua figura franzina, caminha sozinha para a escola, dia após dia, enquanto outras alunas de sua idade caminham em grupos alguns metros à sua frente.
 3. Um rapaz permanece em casa todos os domingos, porque acha que nenhum membro do seu quorum do sacerdócio realmente se importa com ele.
-

Fábula

Podemos Ser Amigos de Vários Tipos de Pessoas

Dois cachorros estavam brincando junto a uma estrada, certo dia, quando passou por ali um gato.

“Posso brincar com vocês?” perguntou o gato.

“Não!” foi a rude resposta de um dos cachorros, e o gato continuou o seu caminho.

“Por que você fez isso?” perguntou o outro cachorro.

“Cachorros não brincam com aquele tipo de animal. Os gatos são diferentes de nós. Eles fazem ruídos estranhos e querem subir em árvores a toda hora. Quero brincar com alguém mais parecido comigo.”

Alguns minutos depois, uma tartaruga muito solitária passou lentamente pela estrada. Ela também parou e perguntou aos cachorros se podia divertir-se com eles. Novamente o cachorro disse que não, e ela seguiu caminho.

“E por que ela não pode brincar?” perguntou-lhe o amigo.

“Você não viu a cara dela? Ela não se parece conosco, e além disso é muito lenta. Provavelmente não poderia correr tão rapidamente como nós, ou perseguir coisas, como fazemos.

Quero alguém mais parecido comigo.”

“Oh”, disse o amigo.

Depois de alguns minutos um coelho cinzento passou saltitando pela estrada. Ele notou os dois cachorros brincando e parou para ver se poderia juntar-se a eles. Também foi rejeitado. Entretanto, ele queria saber por que não podia brincar.

O cachorro que havia feito a recusa parou de brincar e olhou para o coelho.

“Você é diferente de mim. Não tem a mesma cor nem a mesma cara. Não faz as mesmas coisas, não late como nós. Quero alguém mais parecido comigo.”

“Gosto de correr e saltar”, foi a resposta.

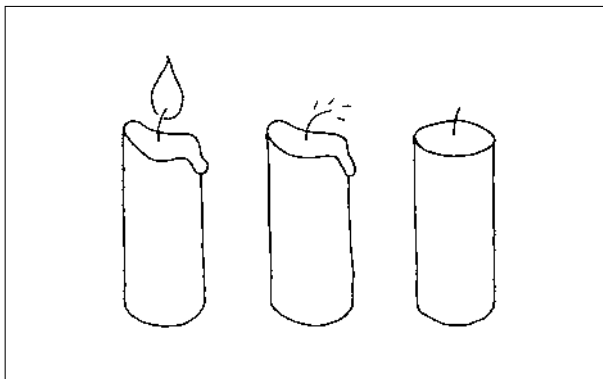
Debate	“Bem...” disse o coelho.
História	Faça uma pausa e peça às alunas que sugeriram o final da história. Conclua a história: O coelho desafiou os dois cachorros para apostarem uma corrida no bosque das redondezas. O coelho chegou ao ponto combinado muito antes e sentou-se para esperar que os cachorros o alcançassem. “Eu também gosto de correr e pular”, disse o coelho. “Você é diferente de nós, não late como nós, mas é semelhante a nós de muitas maneiras”, disse o segundo cachorro. “Só que não o conhecíamos bem.”
Debate	Como podem relacionar esta história à sua própria vida? <ul style="list-style-type: none"> • Por que o primeiro cachorro não queria brincar com nenhum dos outros animais? • Por que os cachorros resolveram brincar com o coelho? • Como poderiam aplicar estas idéias em sua vida? • Conhecem moças em seu bairro que podem estar necessitando de alguém com quem ter amizade? Como podem descobrir se as jovens têm interesses semelhantes aos seus?
Apresentação pela professora	Explique-lhes que muitas vezes ignoramos outras pessoas, e não as incluímos em nosso círculo de amigos por causa de sua cor, roupas ou hábitos diferentes. Precisamos tentar conhecê-las melhor, para descobrir suas qualidades e interesses semelhantes aos nossos.

Podemos Aproximar-nos dos Outros

Debate com uso de escritura	Explique-lhes que Jesus se preocupava muito com as pessoas que estavam perdidas. Em uma certa parábola ele fala de uma moeda perdida. Peça às alunas que abram a Bíblia em Lucas 15:8-10. Solicite a uma delas que leia a parábola em voz alta. Diga-lhes que a moeda perdida, mencionada na parábola, poderia ser comparada a uma pessoa solitária ou perdida. A mulher pode ser comparada a alguém que sente falta dela e vai procurá-la. Leia novamente a parábola, versículo por versículo, e debata como poderia aplicar-se a moças que não têm muitos amigos e que não freqüentam a Igreja regularmente.
Debate rápido	Pergunte como o Senhor sabe quando estamos realmente preocupados com alguém. Peça à classe que debata o que pode ser feito para ajudar uma aluna a tornar-se membro participante da Igreja. Saliente que sentir e demonstrar interesse real é importante.
Estudos de caso	Apresente as seguintes situações às jovens e peça-lhes que resolvam o problema: <ol style="list-style-type: none"> 1. Você encontra numa loja uma colega de classe que está menos ativa. Deseja demonstrar que se interessa por ela. O que faria? 2. Você convida uma amiga menos ativa para assistir à aula. Ela hesita antes de dar a resposta. Depois, diz que aparecerá qualquer dia. O que poderia fazer? 3. Você convida uma amiga menos ativa para uma aula das Moças. Ela diz que não quer ir, porque todos vão ficar olhando para ela por vê-la de volta à Igreja. O que você poderia dizer e fazer? 4. Você incentiva uma aluna menos ativa a comparecer à aula, e ela responde que não gosta das reuniões. O que poderia fazer? 5. Você convida um membro menos ativo para assistir à aula e ela diz que não. O que poderia fazer?
Apresentação pela professora	Diga que não existe uma resposta certa para muitas situações que as jovens encontram ao tentar reativar membros menos ativos. É importante demonstrar preocupação e interesse pelo indivíduo, em cada situação. Uma atitude interessada vencerá a maior parte das dificuldades e influenciará as pessoas mais do que qualquer coisa.

Debate com uso do quadro-negro

Desenhe três velas no quadro-negro, como mostrado abaixo.



Aponte para a primeira vela acesa. Diga às alunas que esta vela representa a classe. Escreva a palavra vocês embaixo dela. Esclareça que a segunda vela simboliza um membro menos ativo – cuja chama já esteve acesa, mas que se extinguiu temporariamente. Com o auxílio da vela acesa, a segunda vela poderá acender-se novamente. Esta imagem pode representar uma pessoa ativa levando uma menos ativa a maior atividade. Desenhe uma chama na segunda vela.

- Quem vocês acham que a terceira vela poderia representar? (Um não-membro.)

Debate com uso de escrituras

A terceira vela jamais foi acesa, mas, se for tocada por uma chama já acesa, poderá brilhar como as outras duas velas. Saliente que as velas são basicamente a mesma, com todas as partes necessárias para queimar, mas elas precisam de uma fonte para começar a queimar. As pessoas são basicamente como as velas, mas se forem tocadas pelo Espírito Santo, poderão tornar-se uma luz para o mundo, como a vela. Peça a uma aluna que leia, em Doutrina e Convênios 103:9 o que o Senhor disse a respeito dos santos.

- Quais são algumas formas pelas quais podemos ser uma luz para outra pessoa? (Escreva as respostas no quadro-negro, ao lado das velas. As respostas possíveis podem incluir sair em missão ou ser uma luz pelo exemplo, pela amizade, solidariedade e serviço.)

Desenhe uma chama na terceira vela.

História

Relate a seguinte história sobre alguém que foi utilizado para acender a vela de outra pessoa, no evangelho:

“Ela era minha melhor amiga, aquela com quem crescera e a quem conhecera desde o primeiro dia de escola. A partir daí, dividimos tudo – berços de boneca, bolachas de chocolate, chegando até o ginásio e as festas da adolescência. Havia apenas uma grande diferença entre nós. Ela ainda não conhecia a verdade como eu.

Levei doze anos para compreender que o evangelho não pertencia somente a mim, mas também a ela, e que era por meu intermédio que ela poderia encontrá-lo.

Levei meu problema aos missionários, pensando que poderia transmitir-lhes essa incumbência, mas estava enganada.

‘Você a convida e nós ensinamos’, disseram eles.

O ensino não parecia problema. A parte mais difícil seria a minha.

Telefonei a ela.

‘Oi, gostaria de vir à minha casa esta noite para assistir a um filme?’ perguntei. ‘Vai ser passado pelos novos missionários de nossa ala.’

Ela aceitou o convite, assistiu ao filme e saiu sem dizer quase nada.

Uma semana depois, os élderes foram à minha casa. ‘Já marcou uma hora para ela ouvir o evangelho?’ perguntaram.

‘Bem, ela não falou muito sobre o filme. Não sabia se devia convidá-la novamente.’

‘Telefone e pergunte’, disse um deles. Ele era o tipo de pessoa que detesta perder tempo. Eu não ia discutir com um élder; portanto, hesitante e trêmula, peguei o telefone e disquei o número. Sempre fico pensando por que é tão difícil fazer uma coisa dessas.

‘Olá, Cristina’, disse eu, “estive pensando... bem, os élderes estão aqui em casa e ... bem, eu queria saber se você gostaria de vir aqui um dia e... aprender algo mais sobre a Igreja.’

Houve uma longa pausa.

‘Bem, sim, acho que sim.’

Respirei aliviada. ‘Quando pode vir?’

‘Acho que quando você quiser.’

‘Amanhã à noite?’

‘É, está bem.’

Voltei-me para os élderes e disse: ‘Amanhã à noite, está bem?’

Eles assentiram entusiasticamente...

‘Obrigada, Cristina’, disse eu, e comecei a desligar.

‘Espere um pouco, Patrícia’, disse ela. ‘Quero que saiba que não vou concordar com o que eles disserem.’

‘Ora, não faz mal. Apenas venha!.

‘Mas eu poderia discutir com eles, e não quero fazer isso.’

‘Se não concordar com eles, não tem importância. Eles não se importam.’

O segundo passo fora dado.

Ao término da quarta visita, ela não havia discutido uma só vez. Concordou sinceramente com tudo o que os élderes disseram. Naquela noite, o élder mais jovem estava falando e, ao encerrar a palestra, olhou firmemente para ela e disse:

‘Gostaríamos de marcar seu batismo para o próximo sábado. O que acha?’

O élder mais velho conteve a respiração, pois não esperava que aquilo acontecesse tão cedo. Meu coração acelerou e mal podia respirar. Houve um breve silêncio.

Cristina fez um sinal afirmativo com a cabeça e disse, ‘Sim’.

Não me mexi, mas comecei a tremer quando eles lhe pediram que proferisse a oração. ‘Ela proferiu uma oração simples e bela.

Continuei de cabeça baixa, e não conseguia levantá-la. Os missionários partiram em silêncio.

Então senti que ela me abraçava e choramos juntas.

‘Patrícia, disse ela, sorrindo em meio às lágrimas, ‘obrigada!’

Estava agradecendo o que somente ela podia dar a si mesma, agradecendo a mim, quando acabara de me presentear com a coisa melhor que eu poderia receber – sua aceitação do meu bem mais precioso, o evangelho de Jesus Cristo.” (Patti Wiltbank, “The First Step Was the Hardest”, *New Era*, janeiro de 1976, pp. 18-19.)

Conclusão

Apresentação
pela professora

Aponte para as velas desenhadas no quadro-negro. Mencione que o Senhor disse que não devemos esconder nossa luz sob o alqueire (Mateus 5:15-16). Devemos partilhá-la com outras pessoas. A luz de uma só jovem faz grande diferença.

Testemunho

Preste testemunho de que, se tentarem honestamente oferecer amizade às pessoas, o Senhor ira abençoá-las por seus esforços. Incentive-as a partilharem conscientemente sua luz com o próximo.

Aplicação da Lição

Peça às jovens que escolham uma pessoa que elas, como classe, gostariam de reativar ou converter ao evangelho. Diga-lhes que façam um plano e tomem nota das idéias debatidas. Deverão escolher um item da lista de idéias para ser trabalhado pela classe agora.

O Exemplo da Retidão Influencia outras Pessoas

Lição
21

OBJETIVO Ajudar cada jovem a ser um bom exemplo para os outros.

PREPARAÇÃO

1. Em uma folha de papel separada, prepare uma cópia das seguintes escrituras: João 13:15; I Timóteo 4:12; I Pedro 2:21; Mateus 5:16.
2. Familiarize-se com as declarações e histórias da lição.
3. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

História

Um Bom Exemplo Pode Influenciar Outras Pessoas

Leia a seguinte citação da Irmã Ardeth G. Kapp:

“Quando vocês guardam os mandamentos e seguem o exemplo do Salvador, é como se erguessem uma luz. Seu bom exemplo ajuda outras pessoas a encontrarem seu caminho num mundo obscuro. É preciso coragem para fazer o que sabem que é certo, mesmo quando é muito difícil, mas nunca perderão a coragem, a não ser que o decidam”. *Ensign*, novembro de 1988, p. 94).

Conte a seguinte história verdadeira:

“Estou com 17 anos e tenho sido um membro da Igreja desde os oito anos de idade. Viver o evangelho realmente nunca foi um problema, até recentemente, quando tive uma experiência inesquecível com um rapaz chamado Craig.

... Um dia, na aula de álgebra, (um certo grupo de rapazes) decide ser grosseiro com a classe e especialmente com Craig, sentado próximo de mim. Craig é sossegado e não é muito brilhante na classe, por isso esses rapazes gostavam de ridicularizá-lo. Um dia eles decidiram dizer a toda a classe que deveriam ignorá-lo. Eu costumava ajudá-lo a resolver os problemas que ele não entendia. Assim, quando ouvi o plano, não sabia o que fazer.

Alguns minutos antes do término da aula, Craig perguntou-me como resolver um certo problema. Todos na classe se voltaram para ver o que eu faria. Meu coração batia forte e minhas mãos estavam úmidas. Eu queria responder-lhe dizendo alguma coisa amável, mas podia sentir a pressão crescendo enquanto todos os meus colegas esperavam que eu o ignorasse.

Eu sentia minha face esquentando e sabia que estava vermelha, quando me voltei para Craig e expliquei como resolver o problema. Isso foi o suficiente. Tão logo a aula terminou, os rapazes começaram a me chamar de nomes grosseiros e realmente estavam sendo rudes comigo. Eu não acreditava que nós estávamos no colegial. Tinha a impressão de estar no primário e estava com vontade de chorar, mas no íntimo eu sabia que tinha feito a coisa certa.

No dia seguinte estava com receio de voltar à aula de álgebra, mas quando cheguei à classe, os mesmos rapazes disseram-me que queriam repetir o que haviam feito na véspera com Craig e pediram-me que concordasse com eles. Naquele momento eu soube que tinha feito a coisa certa e não havia modo de voltar atrás.

Quando lhes disse isso, tive a maior surpresa da vida. Minha melhor amiga, sentada perto de mim, disse-lhes que também não ia cooperar com eles. Outras pessoas uniram-se a nós e logo quase toda a classe decidiu que o plano era infantil e bobo. Antes do final da aula, todos estavam conversando com Craig, e mesmo os rapazes que tinham começado o movimento estavam discutindo alguns problemas com ele.

De tudo isto aprendi que ser um bom exemplo não é tão fácil quanto parece, mas uma pessoa pode fazer uma grande diferença. Se tiver coragem e fé suficiente, poderá influenciar todo um grupo, mesmo sob pressão.” (Stephanie Christensen, *When the Pressure Is On*. “*New Era*, janeiro de 1988, pp. 8-9.)

Debate

Faça as seguintes perguntas. Dê um tempo para algumas jovens responderem a cada questão.

- Por que devemos ser sempre um bom exemplo, mesmo em situações difíceis?
- Que tipo de ajuda pode obter quando está sendo um bom exemplo?
- Como pode influenciar seus amigos para o bem?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que os membros da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias têm a responsabilidade de se aproximar das pessoas e ser um bom exemplo. Nós sabemos distinguir o certo do errado e temos certeza de que o Pai Celestial estará sempre conosco, quando fizermos o que é correto. É melhor ficarmos perto do Pai Celestial, guardando os mandamentos, do que sermos populares aos olhos dos homens, desobedecendo aos mandamentos.

Debate

Convide as alunas a contarem experiências que tiveram quando alguma pessoa as influenciou para o bem, ou quando usaram sua influência positivamente em benefício de outra pessoa.

Peça às alunas que relatem algumas situações em que poderiam ter dado bom exemplo, mas não o fizeram. Diga-lhes que contem como se sentiram depois.

Debate com uso
do quadro-negro

Desenhe um sinal de menos (–) bem grande no quadro-negro. Pergunte o que significa dizer que alguém exerceu uma influência negativa sobre outros.

Desenhe um sinal de mais (+) bem grande no quadro-negro. Pergunte o que significa dizer que alguém exerceu influência positiva sobre outrem.

Debata como podemos exercer influência positiva sobre as pessoas.

As Escrituras Salientam a Importância do Exemplo

Debate com uso
de escritura

Explique que o Salvador nos mostra como ser um bom exemplo. Ele sempre foi fiel ao que sabia ser certo. Entregue cópias das seguintes citações a quatro alunas e peça-lhes que leiam em voz alta:

1. “Porque eu vos dei o exemplo, para que, como eu vos fiz, façais vós também.” (João 13:15.)
2. “Ninguém despreze a tua mocidade; mas sê o exemplo dos fiéis, na palavra, no trato, no amor, no espírito, na fé, na pureza.” (I Timóteo 4:12.)
3. “Cristo padeceu por nós, deixando-nos o exemplo, para que sigais as suas pisadas.” (I Pedro 2:21.)
4. “Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai, que está nos céus.” (Mateus 5:16.)

Debata como essas escrituras se aplicam à vida de uma jovem.

Faça as seguintes perguntas:

- De que maneira deixar resplandecer a sua luz (ou dar bom exemplo) glorifica o Pai Celestial?
- Como podem ser um exemplo positivo para suas amigas em caridade, fé e pureza?

Um Bom Exemplo Pode Proporcionar Alegria a Muitas Pessoas

História

Leia o seguinte testemunho da Irmã Shirley Casper, mulher de um famoso golfista americano, Billy Casper. Peça às jovens que observem como o exemplo desempenha um importante papel na história.

“Tenho dito em muitas ocasiões que eu estava pronta para entrar na Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias muitos anos antes de Bill. Eu tivera mais contato com os mórmons que ele. Quando era menina, algumas das mais queridas amigas de minha mãe eram mórmons. Quando cresci, e quando me casei, tive muitos amigos em várias partes do país, que eram mórmons.

Quando Bill venceu o Campeonato de Golfe dos Estados Unidos, em 1959, e pudemos passar um pouco mais de tempo na Cidade do Lago Salgado, eu era suficientemente versada em religião para poder fazer algumas observações interessantes. Foi nessa época que comecei a prestar grande atenção ao mormonismo. Eu desejava conhecer a religião e, quanto mais aprendia, mais vontade tinha de continuar aprendendo.

Havia uma franqueza entre os mórmons – não de forma arrogante, mas na maneira como cada membro parecia ter confiança de que, em matéria de religião, o que fazia era o que desejava fazer.

Pareciam viver melhor do que outras pessoas, ser prósperos – e não me refiro ao sentido financeiro. Era um povo saudável, feliz e ativo. Estavam sempre envolvidos com a família. Quando conhecia um mórmon, geralmente conhecia também sua família.

Eu gostava dos programas da Igreja para os jovens. Era apreciadora do Coro do Tabernáculo e sempre desejara participar dele. Ninguém nos pressionava a respeito de religião.

Gostávamos de nossos amigos mórmons do modo como eles eram.

Lembro-me de algumas das primeiras festas em Utah. Parecia haver menos bebida e, certamente, menos cigarros. Depois de sentar-me noite após noite, dia após dia, em locais cheios de fumaça, apreciava o luxo do ar puro.

Para repetir, eu gostava da maneira como os mórmons viviam. Isto despertou ainda mais minha curiosidade.

Gostaria de ter entrado no templo com Bill muito antes, mas ele não estava preparado. Nosso Senhor e Salvador é muito bom para nós – ele não nos dá mais leis do que temos capacidade de cumprir. Todos tivemos que progredir até chegarmos a essa capacidade, para podermos receber o que temos agora.

Quando Bill disse que queria ser batizado, eu sabia que ele estava seguro do que ia fazer...

Novos mundos se abriram para nós. Tive oportunidade de sair com algumas jovens missionárias em Hong-Kong, só para aprender sobre o programa missionário.

Por causa do golfe, temos ido a lugares em todo o mundo e descobrimos que os santos são o mesmo povo amável e bondoso onde quer que se encontrem. Não são apenas admiradores de Bill ou do golfe, mas são nossos irmãos no evangelho – os mesmos irmãos e irmãs que tivemos no mundo espiritual como filhos e filhas do Pai Celeste...

Nossa família descobriu que, se deixarmos as pessoas saberem que somos mórmons, da maneira mais agradável possível, a reação será positiva. As pessoas nos respeitam por nossas crenças. Podem não concordar conosco, mas nos respeitam, como nós respeitamos a elas e suas crenças... Somos respeitados por nossos princípios. Somos admirados – se merecemos esta admiração.

E descobri que o exemplo significa tanto em todas as situações! Aceitei a Igreja em parte devido ao exemplo de mórmons que conhecia. Desejo fazer pelos outros tanto quanto fizeram por mim” (Hack Miller, *The New Billy Casper* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970], pp.132-35).

Debate

Peça às alunas que discutam como os exemplos de outros influenciaram a Irmã Casper. Saliente que as experiências da Irmã Casper fizeram com que ela ajudasse as pessoas sendo um bom exemplo para elas.

Aplicação da Lição

Encoraje as jovens a estarem conscientes dos bons exemplos das pessoas que as rodeiam e a esforçarem-se por ser exemplos de bondade para todos.

Aumentar a Espiritualidade

OBJETIVO Cada aluna deverá compreender o princípio do arrependimento.

PREPARAÇÃO

1. Preparar nove tiras com os seguintes dizeres: Passos para o Arrependimento: Reconhecer o erro, Prometer não repetir o pecado, Comprometer-se novamente, Fazer restituição, Sentir tristeza verdadeira, Saber que é necessário tempo, Perdoar a si e aos outros, e Receber perdão do Senhor.
2. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Pergunta para ponderar

O Arrependimento É Necessário para Se Obter Perdão

- Como se sentem antes e depois do arrependimento?

Escritura

Alma descreveu seus sentimentos após arrepender-se sinceramente. Peça a uma aluna que leia Mosias 27:29.

Citação e Debate

Leia a seguinte citação, na qual um dos líderes da Igreja compara o arrependimento a uma borracha:

“Deus... tem um lápis com uma borracha na ponta e prometeu-nos que a usará, se nos arrependermos e mudarmos de atitude... Ele disse que, se abandonarmos nossos erros e nos colocarmos com firmeza contra eles, tudo será apagado de sua mente e completamente esquecido. Naturalmente, ele espera que também o eliminemos de nossa mente.” (Sterling W. Sill, *Making the Most of Yourself*, Salt Lake City: Bookcraft, Inc., 1971, p.93.)

- Por que o arrependimento é um princípio maravilhoso e uma grande bênção em nossa vida?
-

Passos para o Arrependimento

Citação, tira de papel e debate

- Como nos arrependemos?

Para responder a essa pergunta, debata os passos do arrependimento, como mencionados na seguinte citação do élder Robert D. Hales. Ao apresentar cada um dos pontos, apresente a tira correspondente. Discuta o significado de cada passo com a classe. As alunas deverão ler as escrituras mencionadas nos passos 2 e 8.

Inicie colocando a tira com os dizeres: “Passos para o Arrependimento”.

“1. Reconhecer que erramos.

2. Fazer um convênio com o Senhor de que nunca mais cometeremos o mesmo pecado... ‘Por este meio podereis saber se um homem se arrepende de seus pecados – eis que ele os confessará e os abandonará’. (D&C 58:43.)

3. Assumir novamente o compromisso de viver uma vida melhor em todas as fases do evangelho.

4. Fazer reparação das faltas que cometemos:
 a. Arrependendo-nos em oração ao Senhor.
 b. Confessando ao bispo... (Se o pecado for grande.)
 c. Pedindo desculpas às pessoas que ofendemos.

5. O arrependimento deve ser tão profundo quanto o pecado que cometemos. Não há um caminho fácil. Ele magoa, mas também purifica.

6. O tempo é o próximo elemento necessário para arrependimento e reparação.
 - a. Tempo para provar a nós mesmas, ao Senhor e até ao próximo, que nos comprometemos a tomar um novo rumo na vida.
 - b. Tempo para estudarmos as escrituras e dedicarmos a vida aos mandamentos que aprendemos que devemos viver, para sermos mais felizes e alegres.
7. Perdoar completamente a nós mesmas, e àqueles que nos ofenderam, sem alimentar qualquer sentimento de vingança.
8. E finalmente a maior de todas as bênçãos: o perdão do Senhor. Já não olhamos para trás com um sentimento de depressão e mágoa, mas encaramos o futuro com esperança e alegria, nutrindo um profundo amor a Deus, a nós mesmos e a toda a humanidade." (Conference Report, outubro de 1976, p.34; ou *Ensign*, novembro de 1976, p.26.)

O Arrependimento É um Processo Contínuo

Citação e debate

• Explique-lhes que o arrependimento é um dom maravilhoso que pode ajudar-nos a progredir nesta vida. Devemos usar esta dádiva de maneira inteligente. Leia a seguinte citação:

“O arrependimento é o segundo grande princípio do evangelho...

Todos cometemos erros. Se nos arrependermos sinceramente, teremos o direito de nos aproximar do Pai Celestial para que ele nos perdoe, mas lembrem-se de que não temos direito a uma determinada quota de erros. É sempre melhor não cometê-los. E certamente não devemos continuar teimosamente a repetir os mesmos velhos erros. Devemos aprender as lições. Não é suficiente sermos tão bons hoje quanto o fomos ontem. Devemos ser melhores... Contudo, uma das doutrinas mais diabólicas que alguém pode defender é a de que, se alguém já cometeu um erro, não fará diferença cometer mais um, ou muitos mais. O melhor momento para o arrependimento é o presente, antes da próxima vez.” (Richard L. Evans, em Conference Report, outubro de 1969, p. 68; ou *Improvement Era*, dezembro de 1969, pp. 74,76.)

Ajude as alunas a compreenderem que o arrependimento não é apenas para quem comete grandes pecados, mas é um processo pelo qual nos tornamos pessoas melhores. Devemos usar o princípio do arrependimento todos os dias.

A seguinte citação ajuda a explicar o processo do arrependimento: O arrependimento é indispensável ao desenvolvimento, uma vez que em todo crescimento há um ajustamento constante, com coisas adquiridas e coisas abandonadas. Não podemos substituir uma vida má por uma vida justa apenas com uma palavra ou ação; é preciso haver um processo contínuo de substituição de erros e enganos por verdades e ações corretas; é preciso passar do mau para o bom e do bom para o melhor...

Quando falamos da necessidade contínua de arrependimento, não queremos que entendam que nos referimos a um círculo de pecado e arrependimento e pecado novamente. Isso não é arrependimento total. Precisamos reconhecer o certo e segui-lo, reconhecer o erro e abandoná-lo, com uma ‘tristeza segundo Deus’ para obtermos as bênçãos do arrependimento completo.” (Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, comp. por Charles Manley Brown, Salt Lake City: Bookcraft, Inc., 1956, pp. 99.102.)

Apresentação pela professora e debate

Explique-lhes que quando crescemos espiritualmente reconhecemos serem erradas coisas que pareciam corretas, numa fase anterior da vida. O crescimento espiritual ajuda a sobrepujar essas fraquezas recém-descobertas. Isto é progresso. Todos os dias, quando descobrimos as coisas que devem ser evitadas, nosso conhecimento aumenta e avançamos para um novo estágio de desenvolvimento. Saliente que o *arrependimento é um processo contínuo de desenvolvimento pessoal, tanto em pensamento quanto em ações*, que ocorre à medida que reconhecemos nossas fraquezas. Este processo continua por toda a vida.

• Lembrem-se de algumas coisas “pequenas” em sua vida, que precisam de arrependimento?

• Caso se esforçassem para livrar-se de uma dessas coisas por semana, sua vida e sua auto-estima melhorariam?

Citação O Presidente Spencer W. Kimball declarou: “Uma vez que todos pecamos em maior ou menor grau, todos precisamos arrepender-nos constantemente e sempre elevar nossos objetivos e desempenho. Não podemos aprender a viver os mandamentos do Senhor em um dia, semana, mês ou ano. Esse é um esforço que se estende ao longo dos anos que ainda nos restam”. (*O Milagre do Perdão* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], p. 202).

O Arrependimento Traz Paz

História Peça às jovens que, ao ouvirem a história à seguir, percebam como pode ser comparada ao princípio do arrependimento.

Marta sempre apreciara a vida ao ar livre. Gostava de passar horas caminhando sozinha nas montanhas. Certo dia, descobriu uma caverna. Embora um certo receio a impelisse a não entrar em caverna, a curiosidade levou-a a dar uma espiada lá dentro. Caminhou mais para o interior, vendo muitas formações interessantes bem à sua frente. Finalmente a escuridão se tornou total e ela viu que estava perdida.

Ficou em pânico, depois com medo, em seguida com raiva de si mesma pela situação em que se colocara. Não conseguindo encontrar o caminho de volta, ficou desesperada. O que poderia fazer agora? Perdera todo o senso de direção, e, embora tentasse arduamente, não encontrava o caminho certo. Foi nesse momento que decidiu orar, pedindo ajuda. Suplicou ao Senhor que a ajudasse a encontrar o caminho de volta e a reparar o terrível erro que cometera ao entrar na caverna. Apalpando as paredes, fez uma curva e viu uma luzinha à distância. Caminhou rapidamente em direção à luz, até que, saiu para a luz do sol.

Perguntas para ponderar

- Marta tinha a intenção de perder-se na caverna?
- Como acham que ela se sentiu, ao sair da caverna?
- Já se sentiram perdidas e incapazes de encontrar o caminho de volta ao Pai Celestial?

Explique-lhes que o arrependimento se assemelha ao sentimento que Marta teve ao reconhecer seu erro, demonstrar remorso, orar pedindo perdão e orientação e voltar à luz. É uma das coisas mais doces e mais repletas de paz que alguém pode sentir.

Debate com uso das escrituras

Diga que todos cometemos muitos erros todos os dias. Somente por meio do arrependimento adequado e total podemos conseguir paz interior.

Alma, um profeta do Livro de Mórmon, perseguiu a Igreja quando era jovem. Um anjo apareceu-lhe e ordenou-lhe que mudasse de comportamento. Alma sentiu grande remorso e começou a arrepender-se dos pecados. Peça a uma das alunas que leia Alma 36:12-13, 15-16.

- Quando Alma reconheceu seus pecados, como se sentiu?

Peça a outra jovem que leia Alma 36:17-21.

- Como Alma descreveu seus sentimentos, quando se lembrou do sacrifício expiatório de Jesus Cristo e soube que poderia ser perdoado?
 - Como cresce nosso amor e nossa gratidão ao Salvador, quando nos arrependemos sinceramente e pedimos perdão?
-

Conclusão

Testemunho

Preste testemunho da realidade do amor de Jesus e de seu sacrifício expiatório. Testifique que a retidão é o caminho da felicidade e que, onde houver pecado, o perdão completo pode ser alcançado pela fé em Jesus Cristo e pelo verdadeiro arrependimento.

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a aprender a importância de perdoar o próximo.
PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Providenciar lápis e papel para cada aluna. 2. Preparar um cartaz com a escritura: “Antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoados uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo”. (Efésios 4:32.) 3. Escreva a declaração do Presidente Spencer W. Kimball, encontrada na segunda seção da lição, em uma folha de papel e entregue-a a uma das alunas, antes da aula, para que a estude e leia durante a aula. 4. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Estudos de caso	<p>Introdução</p> <p>Dê a cada aluna uma folha de papel e um lápis. Diga-lhes que vai descrever duas situações. Ao término de cada uma, elas deverão escrever o que fariam, se estivessem em situações semelhantes.</p> <p><i>Estudo de caso 1</i></p> <p>Mariana contou um segredo à sua amiga Ângela, confiando que ela guardaria para si a confidência. Mais tarde, Mariana ouviu Ângela contando seu segredo a outra pessoa. Como isso não bastasse, Ângela havia aumentado a história, com detalhes inventados. Mariana ficou profundamente magoada ao ver que sua amiga não cumprira a palavra. E ficou muito zangada — tão zangada, que pensou em nunca mais falar com Ângela.</p> <p>Peça a cada aluna que escreva o que faria, se estivesse no lugar de Mariana.</p> <p><i>Estudo de caso 2</i></p> <p>Antes de começar a aula, Cássia pôs a bolsa no banco da capela e deixou-a lá quando foi para a classe. Ao voltar, a bolsa havia desaparecido. No dia seguinte, Suzana, uma jovem nova na vizinhança, foi à casa de Cássia e confessou ter tirado a bolsa. Devolveu-a, dizendo que sentia muito, e pediu a Cássia que a perdoasse. A resposta foi: “Claro, já está esquecido”. Alguns dias mais tarde, quando Cássia estava conversando com amigas, uma das jovens perguntou se alguém conhecia Suzana.</p> <p>Conceda tempo para as alunas escreverem o que fariam se estivessem no lugar de Cássia. Peça-lhes que guardem as folhas para referir-se a elas mais tarde.</p>
-----------------	--

O Salvador Ensinou o Perdão da Palavra e do Exemplo

Debate com uso de escritura	<p>Explique-lhes que Jesus Cristo ensinou o que se deve fazer em caso de se receber uma ofensa. Peça que ouçam a escritura e observem as instruções dadas por Jesus. Chame uma das jovens para ler Mateus 5:43-44.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como devemos tratar aqueles que nos ofendem? <p>Jesus ensinou que seus seguidores devem perdoar a todos. Devem amar seus inimigos e abençoar os que os amaldiçoam. Explicou que quem não perdoa comete um pecado maior do que o ofensor. Peça a alguém que leia Doutrina e Convênios 64:9-10.</p>
-----------------------------	--

Citação	<ul style="list-style-type: none"> • Quão sério é deixar de perdoar ao próximo? • A quem devemos perdoar? <p>Jesus deu o exemplo supremo de perdão àqueles que ofendem e magoam uma pessoa. Um dos líderes da Igreja explicou: “A história bíblica relata que nunca um homem mortal passou pela humilhação, a dor, o sofrimento experimentados pelo Salvador durante as horas finais de sua vida mortal.</p> <p>Após várias acusações falsas, ele foi traído por alguém que fazia parte de seu círculo mais íntimo de amigos. Depois, foi submetido a um pretense julgamento, que emitiu uma sentença ditada pela conveniência política e pelo sentimento bíblico, não pela justiça”.</p> <p>Faça uma pausa na leitura da citação e pergunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiriam, caso fossem traídas por uma amiga? • Como reagiriam diante de alguém que as acusasse falsamente de um crime? <p>Diga-lhes que o sofrimento de Jesus não terminou com uma falsa acusação e a traição de um amigo. Continue a ler.</p> <p>“Depois, em uma sucessão rápida e dolorosa, houve o grande sofrimento em direção ao Calvário, carregando a pesada cruz; a multidão que escarneceu dele e cuspiu nele, durante todo o caminho; houve o oferecimento de vinagre, que culminou nos cravos sendo pregados em suas mãos e pés; finalmente, penduraram-no na cruz, o corpo ferido e sangrando, ainda escarnecido por seus inimigos; e foi em meio a tudo isso que Jesus suplicou, talvez silenciosamente, com profunda reverência: ‘Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem.’ (Lucas 23:34)” (Robert L. Simpson, Conference Report, outubro de 1966, p.128; ou <i>Improvement Era</i>, dezembro de 1966, p. 1.148.)</p>
---------	--

Citação e debate	<p>Para Obtermos o Perdão de Deus, Devemos Aprender a Perdoar</p> <p>Explique-lhes que, quando uma jovem perdoa, permite que o Senhor a perdoe. O Élder Marion D. Hanks perguntou: “Não parece uma desfaçatez suprema pedir e esperar que Deus nos perdoe, quando não perdoamos abertamente e de todo o coração?” (Conference Report, outubro de 1973, p.15; ou <i>Ensign</i>, janeiro de 1974, p. 20.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como se perdoa uma pessoa abertamente e de todo o coração? • De que maneira o ressentimento, o rancor ou a vontade de nos vingarmos daqueles que nos ofenderam podem ser sobrepujados, para que possamos perdoar verdadeiramente? • De que maneira a oração pode ajudá-las a aprender a perdoar? • Como compreender e reconhecer o Salvador pode ajudar-nos a perdoar ao próximo? <p>Diga que o Pai Celestial explicou, segundo as escrituras, que, quando uma pessoa se arrepende, ele perdoa seus pecados e “deles não mais se lembra” (D&C 58:42).</p> <p>Quando uma jovem perdoa alguém, deve dizer-lhe abertamente, depois esquecer a ofensa, não a mencionando nunca mais.</p>
Citação	<p>Peça à jovem a quem entregou a citação do Presidente Spencer W. Kimball, que a leia em voz alta.</p> <p>“Devo perdoar, mesmo que aquele que me ofendeu continue frio, indiferente e mesquinho? É isso mesmo, e não existe qualquer equívoco.</p> <p>Um erro comum é a idéia de que o ofensor deve primeiro desculpar-se e humilhar-se, antes que possa ser perdoado. Sem dúvida, o culpado deve fazer o acerto necessário, mas, no que se refere ao ofendido, ele tem por obrigação perdoar, independente da atitude do ofensor.” (<i>O Milagre do Perdão</i>, pp. 269-270.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como devem tratar uma pessoa que as ofendeu, se ela não pedir perdão? E se não estiver arrependida?

Cartaz	<ul style="list-style-type: none"> • Como devem agir em relação a alguém que repetidamente comete a mesma ofensa? (Mateus 18:21-22.) <p>Mostre o cartaz com a escritura: “Antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoados-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo”. (Efésios 4:32.)</p>
Estudos de caso e debate	<p>Refira-se aos estudos de caso que apresentou no início da aula. Peça às alunas que meditem sobre as respostas que deram. Se desejarem, poderão efetuar mudanças em seus comentários.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se você fosse Mariana, como trataria Ângela na próxima vez que a visse? • Se Mariana e Cássia houvessem realmente perdoado, o que sentiriam no coração? • Ao perdoar Suzana, Cássia disse: “Já está esquecido”. (Como Cássia deveria comportar-se, se tivesse realmente perdoado Suzana?)

História e debate	<p>O Perdão Traz Amor e Bênçãos</p> <p>“Foi em uma Igreja de Munique que eu o vi — calvo, gordo, usando um casaco cinza, segurando nas mãos um chapéu de feltro marrom. As pessoas, estavam enfileiradas na sala em que eu acabara de falar, e moviam-se em direção à porta dos fundos. Foi em 1947, e eu chegara à Alemanha vencida, vindo da Holanda, com a mensagem de que Deus perdoa.</p> <p>Era a verdade o que eles mais precisavam ouvir, naquela terra amarga e bombardeada, e eu lhes transmiti minha imagem mental favorita. Talvez porque o mar nunca se afaste da mente de um holandês, gostava de pensar que era ali que os pecados perdoados eram atirados. ‘Quando confessamos nossos pecados’, disse eu, ‘Deus os lança no oceano profundo, sepultando-os para sempre...’</p> <p>Os rostos solenes fitavam-me, sem ousar acreditar. Nunca havia perguntas após um discurso, na Alemanha de 1947. As pessoas levantavam-se em silêncio, em silêncio recolhiam seus agasalhos e em silêncio deixavam a sala.</p> <p>E foi então que eu o vi, caminhando em direção contrária à dos outros. Num momento vi o casaco e o chapéu marrom; no seguinte, um uniforme azul e um boné com uma caveira e dois ossos cruzados. Tudo voltou-me à mente num instante: o aposento enorme com luzes berrantes; a pilha patética de vestidos e sapatos ao centro, no chão; a vergonha de caminhar nua diante daquele homem. Vi minha irmã com seu corpinho frágil diante de mim, as costelas aparecendo sob a pele fina. <i>Betsie, como você estava magra!</i></p> <p>(Betsie e eu tínhamos sido presas por esconder judeus em nossa casa durante a ocupação nazista na Holanda; aquele homem havia trabalhado como guarda no campo de concentração de Ravensbruck, para onde tínhamos sido enviadas.)</p> <p>Agora ele estava em minha frente, com a mão estendida: ‘Que bela mensagem, senhorita! Como é bom saber que, como afirmou, todos os nossos pecados estão no fundo do mar!’</p> <p>E eu, que falara com tanta veemência sobre o perdão, mexia em meu bolso, em vez de apertar aquela mão. Ele não se lembrava de mim, naturalmente — como poderia lembrar-se de uma prisioneira, entre milhares de mulheres?</p> <p>Eu, porém, me lembrava dele e do cabo de couro do seu chicote, pendurado ao cinto. Estava face a face com um de meus captores, e meu sangue pareceu gelar.</p> <p>‘Mencionou Ravensbruck em seu discurso’, dizia ele, ‘Fui guarda lá.’ Não, ele não se lembrava de mim.</p> <p>‘Contudo’, continuou, ‘tornei-me cristão depois disso. Sei que Deus me perdoou das crueldades que pratiquei lá, mas gostaria de ouvir isso também de seus lábios. Senhorita’, novamente estendeu-me a mão, ‘pode perdoar-me?’</p> <p>Fiquei parada — eu, cujos pecados precisaram ser tantas vezes perdoados — e não conseguia perdoar. Betsie falecera naquele lugar — poderia ele apagar sua morte lenta e terrível, simplesmente pedindo perdão?</p> <p>Ele não deve ter ficado ali mais do que alguns segundos, com a mão estendida, mas pareceram-me horas, enquanto lutava com a coisa mais difícil que já tivera de fazer.</p>
-------------------	--

Pois precisava fazê-lo — eu sabia disso. A mensagem de que Deus perdoa tem uma condição essencial: que perdoemos àqueles que nos ofendem. ‘Se não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai Celestial não vos perdoará as vossas ofensas’, disse Jesus.

Eu sabia disso, não apenas pelo mandamento de Deus, mas por minha experiência diária. Desde o final da guerra, mantivera uma casa na Holanda para as vítimas da brutalidade nazista. Aquelas que conseguiam perdoar a seus antigos inimigos, também conseguiam voltar ao mundo normal e reconstruir sua vida, fossem quais fossem as cicatrizes físicas. Os que alimentavam seu amargor, permaneciam inválidos. Era uma coisa simples e terrível.

E mesmo assim eu continuava parada, sentindo um frio no coração. O perdão, porém, não é uma emoção — eu também sabia disso. O perdão requer vontade, e a vontade pode funcionar, independente da temperatura do coração. ‘... Ajuda-me!’ Eu orava em silêncio. ‘Posso erguer a mão. Posso conseguir isso. O sentimento terá que ser suprido por ti’.

E assim, rígida e mecanicamente, apertei a mão que me fora estendida. E ao fazê-lo, uma coisa incrível aconteceu. A corrente teve início no meu ombro, desceu pelo meu braço, estendeu-se por nossas mãos úmidas. Este calor balsâmico pareceu atingir todo o meu ser, enchendo-me os olhos de lágrimas.

‘Eu o perdôo, de todo o coração!’ exclamei.

Por longo momento, nossas mãos permaneceram unidas, o ex-guarda e a ex-prisioneira. Jamais havia sentido o amor de Deus com tanta intensidade.” (Excerto de “I’m Still Learning to Forgive”, de Corrie Ten Boom. Reimpresso com permissão de *Guideposts Magazine*. Copyright 1972 de Guideposts Associates, Inc., Carmel, New York 10.512.)

Conclusão

Escritura e testemunho

Termine a aula lendo Doutrina e Convênios 64: 8-10 para a classe, ilustrando esses ensinamentos com um exemplo pessoal ou com uma experiência real de outra pessoa.

Preste testemunho da necessidade de viver este princípio, para podermos receber as bênçãos prometidas pelo Senhor.

Escritura

Leia novamente Efésios 4:32, que se encontra no cartaz, e incentive as alunas a serem bondosas e ternas com as pessoas, aprendendo a perdoar e seguindo o exemplo do Salvador.

Debata com as alunas a quem o convite é dirigido. Peça-lhes que localizem D&C 104:79 e leiam a passagem em uníssono. Isto identificará cada aluna como a pessoa a quem é dirigido o convite.

As Escrituras Nos Ensinam a respeito da Oração

Debate Solicite às alunas que sugiram as razões pelas quais o Senhor nos convida a orar. Depois que tiverem dado suas sugestões, peça-lhes que localizem as quatro escrituras seguintes, que se encontram registradas no convite. Quatro alunas deverão ler as passagens, verificando em cada uma por que o Senhor nos diz que devemos orar.

Doutrina e Convênios 19:28 (é um mandamento); I Tessalonicenses 5:18 (dar graças em tudo é a vontade do Senhor); Tiago 1:5 (se tivermos falta de sabedoria); e Alma 34:27 (orar pelo bem-estar próprio e alheio).

Diga que há muitas razões pelas quais devemos orar, e essas quatro são apenas algumas delas.

Poesia Para iniciar o debate a respeito de como devemos orar, a aluna designada deverá ler a seguinte poesia:

Uma Oração Informal

“Um homem deve orar”,
Disse o Diácono Oliveira,

“É de joelhos,
Não há outra maneira.”

“Eu já diria que a maneira correta”,
Retrucou o Reverendo Amadeu,

“É com os braços para cima
E os olhos, em êxtase, voltados para o céu”.

“Não é nada disso”. disse o Élder Paixão,
“Isso demonstra orgulho!

O homem deve orar com os olhos fechados,
E a cabeça baixa, em contrição.”

“Acho que as mãos devem estar postas
à frente, junto ao peito.

Os dedos devem estar cruzados”,
Disse o Reverendo Barreto.

“Pois eu caí dentro dum poço
De cabeça para baixo”, disse Ciro Leandro
Com os pés para cima,
e a cabeça afundando,
E fiz uma oração, naquela posição;
A melhor oração de toda a minha vida;
A oração mais orada, aquela mais sentida.”

(Sam Walter Foss, “The Prayer of Cyrus Brown”, em *Stars to Steer By*, ed. Louis Untermeyer, New York; Harcourt, Brace and Co., 1941, pp.301-302.) (N. do T. Tradução livre.)

Escritura Peça às alunas que localizem 3 Néfi 19:6, conforme indicado nos convites. Explique-lhes que o Salvador, quando apareceu no continente americano, ensinou seus discípulos a orar, e estes, ensinaram o povo. Depois que a escritura for lida, pergunte como os nefitas foram ensinados a orar.

Citação Explique-lhes que, para ajudar-nos a chegar mais perto dele, o Pai Celestial nos deu conselhos consideráveis por meio de nossos líderes modernos, sobre a oração. Peça à aluna designada que leia e debata as sugestões do Bispo H. Burke Peterson:

“Quando sentirem necessidade de confiar no Senhor ou de melhorar a qualidade de seu relacionamento com ele — ou, em outras palavras, de suas orações — quero sugerir um processo: vão para um lugar onde possam ajoelhar-se, onde possam falar com ele em voz alta. Pode ser o quarto, o banheiro, a garagem. Depois, retratem-no com os olhos da mente. Pensem naquele com quem estão falando, controlem seus pensamentos — não os deixem divagar e dirijam-se a ele como seu Pai e seu amigo. Depois, digam-lhe o que realmente sentem vontade de dizer — não frases compostas que têm pouco significado, mas falem com ele de coração aberto. Confiem nele, peçam-lhe perdão, supliquem-lhe, apreciem-no, agradeçam-lhe, expressem-lhe amor e depois escutem a resposta... As respostas do Senhor chegam silenciosamente — muito de mansinho. Na verdade, são poucos os que ouvem as respostas com os ouvidos. Precisamos prestar muita atenção, caso contrário é possível que não as reconheçamos. A maioria das respostas do Senhor são sentidas em nosso coração como uma onda cálida que nos conforta, ou chegam à nossa mente em forma de pensamentos. São recebidas pelas pessoas que estão preparadas e que são pacientes.” (Conference Report, outubro de 1963, p.13; ou *Ensign*, janeiro de 1974, p.19.)

Debate com uso de gravura

Apresente a gravura do Salvador orando no Getsêmani e peça às alunas que sugiram algumas coisas que aprendemos sobre a oração ao observar esta gravura. Ajude-as a reconhecerem a humildade, a solidão, a fé, a posição de joelhos, a concentração e a meditação.

A Meditação É uma Forma de Oração

Debate com uso de escritura

Solicite às alunas que localizem e leiam I Timóteo 4:15, alistada em seu convite, ao lado do título “Como” e que dêem sua interpretação do termo *meditar*.

Citação

Depois que a classe responder às perguntas acima, convide a aluna designada para ler a seguinte citação do Presidente David O. McKay:

“Creio que damos muito pouca atenção ao valor da meditação, que é um princípio de devoção... A meditação é a linguagem da alma. Ela é definida como ‘uma forma de devoção íntima ou exercício espiritual e consiste de reflexão profunda e contínua a respeito de algum tema religioso’. A meditação é uma forma de oração...”

A meditação é uma das portas mais secretas e sagradas pela qual chegamos à presença de Deus.” (David O. McKay, *Man May Know for Himself*, comp. por Clare Middlemiss, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969, pp. 22-23.)

Debata novamente os lugares onde, como sugeriu o Bispo Peterson, nós vamos para ficarmos sozinhas. Depois, peça às alunas que pensem aonde iriam para meditar.

Debate com uso de escritura

Explique-lhes que existe uma relação íntima entre o local e a maneira como oramos. Peça às alunas que localizem em seus convites as escrituras relacionadas sob o título “Onde”. Leiam-nas juntas e conversem sobre os lugares onde o Senhor sugere que meditemos:

Mateus 6:6 (Orar no aposento, ou em lugares ocultos.)

Alma 34:26 (Orar no aposento, ou em lugares secretos e nos campos.)

Neste momento, peça às alunas que considerem onde seriam seus “campos” pessoais. Ajude-as a determinar alguns locais onde poderiam meditar.

Debate com uso de escritura

Diga-lhes que o Pai Celestial também nos indicou onde orar. Peça-lhes que consultem seus convites para aprenderem quais os momentos apropriados para orar, segundo as escrituras:

Alma 34:21 (Orar de manhã, ao meio-dia e à noite.)

I Tessalonicenses 5:17 (Orar sem cessar.)

Saliente o fato de que o Pai Celestial está sempre à nossa disposição e deseja que nos comuniquemos com ele. Uma vida justa inclui uma oração contínua de agradecimento ao Senhor.

A Vida É Frágil — Trate-a com Orações

Cartaz	Mostre o cartaz com a frase: “A vida é frágil e, portanto, deve ser tratada com orações.” (Citado por Harold B. Lee, em <i>A Liahona</i> , Conferência de Área do México e América Central, 1972, p. 48.)
Quadro-negro	Pergunte às jovens quais os problemas, decisões e tentações com que se deparam na vida, e que poderiam ser resolvidos mais eficientemente pela meditação e oração. Registre as repostas no quadro-negro: A meditação e a oração nos ajudam a: <ol style="list-style-type: none">1. Edificar o testemunho.2. Superar atitudes negativas.3. Fazer um jejum significativo.4. Agüentar pressões de nossos colegas.5. Manter os padrões da Igreja.6. Resolver problemas escolares.7. Melhorar nossa auto-imagem.8. Guardar a Palavra de Sabedoria.9. Desenvolver bons hábitos.10. Vencer fraquezas.
Citação	<ul style="list-style-type: none">• De que maneira a meditação torna mais eficaz a oração, com referência aos problemas alistados no quadro-negro? Depois que as alunas tiverem respondido à pergunta, leia esta citação do Élder Boyd K. Packer, que esclarece melhor essa pergunta: “Quando tiverdes um problema, trabalhai nele primeiro em vossa mente. Ponderai, analisai-o e meditai. Lede as escrituras. Orai a respeito dele... Ponderai as coisas, um pouco a cada dia, e não vos arrisqueis a tomar decisões importantes impulsivamente... Aprendi que a melhor hora para tentar resolver um problema sério é de manhã bem cedo... O quadro-negro da vossa mente terá sido apagado por uma boa noite de descanso. As distrações que se acumulam durante o dia não estarão em vosso caminho. Vosso corpo também está descansado. É esse o momento para meditar cuidadosamente e receber revelação pessoal.” (“Self-Reliance”, <i>Ensign</i> , agosto de 1975, p.88, também em <i>Cursos de Estudo da Sociedade de Socorro 1980-81</i> , p.148.)

Conclusão

Mencione que em muitos convites aparecem com as letras R.S.V.P. (N. do T. Essas letras são as iniciais da frase “Respondez S’il vous Plait”, em francês, que significa “Responda, por favor” e é uma convenção internacional, aparecendo em convites escritos em qualquer língua; e quer dizer que a pessoa que recebe o convite deve comunicar-se com quem a convidou, para confirmar ou não sua presença no evento.)

Peça às alunas que consultem seus convites e leiam a promessa, antes de tomarem a decisão de aceitar ou rejeitar o convite à meditação e à oração. Solicite-lhes que leiam Alma 37:37 para descobrir a promessa oferecida pelo Senhor (ele os orientará para o bem, zelará por eles e os elevará no último dia). Peça às jovens que considerem seriamente a resposta que darão ao convite. Explique-lhes que, se aceitarem o convite para orar e meditar, deverão comprometer-se a seguir um programa diário.

Leia o cartaz “A vida é frágil e deve, portanto, ser tratada com orações”.

Testemunho	Sugira às jovens que orientem sua vida pela oração e preste testemunho do valor que a oração e a meditação têm em sua vida. Relate uma experiência pessoal e convide a classe a compartilhar suas experiências.
Hino	Termine a aula solicitando às jovens convidadas que cantem “Ó doce e Grata Oração” (<i>Hinos</i> , nº 79).

OBJETIVO Ajudar cada aluna a procurar aperfeiçoar a obediência ao Dia do Senhor.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar papel e lápis para cada aluna.
2. Preparar o material a ser distribuído para cada aluna, no formato de uma régua. Poderia ser mais ou menos assim:

Para Medir Atividades do Dia do Senhor

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fazem-me Bem?			Elevam Meu Espírito?				Jesus Agiria da Mesma Forma?				
Minha Meta: Manter-me limpa das coisas do mundo.											

3. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

A Preparação para o Dia do Senhor Enriquece as Bênçãos Desse Dia

Atividade escrita Dê lápis e papel a cada aluna. A classe deverá dobrar a folha ao meio, no sentido vertical, formando duas colunas, intitulado a primeira "O que Fiz Domingo Passado". Esta atividade não deverá durar mais de cinco minutos. Peça-lhes que guardem suas folhas, para usá-las mais tarde.

História Leia a seguinte história:

"Lembro-me de ter perguntado a mim mesma: 'O que há de errado comigo? Detesto o domingo. Estou confusa. Tenho dor de cabeça. Choro. Discuto com meus pais. Embora vá à Igreja regularmente, parece-me não estar ganhando nada com isso. Onde estão todas as bênçãos prometidas? Tento santificar o Dia do Senhor. Não vou ao cinema, não faço compras. Assisto a todas as reuniões. O que há de errado comigo?' Bem, descobri o que estava errado.

Sabia, em meu coração, que quando fazia a lição de casa no domingo, ou assistia à televisão, ou costurava, ou mesmo visitava amigas para bater papo como todas as jovens fazem, não estava realmente santificando o domingo. O Dia do Senhor era quase como outro dia qualquer.

"Bem, depois de certa aula sobre o Dia do Senhor resolvi mudar as coisas. Decidi dar uma boa olhada em mim mesma. Tendo tomado uma decisão, senti-me inspirada sobretudo a tornar o domingo um dia especial. A lição sugeria que fizéssemos uma lista das coisas que poderiam ser feitas com antecedência, em preparação para o domingo. Uma vez feita a lista, tudo entrou nos eixos."

Tempestade cerebral (Debate rápido)

Peça às jovens que se refiram às listas que fizeram no início da aula. Pergunte-lhes o que poderiam fazer no sábado, para tornar o domingo um dia mais especial. Diga que o domingo é um dia santificado, e devemos preparar-nos especialmente para ele. Divida as alunas em grupos. Cada grupo deve escolher uma participante para tomar notas. Dê a cada grupo uma das seguintes perguntas para que troquem idéias durante cinco minutos. As listas de atividades domingueiras poderão ajudá-las nesta atividade.

1. Que preparativos devem ser feitos no sábado, para que o domingo seja um dia especial?
2. O que deveria ser eliminado das atividades comuns do Dia do Senhor, para torná-lo mais espiritual?
3. Que preparativos poderiam ser feitos, para que sobrasse tempo no domingo para atividades familiares?

A aluna que tomou notas para cada grupo deverá relatar suas conclusões para a classe.

Debate com uso do quadro-negro

• Que bênçãos poderíamos receber, preparando-nos antecipadamente para o domingo? (Contentamento; expectativa quanto ao domingo; tempo para pensar, meditar, orar e ler as escrituras; laços familiares mais fortes, maior proximidade com o Pai Celestial.) Aliste as respostas no quadro-negro.

Escritura

Explique-lhes que quando guardamos o Dia do Senhor somos abençoados por obedecermos a um mandamento do Pai Celestial. Peça a uma aluna que leia Êxodo 20:8-11.

Adoração Pode Ser Expressa por Palavras, Pensamentos, Música e Ações

Debate com uso de escritura

Doutrina e Convênios 59:9-10 nos diz aonde devemos ir no Dia do Senhor. Peça a alguém que leia esses versículos.

- Aonde devemos ir no domingo?
- Qual deve ser nossa atitude, quando freqüentamos a reunião sacramental?
- A freqüência às reuniões, com a família, fortalece laços e relacionamentos? Como?

Citação e debate

Leia a seguinte citação:

“É comum adorar e fazer nossas ofertas sem tentar preparar-nos interiormente com o mesmo grau de perfeição que conseguimos em nossas roupas e aparência pessoal.” (Robert L. Simpson, *Improvement Era*, dezembro de 1966, p.1.148.)

Estudos de caso

• Como podemos preparar-nos interiormente para o Dia do Senhor? Apresente os seguintes estudos de caso para serem analisados e debatidos pelas alunas: (Ajude as jovens a entenderem que há muitas maneiras de santificar o domingo e muitas de não fazê-lo.)

1. Helena e Sílvia foram sentar-se no último banco da capela quando o bispo anunciou a primeira oração. Cochicharam durante toda a reunião sacramental e ficaram passando bilhetinhos uma para a outra.

• Como o comportamento de Helena e Sílvia poderia influenciar a adoração das pessoas ao redor?

2. Durante o hino sacramental, Emília afundou no banco, fechou os olhos e segurou o hinário fechado, sem cantar.

• Como a letra e a música dos hinos podem contribuir para o bom espírito de uma reunião?

3. Sônia sentou-se ao lado de Marina durante a reunião sacramental. Enquanto o sacramento era abençoado e distribuído, sua mente estava no filme a que assistira na véspera. Levou um susto quando Marina lhe deu uma cutucada para avisar que devia tomar o sacramento.

• Como comparariam a reverência aparente de Sonia com seus sentimentos interiores?

• O que as jovens poderiam fazer, durante o sacramento, para terem um maior sentimento de adoração?

4. Teresa ficou muito interessada no sermão que o bispo estava fazendo. Ele estava falando sobre o arrependimento e ela sentiu muita paz, sabendo que esta era uma belíssima parte do evangelho.

• Como Teresa demonstrou atitude de adoração?

• Que bênçãos podemos receber, quando temos uma atitude de verdadeira adoração?

5. Elaine foi convidada a visitar Karen no domingo e ouvir um novo disco muito em voga, mas como soubera que Ana, uma outra amiga, estava doente, e, lembrando-se de que ajudara a mãe a fazer biscoitos no sábado, decidiu que levaria alguns para Ana no domingo, em vez de ir à casa de Karen.

- Como o que Elaine fez refletiu uma atitude de adoração?
- Como poderia ter perdido seu sentimento de adoração, indo à casa de Karen?

Faça um resumo, salientando que podemos adorar por meio de palavras, de bons pensamentos, de música espiritual e de boas ações. Explique-lhes que a adoração é viver e fazer — obedecendo ao nosso Pai Celestial.

Citação

Leia a declaração do Presidente Benson:

“O propósito do Dia Santificado é elevar nosso espírito, para renovação de nossos convênios, para adoração, para descanso, para oração. Tem o intuito de alimentar nosso espírito, para que nos conservemos limpos das manchas do mundo, obedecendo ao mandamento de Deus.” (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974, pp. 10-14.)

Debate

Devemos Avaliar as Atividades Que Realizamos no Dia do Senhor

- Como podemos saber o que fazer e o que não fazer no domingo?
- Gostariam de ter uma lista do que fazer e do que não fazer no domingo?

Diga que os antigos judeus não seguiram as diretrizes que haviam recebido quanto à santificação do sábado. Para ajudá-los a saber especificamente o que podiam e o que não podiam fazer, foram criadas leis rabínicas muito estritas. Eis algumas delas:

1. “Certos tipos de nós não deveriam ser atados nem desatados. Era lícito desatar um nó que pudesse ser desfeito com uma só mão.
2. Um fogo não deveria ser apagado ou aceso.
3. As viagens eram restritas a uma distância um pouco maior do que um quilômetro e meio. Esta distância, que se tornou conhecida como `uma jornada do dia de sábado`, foi estabelecida medindo-se a distância do tabernáculo da época de Moisés até as tendas mais distantes do campo e voltando-se novamente ao ponto inicial. Se uma pessoa viajasse mais do que essa distância, estaria trabalhando e, portanto, em pecado.” (“O que Era Lícito ou Não Fazer no Dia do Senhor de acordo com a Lei Judaica”, *O Novo Testamento, Seminário — Estudo no Lar*, 1977, p.2, Unidade 3/2.)
4. Havia também uma dúvida quando a comer ovo posto no sábado por uma galinha que não conhecia a lei. Um rabino o permitia e um outro não. (Ver Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times* [New York: Charles Scribner’s Sons, 1943], p.225).

Citação

Explique-lhes que, em vez de termos instruções assim restritas quanto ao cumprimento da lei, recebemos instruções nestes últimos dias quanto ao Dia Santificado.

“Em nossos dias, o Senhor tem dado grande ênfase à observância do dia santificado...

Por vivermos numa sociedade violadora do dia do Senhor, temos de...viver no mundo sem ser do mundo...

Não precisamos fazer compras no dia do Senhor. Isto não existirá na cidade de Sião no dia do Senhor.

Não precisamos participar de programas recreativos, nem caçar ou pescar no dia do Senhor.

Se tencionarmos realmente magnificar nossos chamados... passaremos o dia santificado dentro dos limites traçados pelo Senhor nessa seção de Doutrina e Convênios.” (Marion G. Romney “Sede Puros, Vós que Portais os Vasos do Senhor”, *A Liahona*, setembro de 1974, p.41.)

- De acordo com Doutrina e Convênios 59:9, qual é um dos principais propósitos do Dia do Senhor? (Conservar-nos limpos das manchas do mundo.)

Avaliação pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Como podemos decidir se uma atividade nos manterá limpos das manchas do mundo? <p>Escreva as seguintes perguntas no quadro-negro e peça às alunas que as anotem na coluna à direita, em seus papéis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A atividade está transmitindo algo bom? 2. É espiritualmente edificante? 3. Jesus faria isto? <p>Peça às alunas que avaliem as atividades que geralmente desenvolvem aos domingos, respondendo às três perguntas.</p>
Apresentação pela professora	<p>Essas diretrizes dão uma medida a ser usada quando precisarmos decidir se uma atividade é apropriada para o domingo. Essa decisão requer mais maturidade do que ter uma regra para cada situação. Se tivermos em mente o propósito do Dia do Senhor e nossa meta de permanecermos limpos das manchas do mundo, poderemos mais facilmente regular nossas atividades domingueiras.</p>
Citação	<p>Depois que as alunas tiverem debatido essas três perguntas, leia a citação de um dos líderes da Igreja:</p> <p>“Quer em casa quer na Igreja, seus pensamentos e sua conduta devem estar sempre em harmonia com o espírito e propósito do Dia do Senhor. Os lugares de recreação e diversão, embora em momentos apropriados possam atender a uma necessidade, não conduzem a um crescimento espiritual e não nos manterão limpos das manchas do mundo, mas nos negarão a plenitude da terra, prometida aos que cumprem a lei do Dia do Senhor. Aquele que viola a lei do dia santificado e faz disso um hábito, ao deixar de fazer dele um dia santificado, está perdendo a plenitude da alegria em troca de uma parcela mínima de prazer. Está dando demasiada atenção aos seus desejos físicos, em prejuízo de sua saúde espiritual.” (Harold B. Lee, <i>Decision for Successful Living</i>, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973, pp. 147-148.)</p>
Material a ser distribuído	<p>Entregue a cada jovem uma régua antecipadamente preparada em uma folha de papel e incentive-as a obedecer à lei do Dia do Senhor mais plenamente, avaliando atividades segundo as três diretrizes. Preste testemunho da importância e das bênçãos de santificar o Dia do Senhor.</p>

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a saber como obter, fortalecer e partilhar seu testemunho.
PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levar algumas sementes e um vaso de plantas. 2. Preparar um cartaz com a seguinte definição: Testemunho é um conhecimento seguro recebido por meio do Espírito Santo de que: <ol style="list-style-type: none"> a. Jesus é o Filho de Deus e Salvador do mundo. b. Joseph Smith é um Profeta de Deus que restaurou o evangelho. c. A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias é a única Igreja verdadeira e é guiada por um profeta hoje. 3. Escrever cada uma das seguintes referências de escritura em pedaços separados de papel: Alma 32:27; Doutrina e Convênios 11:22; Morôni 10:4; João 7:17; Alma 5:46. 4. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.
SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	<p>Introdução</p> <p>Lição com uso de objeto e debate de escritura</p> <p>Mostre à classe as sementes e o vaso de flores.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual a relação entre essas duas coisas? • Para que as sementes se transformem em plantas, o que precisa acontecer? <p>Explique-lhes que, no Livro de Mórmon, Alma comparou uma semente a uma outra coisa. Peça às alunas que leiam Alma 32:27-28, para que descubram qual foi a comparação feita. (A Palavra de Deus.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • A que chamamos de conhecimento da veracidade do evangelho? (A um testemunho.) <p>Cartaz e debate</p> <p>Mostre o cartaz com uma definição de testemunho (veja “Preparação”) e peça a uma das alunas que leia em voz alta. Explique-lhes que, sem qualquer um dos elementos mais importantes de um testemunho, nosso testemunho não é completo. Deixe o cartaz à vista durante toda a aula. (Veja Bruce R. McConkie, em Conference Report, Conferência de Área em La Paz, Bolívia, 1977, p.7.)</p>
Escritura	<p>Cada Jovem Pode Obter um Testemunho Pessoal</p> <p>Explique que esse mesmo Alma, que comparou a obtenção de um testemunho ao crescimento de uma semente, tinha um testemunho pessoal muito forte. Apesar de, na juventude, ter visto um anjo (Mosias 27:8-15), ele chegou, por si mesmo, ao conhecimento de que o evangelho era verdadeiro.</p> <p>Peça a uma das jovens que leia Alma 5:45-46 em voz alta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como Alma adquiriu esse conhecimento? <p>Explique-lhes que ninguém nasce com um testemunho e que, para muitos, a aquisição de um testemunho se inicia seriamente na idade das jovens da classe.</p>
Perguntas para ponderar	<ul style="list-style-type: none"> • Vocês têm um testemunho do evangelho, como explicado no cartaz? • Podem dizer honestamente, como fez Alma: “Sei por mim mesmo”? • Se ainda não têm um testemunho, já pensaram em como adquiri-lo?

Citação e debate

O Presidente Spencer W. Kimball disse que todos podem adquirir um testemunho:

“Podemos ter certeza positiva da realidade de um Deus pessoal; da atividade contínua de Cristo;... da divindade da restauração por meio de Joseph Smith...Isto pode ser do conhecimento de todas as pessoas responsáveis, com tanta certeza quanto o conhecimento de que o sol brilha. Não obter esse conhecimento é admitir que a pessoa não pagou o preço.” (*Faith Precedes the Miracle*, Salt Lake City: Deseret BookCo., 1972, pp. 13-14.)

- O que uma pessoa deve fazer para “pagar o preço”, como sugeriu o Presidente Kimball? (Ganhar um conhecimento — um testemunho — de Deus, de Cristo, de Joseph Smith e da restauração.)

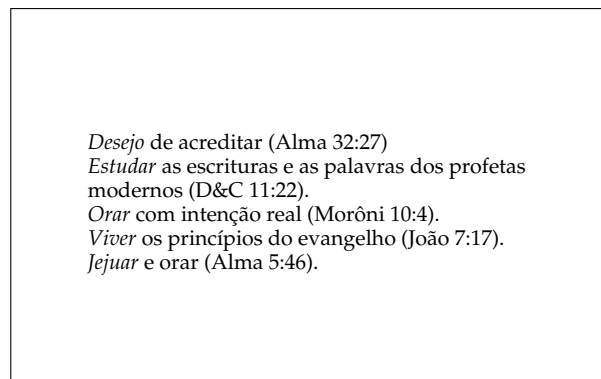
Nas escrituras descobrimos o que outros profetas disseram que precisávamos fazer a fim de pagar o preço da obtenção de um testemunho.

Atividade com uso de escrituras e debate

Distribua os papéis com as seguintes escrituras: Alma 32:27, D&C 11:22, Morôni 10:4, João 7:17, e Alma 5:46. Se houver número suficiente de jovens, divida a classe em quatro ou cinco grupos. Se a turma for pequena, poderão trabalhar sozinhas ou em duplas.

- De acordo com a escritura que leram, o que é parte do preço da obtenção de um testemunho?

À medida que as respostas forem sendo dadas, escreva-as no quadro-negro, juntamente com as referências de escritura, e debata como cada uma pode ajudar uma pessoa a receber testemunho.



Observação: Deixe esta lista no quadro-negro para consulta posterior.

- Depois de terem pago o preço, ou seja, desejo, estudo, oração uma vida digna e jejuam, o que precisam receber para completar o processo da obtenção de um testemunho?

Se as jovens não conseguirem responder a esta pergunta corretamente, peça-lhes que leiam Morôni 10:4.

Seja rapidamente ou devagar, todos os testemunhos são adquiridos pelo poder do Espírito Santo. O testemunho é adquirido de diferentes formas, mas com frequência é descrito como um ardor dentro do peito ou uma idéia na mente (ver D&C 8:2-3, 9:8; Lucas 24:32.)

Citação

“Uma testemunha ocular não era suficiente. Mesmo o testemunho de um dos primeiros apóstolos tinha de estar enraizado no testemunho do Espírito Santo. Um profeta nos disse que o testemunho do Espírito Santo causa uma impressão na alma, que é mais significativa do que a “visitação de um anjo”. (Dallin H. Oaks, in Conference Report, outubro de 1990; ou *A Liahona*, janeiro de 1991, parágrafo 17.)

O Testemunho Pessoal Traz Grandes Recompensas

História e debate

Quando uma jovem recebe testemunho, este começa a trazer outras bênçãos para sua vida. Enquanto lê esta história sobre uma jovem da idade delas, peça-lhes que identifiquem as bênçãos recebidas por causa do testemunho do evangelho.

“Em maio de 1972 Julie (Wang) descia uma rua da cidade de Kaohsiung, Taiwan, quando viu dois jovens estrangeiros distribuindo folhetos aos transeuntes. Ela recebeu um dos folhetos e descobriu que era uma breve mensagem da restauração do evangelho de Jesus Cristo...Julie fora criada cuidadosamente nos ensinamentos do evangelho e foi movida pelo Espírito a aprender sobre essa restauração. Escreveu para os élderes e quase imediatamente foi visitada por eles. Ela soube que o evangelho era verdadeiro assim que o ouviu e teve o desejo de ser batizada.

“O pai de Julie (que era ministro de uma congregação) não podia entender seu pedido... Não obstante, quando Julie lhe falou mais sobre a Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, ele também aceitou a mensagem da restauração.

“No dia 1º de abril de 1973, domingo, Julie foi com o pai, a mãe e mais sessenta e dois membros da Igreja K'e Liao, à capela de Kaohsiung. Naquele dia, com lágrimas nos olhos, Julie viu o pai e a mãe serem batizados... E ficou radiante de alegria ao ver mais 48 pessoas, a quem amara durante toda a vida, também entrarem nas águas do batismo.

“... Por intermédio da força, coragem e testemunho de uma jovem de quinze anos, uma congregação inteira foi convertida à Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias.” (Malan R. Jackson, “Julie Wang”, *New Era*, junho de 1973, p.7.)

• Que bênção o testemunho de Julie trouxe à sua própria vida e à de outras pessoas?

História e debate

Explique-lhes que outros efeitos de um testemunho, mais particulares, são revelados por meio deste acontecimento na vida de uma jovem conversa. Prestem atenção às bênçãos que o testemunho proporcionou à sua vida.

“Havia pouco tempo que fora batizada, quando descobri que precisava submeter-me a uma cirurgia. Quando uma amiga que não era da Igreja foi visitar-me no hospital, contei-lhe sobre meu batismo. Ela respondeu-me que eu estava no hospital por ter sido convertida a uma igreja que não acreditava em Cristo. Fiquei surpresa diante de sua falta de conhecimento a respeito da Igreja, sabendo que ela convivera com membros durante muitos anos.

Nunca prestara testemunho antes, mas senti necessidade de fazê-lo naquele momento. Disse-lhe que realmente adoramos Jesus Cristo, que ele é o Filho de Deus, que Joseph Smith é um profeta de Deus e que a Igreja continua a receber revelações hoje.

Não convenci minha amiga de que ela devia ser batizada na Igreja, mas adquiri, com aquela experiência, uma indescritível força interior. Essa força ajudou-me na convalescença e tem sido fonte de consolo desde aí.”

- De que maneira também podem beneficiar-se, ao prestarem testemunho?
- Por que prestar testemunho nos dá força e conforto interiores?

Testemunho da professora

Diga à classe que toda jovem que está disposta a pagar o preço de um testemunho poderá recebê-lo juntamente com as bênçãos que o acompanham.

O Testemunho Deve Ser Continuamente Fortalecido e Compartilhado

Lição com uso de objeto e debate

• Tendo conseguido um testemunho, pode uma jovem garantir que o mesmo permanecerá sempre com ela?

Mostre a planta à classe.

- De que maneira podemos comparar esta flor ao testemunho de uma jovem? (Ambos precisam de alimento constantemente.)
- O que acontecerá a um testemunho que não for adequadamente cuidado?
- Por que uma jovem perderia seu testemunho? (Respostas possíveis: deixar de santificar o Dia do Senhor, negligenciar orações e estudo do evangelho, colocar as coisas do mundo acima das espirituais, quebrar a Palavra de Sabedoria.)

- Se eu continuar a irrigar e cuidar desta planta, o que vai acontecer?

A mesma coisa acontece com um testemunho.

- Como podemos conservar um testemunho forte?

Durante esta parte da aula, refira-se ao quadro-negro e ajude as alunas a compreenderem que, continuando a fazer as coisas que lhe deram testemunho, este será fortalecido.

Citação e debate

Explique-lhes que uma forma de fortalecer o testemunho é prestá-lo.

O Élder Gordon B. Hinckley disse: “Uma vez que tenhamos recebido um testemunho, torna-se uma *obrigação* compartilhá-lo”. (Conference Report, Conferência de Área de Seul, Coréia, 1975, p.12: grifo nosso.)

- Por que é nossa “obrigação” prestar testemunho? (Ver D&C 88:81.)
- Uma em cada quatro reuniões sacramentais é reunião de testemunho. Em sua opinião, por que isto é assim?
- Como se sentem, quando alguém presta um forte testemunho do evangelho?
- Como isso afeta seu testemunho?

Explique-lhes que nosso testemunho se torna mais sólido quando temos oportunidade de prestá-lo ou quando ouvimos o testemunho de outros.

Certa jovem passou por esta experiência, quando prestava testemunho:

História

“É interessante como o testemunho pode aumentar rapidamente, quando o partilhamos com alguém. Nasci e cresci na Igreja e sempre me esforcei ao máximo por obedecer a seus ensinamentos. Acreditava ter um forte testemunho, como todas as pessoas, mas, nunca o havia prestado. É claro que minhas amigas mais íntimas estavam cientes de minhas convicções, mas isso era tudo.

Um dia, estava na aula do seminário quando ouvi meu nome ser chamado com o de mais dois alunos, pois tínhamos sido escolhidos para prestar testemunho. Fiquei chocada, para não dizer paralisada de medo. Ao chegar minha vez, fiquei parada, sem saber o que dizer, mas, de repente, as palavras começaram a jorrar. Abri meu coração. Prestei testemunho de que Jesus é o Cristo, de que a Igreja é verdadeira e de que Joseph Smith é um profeta de Deus, assim como o Presidente da Igreja hoje.

Quando terminei, sentia algo muito especial dentro de mim. Meu testemunho havia aumentado, eu podia percebê-lo. Foi como observar uma flor crescendo em ritmo acelerado, como num filme científico.”

Refira-se ao cartaz e explique-lhes que o testemunho da jovem incluiu os itens mencionados pelo Élder McConkie.

Perguntas para ponderar

- Qual a solidez de seu testemunho?
- O que está fazendo para fortalecê-lo?
- Quando foi a última vez que prestou testemunho?

Testemunho da professora

Se desejar, preste testemunho às jovens. Diga que tem confiança de que cada jovem pode saber por si mesma que Jesus é o Cristo, que Joseph Smith é um profeta, que a Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias é a única Igreja verdadeira e que um profeta vivo nos guia hoje. Incentive as jovens a prestarem testemunho durante este mês.

Estudo das Escrituras

OBJETIVO Ajudar cada aluna a ter um desejo cada vez maior de estudar as escrituras diariamente.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar lápis e papel para cada jovem.
2. Preparar um ou mais dos itens indicados na Introdução.
3. Escrever as seguintes referências de escritura em cartões ou folhas de papel e colocá-las em uma caixa. Se for necessário, fazer cópias, para que haja cartões para todas.

Mateus 18:15
 2 Néfi 32:9
 Doutrina e Convênios 121:7-8
 Tiago 1:5-6
4. Fazer, conforme ilustração encontrada no final da lição, um marcador de livro para cada aluna. (Se possível, usar papel grosso).
5. Pedir com uma semana de antecedência a duas ou três alunas que se preparem para dizer sua escritura favorita, explicando por que é especial para elas.
6. Optativo: Designar uma aluna para apresentar “Ponderar Não É Absurdo”.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

Apresente um ou mais dos seguintes itens: uma lata de algum tipo de alimento, sem o rótulo; uma garrafa contendo líquido, sem rótulo; um molde sem instruções; ou uma receita só com os ingredientes, sem o modo de fazer. Diga o que está faltando em cada coisa.

- Qual o valor destes itens, em suas condições atuais?
- Saberiam como usá-los?
- Qual o valor das instruções? (Elas nos orientam e nos ajudam a saber como usar as coisas ou realizar algo.)
- Quando precisamos de instruções?
- Onde podemos encontrar instruções escritas para nossa vida? (Mostre um exemplar das escrituras.)

Escritura Copie 2 Néfi 33:4-5 no quadro-negro.
 Peça-lhes que leiam esses versículos para poderem explicar as razões que Néfi apresenta para estudarmos as escrituras.
 Se desejar, aliste as respostas no quadro-negro.

Muitos Sacrifícios Foram Feitos para que Pudéssemos Ter as Escrituras Atualmente

Apresentação pela professora Através de toda a história, os profetas foram instruídos a conservar registros de suas comunicações com o Senhor. Os profetas e os responsáveis pelos registros fizeram grandes sacrifícios para manter os registros, a fim de que tivéssemos as escrituras.

Atividade escrita Distribua papel e lápis às alunas. Designe um livro de escrituras para cada uma, pedindo-lhes que comecem a copiar o livro que lhes foi designado. Elas deverão iniciar com o primeiro versículo do primeiro livro ou capítulo, ou seção. Depois de dois ou três minutos, interrompa a atividade.

- Na velocidade com que estão escrevendo, quanto tempo levariam para copiar o livro todo?

Diga-lhes quão monótono seria copiar à mão todo um livro, e quanto tempo e concentração seriam necessários. Saliente como deve ter sido difícil para os profetas gravar as escrituras no metal ou escrevê-las em pergaminho. Depois que as escrituras foram gravadas, a tradução das placas e pergaminhos da língua original para outras línguas requereu meses de trabalho e a assistência direta do Senhor.

- Além do tempo e esforços na tradução ou cópia das escrituras, que outros esforços ou sacrifícios foram feitos, para que pudéssemos tê-las hoje?

As respostas poderão incluir:

1. Os esforços de Néfi e seus irmãos para obter as placas de latão (1 Néfi 3-4).
2. O estafante trabalho de Mórmon para resumir as placas maiores de Néfi, a fim de criar as placas de Mórmon, das quais Joseph Smith traduziu o Livro de Mórmon (Palavras de Mórmon 1:1-5 e Mórmon 1:1-15; 5:8-9; 6:6).
3. Os esforços de Morôni, quando sozinho terminou e enterrou as placas de ouro (Mórmon 8:1-5; Morôni 1:1-4).
4. O sofrimento, as perseguições e o martírio de Joseph Smith por ter traduzido o Livro de Mórmon e ajudado a restabelecer a Igreja de Jesus Cristo na terra (Joseph Smith 2:30-67; D&C 135:1-3).

(As referências das escrituras são para uso da professora e não precisam ser lidas para a classe.) Saliente que era quase impossível a esses homens realizar as tarefas recebidas; entretanto, seus esforços tornaram possível que tivéssemos hoje, na terra, a palavra de Deus por escrito.

Podemos Aprender a Nos Deleitar nas Escrituras

Relatos de alunas e debate de escrituras

Peça às alunas designadas previamente que recitem sua escritura predileta, explicando sua importância para elas.

- Qual a atitude de Néfi em relação às escrituras? (Para ajudá-las a responder a esta pergunta, peça a alguém que leia 2 Néfi 4:15.)
- O que significa deleitar-se nossa alma nas escrituras? (Apreciar, aproveitar e alegrar-se com as escrituras.)

Explique-lhes que, à medida que encontramos respostas para nossos problemas nas escrituras, aprendemos a apreciá-las e nos alegrarmos com elas cada vez mais.

Citação

Diga-lhes que Parley P. Pratt, um dos primeiros líderes da Igreja, contou a experiência que teve ao ler o Livro de Mórmon:

“Abri-o com ansiedade, e li sua página de rosto. Depois li o testemunho de várias pessoas sobre a maneira como fora encontrado e traduzido. Então comecei a leitura de seu conteúdo. Li o dia todo; comer era um sacrifício, não sentia a menor fome; à noite não tive vontade de dormir, pois preferia continuar a leitura.

Enquanto lia, o Espírito de Deus estava comigo, e percebi e compreendi que o livro era verdadeiro, tão clara e evidentemente quanto sabia de minha própria existência. Minha alegria foi total, e meu júbilo o suficiente para recompensar-me de todas as tristezas, sacrifícios e problemas que já tivera na vida.”(*Autobiography of Parley P. Pratt*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938, p. 37.)

Apresentação pela professora

Explique-lhes que as escrituras são revelações pessoais aos profetas, e que, quando as lemos, elas podem tornar-se revelação pessoal para nós. Quando isto acontece, podemos sentir nossa alma rejubilar-se com as escrituras.

Soluções das escrituras

Peça a cada aluna que retire um ou mais cartões de escritura da caixa. Diga-lhes que devem encontrar a escritura mencionada no cartão e lê-la silenciosamente. Peça-lhes que prestem atenção ao que você irá ler, verificando se a escritura que possuem oferece uma solução para o problema. Aquela (ou aquelas) que tiver a escritura com a solução apropriada, deverá lê-la em voz alta.

Júlia é muito popular na escola. Sílvia é amiga de Júlia, mas tem ciúmes dela. Sílvia espalhou um boato na escola, que compromete a reputação de Júlia. O que esta deve fazer? (Mateus 18:15.)

Marta é muito preocupada com seu desempenho na escola. Ela gostaria de fazer o melhor que lhe fosse possível. Sente que precisa de ajuda, mas não sabe a quem se dirigir ou onde encontrar a ajuda de que necessita. O que poderia fazer? (Ver 2 Néfi 32:9.)

Recentemente, Bete perdeu uma pessoa querida de sua família. Isso aconteceu repentinamente e ela está muito triste. Onde poderia encontrar conforto e consolo? (Ver D&C 121:7-8.)

Dois missionários bateram à porta de uma casa e foram convidados a entrar. Durante a palestra, Tânia sentiu uma imensa vontade de saber se o que eles diziam era verdade. O que ela pode fazer? (Ver Tiago 1:5-6.)

- Alguma de vocês teve uma experiência na qual recebeu orientação das escrituras para um problema?
- Dê um tempo às jovens para que contem suas experiências e expliquem como as escrituras as ajudaram. Se tiver um exemplo pessoal, conte-o à classe.

Explicação
pela professora

Sugira às jovens que decorem passagens que possam ter para elas um significado especial.

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que podemos ler e estudar as escrituras de maneira que elas se tornem mais significativas e agradáveis para nós. Certa jovem que iniciou um programa regular de estudo das escrituras conta como sua vida foi enriquecida e a alegria que recebeu através de seu estudo.

Citação

Peça à jovem previamente designada que apresente o seguinte: “Ponderar Não É Absurdo”.

“Descobri, de certa forma, como todos os homens santos de Deus aprendem a *conhecê-lo* e a *conhecer* o evangelho. Esse não é um dom reservado para alguns escolhidos, mas sim uma bênção baseada na lei da obediência, em longas horas de trabalho e estudo.

Ao ler as escrituras... Aprendi alguns princípios básicos da meditação e da busca.

1. *Ore sempre, antes de iniciar a leitura das escrituras.* Esvazie a mente e liberte-se deste mundo. Continue a orar enquanto estiver lendo, quando certos conceitos do evangelho lhe iluminarem a mente ou quando tiver dúvidas. Não hesite em recorrer ao Pai.
2. *Tenha lápis e papel à mão, enquanto lê.* Esta é uma atividade estimulante e, com frequência, metas, idéias novas e pensamentos originais afloram à mente.
3. *Vá devagar!* O estudo não é uma corrida. Tampouco precisa terminar a leitura de um determinado número de páginas antes de dormir. Detenha-se vários dias no mesmo capítulo ou versículo. Decore uma escritura e ela florescerá com significados antes ocultos e com outros referentes à sua vida atual.
4. *Faça perguntas enquanto lê as escrituras...* Pergunte e depois consulte o Senhor. Ao perguntar, as portas de meu coração se abriram, dando espaço ao Espírito Santo, para que habitasse em mim.
5. *Faça muitas pausas durante o dia para meditar sobre uma determinada idéia que deseje pesquisar a fundo.* Por exemplo, reflita sobre a verdade ‘ama o teu próximo como a ti mesmo’. Repita a escritura, analise suas atitudes e escreva a idéia num cartão para guardar consigo.

Para tudo isso, é preciso obrigar-se a arranjar tempo; é uma renovação diária. Você será gratificado quando ampliar seus horizontes. Haverá uma nova orientação em sua vida e até mesmo revelação diária.

Toda esta meditação leva à verdade e ao profundo entendimento do evangelho, de nossa missão e da glória de Deus. Muitas vezes, durante a meditação, abre-se o caminho para que a doce paz do Espírito Santo penetre em seu coração e ilumine todo o seu corpo com a verdade...

O (Presidente) Joseph Fielding Smith disse: `Durante toda minha vida, estudei e *meditei* nos princípios do evangelho e procurei viver as leis do Senhor. Isto fez com que nascesse em meu coração um grande amor a ele e à sua obra, assim como por todos os que procuram desenvolver os propósitos dele aqui na terra.' (Conference Report, outubro de 1971, p.6.; grifo nosso.)

Arranje tempo para meditar. Essa é a chave para alegria e conhecimento inacreditáveis aqui na mortalidade.

O Salvador disse: `Para que em vossos corações pondereis sobre elas, convosco deixo estas palavras, juntamente com o mandamento de que me procureis enquanto estou perto.

Achegai-vos a mim e eu me achegarei a vós.' (D&C 88:62-63)" (Susan Hill, "Pondering Isn't Preposterous." *New Era*, maio de 1976, pp. 49-50.)

Sumário

Diga que ponderar as escrituras pode aumentar nossa alegria e aproximar-nos do Salvador.

Conclusão: A Chave da Felicidade

Citação

Para salientar que as escrituras têm um importante significado em nossa vida, leia a seguinte citação: "Todos nós, em determinada época da vida, precisamos descobrir as escrituras — não somente descobri-las uma vez, mas redescobri-las muitas vezes." (Spencer W. Kimball, "How Rare a Possession – the Scriptures!", *Ensign*, setembro de 1976, p.4.)

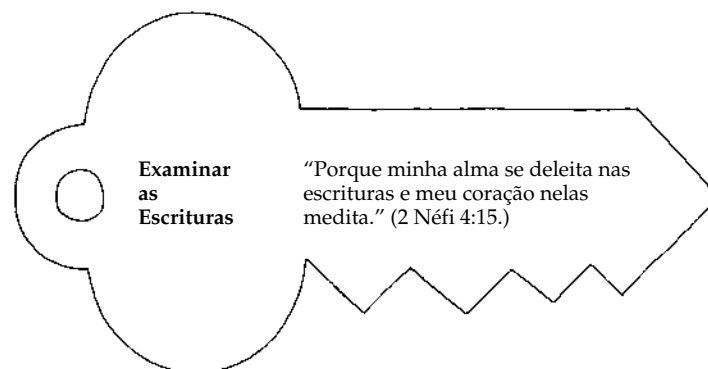
Também nos foi dito por um profeta que devemos ler o Livro de Mórmon todos os dias.

O Presidente Ezra Taft Benson disse: "Há um livro que precisamos estudar diariamente, tanto individualmente como em família, a saber, o Livro de Mórmon". (*A Liahona*, abril de 1986, pp.99-100; ou *Ensign*, maio de 1986, p.78.)

"Precisamos ler diariamente as páginas desse livro que aproxima o homem `mais de Deus do que... qualquer outro livro'. (*História da Igreja*, 4.461)" (em Conference Report, outubro de 1988, p.3; ou *Ensign*, novembro de 1988, p.4.)

Marcador de Livro

Dê a cada moça um marcador de livros. (Ver modelo abaixo.) Peça-lhes que escrevam no verso do marcador a hora específica do dia em que lerão as escrituras. Mesmo que leiam somente alguns versículos por dia, serão grandemente beneficiadas. Incentive-as a usarem o marcador enquanto estiverem lendo, como lembrete do compromisso de estudarem as escrituras diariamente. O marcador também deverá lembrar a elas que o estudo e a meditação são a chave para a felicidade e salvação.



OBJETIVO	Ajudar cada jovem a reconhecer que deve fortalecer-se para vencer as tentações.
----------	---

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none">1. Gravura 15, Iscas, Armadilhas e Redes, encontrada no final do livro. (Se possível, providenciar algumas iscas e armadilhas reais.)2. Arranjar lápis e papel para todas as jovens.3. Se desejar, designe algumas alunas para apresentarem histórias, escrituras ou citações. <p>Atenção: Não use o período de aula para discutir as doutrinas de Satanás. Evite conversas sobre experiências que pessoas tenham tido com Satanás.</p>
------------	---

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	Aprender Quem É Satanás, Quais Seus Propósitos e Poderes, Pode Ajudar as Jovens a Vencerem as Tentações
Pistas	<p>Distribua lápis e papel às alunas. Peça-lhes que numerem o papel de um a dez. Conforme lê as pistas a seguir, as alunas deverão escrever o nome da pessoa que acham corresponder a cada uma delas, ao lado do número. Ninguém deverá fazer qualquer comentário em voz alta, até que as dez pistas sejam lidas.</p> <p>Pistas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sou um filho espiritual do Pai Celestial.2. Sou seu irmão espiritual.3. Estive presente no Conselho dos Céus.4. Fui um anjo de Deus.5. Falei com autoridade na presença de Deus.6. Fui chamado “Filho da Manhã”.7. Rebelei-me e rejeitei o plano do Pai Celestial.8. Muitos de meus irmãos e irmãs espirituais me seguiram.9. Tenho apenas um corpo espiritual.10. Guiei um terço das hostes celestiais para longe da presença de Deus. <p>(Resposta: Satanás ou Lúcifer.)</p> <p>Compare as respostas para ver quem identificou Satanás ou Lúcifer primeiro.</p>
Debate	<ul style="list-style-type: none">• Por que algumas das descrições de Satanás as confundiram?• Quais são alguns outros nomes pelos quais Satanás é conhecido? (Demônio, Destruidor, Maligno, Perdição, Príncipe dos Demônios, Dragão, Serpente, Tentador, pai de todas as mentiras e outros.)
Escritura	<ul style="list-style-type: none">• Quais são alguns propósitos de Satanás na terra? (Para responder a essa pergunta, peça às jovens que leiam Moisés 4:3-4.) (Satanás procurou destruir o livre-arbítrio dos homens, ter sobre eles o poder de Deus, enganá-los, cegá-los e levá-los cativos a seu bel-prazer.) <p>Explique-lhes que há outra razão para Satanás tentar-nos. Peça às alunas que leiam 2 Néfi 2:27: “Pois ele (Satanás) procura tornar todos os homens tão miseráveis como ele próprio”.</p>

Citação e debate	<ul style="list-style-type: none"> • Pode Satanás adquirir poder sobre nós? <p>Depois que as jovens houverem respondido, leia a seguinte citação:</p> <p>“Satanás não tem poder sobre nós, a não ser que lhe demos esse poder... Deus nunca nos força a fazer o que é correto, e Satanás não tem poder para forçar-nos a fazer o que é errado.” Sterling W. Sill, <i>Conference Report</i>, abril de 1970, pp. 29-30; ou <i>Improvement Era</i>, junho de 1970, p. 45.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por que é importante saber quem é Satanás e quais seus propósitos e poderes? (Para reconhecermos suas táticas e termos consciência de sua influência, de modo que possamos permanecer firmes no evangelho e resistir às suas tentações.) <p>“ O (Presidente) Spencer W. Kimball, falando a uma multidão de jovens, assegurou-lhes que o conhecimento da existência, do poder e dos planos de Satanás — aliado a um forte e vibrante testemunho de Deus, do evangelho e dos planos de nosso Pai... poderá levá-los a realizações sem precedentes, que terão o poder de afetar sua vida eternamente.” (ElRay L. Christiansen, <i>Conference Report</i>, outubro de 1974, p. 30; ou <i>Ensign</i>, novembro de 1974, p. 24).</p>
------------------	--

As Tentações Aparecem de Várias Formas

Gravura e debate	<p>Mostre a gravura de várias iscas, armadilhas, redes ou os próprios objetos, se os tiver conseguido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual o propósito dessas iscas, armadilhas, etc.? (Atrair e apanhar peixes ou animais.) • Como essas armadilhas e iscas são disfarçadas para tornarem-se atraentes? <p>Explique-lhes que Satanás usa muitas armadilhas desonestas para tentar apanhar-nos. Peça às jovens que leiam Alma 12:5-6.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segundo as escrituras, qual o propósito das armadilhas de Satanás? • Quais são algumas armadilhas que Satanás usa mais eficientemente para atrair as jovens? • Como podemos evitar estas armadilhas? <p>Pergunte às alunas se gostariam de tentar caminhar por uma sala escura, onde houvesse vários tipos de armadilhas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De que maneira a escuridão retarda ou detém seu progresso? (Nós não podemos ver, trabalhar ou fazer outras coisas na escuridão.)
Escritura	<p>Peça às alunas que leiam Doutrina e Convênios 50: 23-25, para descobrir por que é importante ter a luz de Deus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que representa a luz? (Deus, sua verdade e suas obras.) • Como esta luz pode ajudá-las a afastar a escuridão ou Satanás de sua vida?
Citação	<p>“Com sua astúcia (Satanás) sabe onde e como atacar. É na juventude que suas vítimas são mais vulneráveis... O demônio usa muitas e muitas armas.” (Ezra Taft Benson, <i>God, Family, Country: Our Three Great Loyalties</i>, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974, p. 247.)</p>
Apresentação pela professora	<p>Uma lenda grega fala de um jovem que tinha apenas um ponto vulnerável no corpo. Peça à aluna designada que conte a história de Aquiles.</p>
História	<p>Aquiles foi um dos maiores heróis da mitologia grega. Logo após seu nascimento, Tétis, sua mãe mergulhou-o no Rio Styx que, de acordo com a lenda, protegeria seu corpo do mal. Entretanto, a água não cobriu o calcanhar pelo qual Tétis o segurou. Durante o décimo ano da Guerra de Tróia, Páris atirou uma flecha no calcanhar desprotegido de Aquiles, que morreu do ferimento.</p>
Debate	<ul style="list-style-type: none"> • O que significa ter um calcanhar de Aquiles? (Ter uma fraqueza, um ponto vulnerável e desprotegido.) • Como Satanás conhece nossas fraquezas? (Ele nos conhece da vida pré-mortal.) • Como podemos superar fraquezas?

- Citação** Após o debate, leia a seguinte citação: “Satanás conhece todos os ardis. Ele sabe quando estamos suscetíveis a tentações, e como levar-nos a praticar o mal. E seus mensageiros sugerem o mal, diminuem a gravidade do pecado e o tornam convidativo” (ElRay L. Christiansen, “Q and A”, *New Era*, julho de 1975, p. 49).
- Citação** Designe uma jovem a escrever no quadro-negro cada uma das tentações mencionadas na citação seguinte, que deverá ser lida em voz alta.
- “Ora, o adversário sabe que um pecadinho não continuará pequeno e, para conduzir-nos todos ao seu reino, tenta primeiro fazer-nos mentir um pouco, depois justificar-nos pelo que fizemos, depois enganar ou roubar. Algumas pessoas são induzidas a violar o Dia do Senhor até que isso se torne um hábito. Outras iniciam tomando álcool, ‘para relaxar um pouco’. Também o uso de drogas, a maledicência, a desobediência aos pais, ou a deslealdade para com os próprios companheiros — são meios que ele tem para afastar-nos do caminho certo. Ele sabe muito bem que, se tais coisas continuarem, esse afastamento logo resultará em mágoa, arrependimento e perdas, porque nos levam a pecados maiores. Uma das mais infames armadilhas utilizadas pelo adversário é, sem dúvida, a quebra da castidade.” (ElRay L.Christiansen, Conference Report, outubro de 1974, p. 29; ou *Ensign*, novembro de 1974, p.24.)
- Quadro-negro** Pergunte quais seriam outras tentações que as alunas poderiam encontrar. Acrescente ao quadro-negro.

Tentações	
mentir	beber
enganar	roubar em lojas
blasfemar	tomar drogas
roubar	desobedecer aos pais
procrastinar	trapacear
violar o Dia do Senhor	quebrar a lei da castidade
sentir desânimo	usar linguagem profana (e outras)

- Atividade de grupo** Divida a classe em grupos de três ou quatro alunas. Peça a cada grupo que debata duas ou três tentações da lista. Deverão determinar como combater e resistir a essas tentações. Após o debate dos grupos, estes deverão fazer um relato de suas conclusões para a classe. À medida que forem apresentando suas sugestões, vá apagando as tentações do quadro-negro e substituindo-as por formas positivas de evitar a tentação.

Possíveis respostas

1. Tomar decisões adequadas antecipadamente.
2. Evitar a aparência do mal.
3. Ter uma alternativa em mente.
4. Mudar de assunto.
5. Preparar defesas.
6. Orar pedindo ajuda.
7. Pedir conselhos aos pais.
8. Escolher boas amizades.
9. Usar o tempo em coisas úteis.
10. Evitar situações onde possam surgir tentações.

O Pai Celestial Auxiliará Toda Jovem que Tentar Vencer as Tentações

Citação

A seguinte citação explica-nos como podemos adquirir forças para resistir às tentações:

“Em todas as suas maldades, o adversário não pode ir além do que o transgressor lhe permite, e nós podemos adquirir o completo domínio para resistir aos males causados por Satanás, apegando-nos aos princípios do evangelho de Jesus Cristo. Os membros da Igreja podem ter as bênçãos do Espírito Santo, o inspirador, também como companheiro, e quando o Espírito Santo está realmente conosco, Satanás é obrigado a manter-se longe de nós. Estudar as escrituras, orar, viver fielmente os mandamentos do Senhor, cumprir seus deveres e obrigações eclesiásticas... pode proporcionar a base para termos o Espírito Santo como companheiro e protetor.” ElRay Christiansen, Conference Report, outubro de 1974, p.30; ou *Ensign*, novembro de 1974, p.24.)

Se ainda não estiver no quadro-negro, acrescente a frase: “*Procurar a companhia do Espírito Santo*”.

Debate com uso de escritura

O Salvador salientou um modo muito importante de vencermos a tentação. Peça à classe que leia 3 Néfi 18:15, 18-19. Acrescente a frase “Orar pedindo ajuda”, se ainda não estiver no quadro-negro.

Diga-lhes que também nos foi explicado, especificamente, como pedir esta ajuda quando oramos. Leia Mórmon 9:28.

- De que maneira este versículo sugere que oremos para vencer a tentação? (“Peça com firmeza, para que não vos sujeiteis a nenhuma tentação”.) Acrescente “*Determinação de não Ceder*” no quadro-negro.

O Pai Celestial também prometeu que nos ajudará de uma outra forma. Leia I Coríntios 10:13.

- Qual a promessa feita?

Ajude as alunas a compreenderem que se diligentemente se esforçarem por evitar e vencer as tentações, o Pai Celestial as apoiará.

Aplicação da Lição

Sugira que as jovens sigam as sugestões alistadas no quadro-negro e sempre se lembrem da promessa feita em I Coríntios 10:13.

OBJETIVO Ajudar cada aluna a reconhecer a responsabilidade que sua geração tem de se preparar para a Segunda Vinda.

PREPARAÇÃO

1. Gravura 16, Segunda Vinda (62562), encontrada no final do livro.
2. Providenciar vários hinários.
3. Optativo: Fazer um grande cartaz com Doutrina e Convênios 87:8.
4. Preparar para cada aluna um bonito cartãozinho com as palavras de Doutrina e Convênios 87:8, ou com uma frase de sua escolha, tirada de uma citações da lição.
5. Se desejar, designe, algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

Inicie dizendo às alunas que, em toda a história do mundo, reis e rainhas governaram muitos povos da terra. Alguns deles foram monarcas justos, que trataram seus súditos com justiça. Outros foram iníquos e usaram seu poder para aproveitar-se das pessoas sob seu domínio. Esses governantes não foram dignos da lealdade de seu povo.

Gravura

Diga às alunas que as pessoas fiéis de todos os lugares esperam há muito o reinado de um soberano tão justo e amoroso que seja digno de ser chamado de “Rei dos Reis”.

Mostre a figura do Salvador. Explique-lhes que a geração da qual elas fazem parte foi chamada de “geração real”, por causa das pessoas valentes que ajudarão a preparar o mundo para a segunda vinda do Salvador.

Debate com uso do quadro-negro

Peça às jovens que mencionem algumas das qualidades que poderiam descrever a juventude da geração real, cujo rei é Jesus Cristo. Aliste as palavras no quadro-negro e debata-as brevemente.

Escolhida	Limpa
Justa	Feliz
Alegre	Corajosa
Digna	Grande
Pura	Amorosa
Fiel	Verdadeira
Favorecida	Forte

Citação

Peça a um membro da classe que leia a seguinte declaração dirigida aos jovens da Igreja:
“Meus queridos amigos, vocês são uma geração real. Foram reservados para virem à terra nesta era para um propósito especial. Não apenas alguns, mas todos vocês. Há coisas para cada um de vocês fazerem que ninguém mais poderá realizar tão bem quanto vocês... Se o permitirem, testifico-lhes que nosso Pai nos céus os acompanhará pela jornada da vida, e por inspiração os fará conhecer seu propósito particular aqui.”
(H.Burke Peterson, “Sua Vida Tem um Propósito”, *A Liahona*, junho de 1980, p. 5.)

A Terra Deve Ser Preparada para a Volta do Salvador

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que os justos esperam com grande júbilo a segunda vinda do Senhor. É uma bênção estar entre aqueles que podem ajudar a preparar sua vinda. Esclareça que há muitos sinais e eventos que devem ocorrer antes que o Senhor venha em sua glória. Algumas coisas já aconteceram, outras estão ocorrendo agora e outras ainda vão acontecer, como predito pelos profetas antigos e modernos.

Debate

- O que deve acontecer à terra, antes da volta do Salvador?

Alguns sinais e profecias incluem: o chamado do Profeta Joseph Smith, o aparecimento do Livro de Mórmon, a restauração do sacerdócio e da Igreja, a restauração do templo e das ordenanças do sacerdócio, a pregação do evangelho ao mundo, a destruição dos iníquos e a salvação dos justos. (Observação: Não gaste tempo discutindo todos os sinais e eventos que precederão a vinda do Senhor. Eles serão discutidos com mais detalhes em outras aulas.)

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que estes e outros eventos que precederão a segunda vinda têm requerido e continuarão a requerer uma geração nobre para que possam acontecer. (Observação: Se a palavra *geração* for definida apenas de maneira comum — isto é, um curto espaço de tempo, talvez trinta a quarenta anos — as jovens poderão presumir erroneamente que sabemos quando o Salvador voltará. Diga-lhes que o termo *geração* tem vários sentidos diferentes, incluindo um espaço de tempo de mil anos.) É responsabilidade de todos os membros da Igreja ajudar a preparar a terra para o retorno do Senhor, por meio de retidão e de serviço devotado e fiel. É preciso que haja santos dedicados para receber e executar as instruções e propósitos do Senhor, uma geração de membros fortes e firmes, para levarem avante a edificação do reino de Deus na terra.

Citação

Leia a seguinte citação:

“Quando ele vier, será para nós um Rei glorioso e celestial...

... A edificação de seu reino foi sempre a característica de seu povo... É nossa responsabilidade construir Sião — não ainda a cidade do Senhor, chamada Sião, mas a ordem religiosa social e econômica que deve preceder sua vinda como um estandarte para as nações. (D&C 64:42.) Precisamos preparar uma geração de santificados, que estejam prontos para receber seu Rei. ` Portanto, *permaneça em lugares santos e não mudeis, até que venha o Dia do Senhor.*” (Courtney Lassetter, “When He Comes Again”, *Ensign*, junho de 1976, pp. 68-70; grifo nosso.)

Debate com uso
de escritura

Mostre o cartaz com Doutrina e Convênios 87:8.

- O que significa “permaneça... em lugares santos e não mudeis”?

Depois que as jovens tenham contribuído com suas idéias, peça-lhes que marquem o versículo nas escrituras.

Esta Geração Foi Escolhida para Ajudar a Preparar a Segunda Vinda do Senhor

Apresentação
pela professora

Diga às alunas que é um grande privilégio viver na dispensação da plenitude dos tempos. Os profetas antigos esperavam jubilosamente o dia em que o evangelho fosse restaurado e pregado a todas as nações, em que os preparativos finais fossem feitos para a segunda vinda do Salvador.

Debate

- Como podemos ter certeza de que fazemos parte dos fiéis que ajudam a preparar a volta do Salvador?
- Por que e como devemos proteger-nos das condições do mundo atual?

Citações

Use algumas ou todas as citações abaixo para resumir o papel da geração atual. Peça a algumas alunas que leiam em voz alta as seguintes citações que descrevem os desafios e responsabilidades de nossos tempos e expressam aquilo que o Senhor espera da juventude da Igreja.

1. “Esta geração é muito diferente das demais. É a geração – já escolhida antes que o mundo fosse feito – que pertence aos últimos dias, nos quais o Deus do céu estabelecerá um reino que não será jamais destruído nem dado a outro povo”. (Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel. por G. Homer Durham, Salt Lake City: Bookcraft, 1946, p.145.)
 “O Senhor selecionou um pequeno número de espíritos escolhidos... para virem à terra nos últimos dias... para organizarem o Reino de Deus na terra, para o construírem e para defendê-lo.” (Wilford Woodruff, em *Our Lineage* — curso para classe de história da família, 1933, pt. 1, p. 4.)
2. “Vocês não são rapazes e moças comuns. São espíritos escolhidos, muitos dos quais esperaram quase seis mil anos para nascerem nestes dias, neste tempo, quando as tentações, responsabilidades e oportunidades são as maiores que se possa imaginar...
 ...Oramos para que estejam preparados para as rédeas da liderança...
 ...Oro que os jovens da geração que se levanta se mantenham livres das contaminações do mundo, que sejam vasos puros para a segunda vinda de nosso Salvador.” (Ezra Taft Benson, em *Conference Report*, outubro de 1977, pp. 43, 46-47, ou *Ensign*, novembro de 1977, pp. 30, 32.)
3. “O Senhor levantou atualmente uma maravilhosa geração de jovens, que *não* serão homens e mulheres que poderão ser conquistados...
 Lembrem-se, meus jovens amigos, vocês devem ser ativos, esforçados e fortes, e estar aptos para a luta. Vocês devem pôr seu caráter, integridade e princípios de verdade como luzes orientadoras que iluminarão as trevas dos dias vindouros...
 “Futura grandeza... espera aqueles que são puros e fiéis aos ensinamentos e exemplos do Mestre (Vaughn J. Featherstone, “Estes Não São Homens que Possam Ser Conquistados”, *New Era*, abril de 1980, p.5).
4. “Irmãs, vocês não nasceram nesta época e neste lugar por acaso. Estão aqui porque é aqui que o Senhor quer que estejam...
 “...Há necessidade de mulheres fortes, mulheres que permaneçam moralmente limpas, quando tudo ao seu redor estiver contra; mulheres que formem lares que sejam um pedacinho do céu, onde a família seja preservada e as criancinhas recebam atenção e amor de sua mãe; mulheres que evitem a pornografia — não apenas mulheres mais velhas, mas também jovens, que procurem um refinamento pessoal e social, que se esforcem por adquirir mais cultura, que respeitem a autoridade do lar e o sacerdócio. Com o crescimento da Igreja, cresce também a necessidade de mulheres que saibam liderar, de mais mulheres em toda parte que tenham coragem de proclamar seu testemunho de Jesus Cristo, mulheres que orem e estudem para descobrir o que o Senhor requer delas, fazendo escolhas corretas e colocando-se nas mãos do Senhor.” (Betty E. Brown, *Conference Report*, Melbourne, Conferência de Área da Austrália, fevereiro de 1976, p. 29.)
5. “Vós, juventude de hoje, estais entre os mais ilustres espíritos nascidos na mortalidade, em qualquer época do mundo... Estai preparados para tornar-vos líderes naquele glorioso tempo do milênio, quando o próprio Cristo reinará como Rei dos Reis, e Senhor dos Senhores.” (Harold B. Lee, *Felicidade através da Fé em Jesus Cristo*, Manual de Noite Familiar, número 6, p. 34.)

Folheto

Dê a cada uma das jovens um cartão com as palavras que escolheu, para lembrá-la de sua função real. Peça-lhes que o deixem em lugar visível para consulta freqüente.

Conclusão

Hino

Cante ou leia com a classe todas as estrofes do hino “Ó Vem, Supremo Rei.” (*Hinos*, nº 28.)

OBJETIVO Ajudar cada aluna a encontrar alegria em servir.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar duas ou três ferramentas ou gravuras dos mesmos, como martelo, serrote, ancinho, pá ou chave de fenda.
2. Escrever “Servi-vos Uns Aos Outros Pelo Amor” (Gálatas 5:13) numa tira de papel, para ser usada durante a aula.
3. Antes da lição, debata com a presidência da classe o que significa *serviço* e como a classe poderia servir, cada uma individualmente, ou em grupo. Ao final da aula, as jovens poderão escolher um projeto individual ou de grupo.
4. Peça a quatro alunas que se preparem para apresentar os exemplos de serviço tirados da vida de quatro profetas (encontram-se na segunda parte desta lição).
5. Designar algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações, se desejarem.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução: As Ferramentas do Senhor

Exposição Mostre as ferramentas ou as gravuras que arranhou.

- O que faz com que estas ferramentas funcionem?

Explique-lhes que, não importa qual seja o propósito dessas ferramentas, elas somente podem desempenhar suas funções nas mãos de seres humanos.

Citação e debate O Élder Marion D. Hanks falou sobre o tipo de ferramentas que o Pai Celestial tem para trabalhar.

“O Senhor disse, falando a seus servos: ‘O seu braço será o meu braço’. (D&C 35:14.) Já pensaram nisso? Para mim essa é uma das incumbências pessoais mais sagradas e significativas que encontrei nas santas escrituras ou em outro lugar. O Senhor diz que este meu braço é o braço dele. Esta mente, esta língua, estas mãos, estes pés, esta bolsa — são as únicas ferramentas que ele possui para trabalhar no que me diz respeito...No que lhes diz respeito, seus braços, seus recursos, sua inteligência, sua língua, sua energia, são as únicas ferramentas de que o Senhor dispõe para trabalhar.” (*Service*, Brigham Young University Speeches of the Year, Provo, 15 de outubro de 1958, p. 3.)

- O que estas palavras significam para vocês?

Nossos Profetas Nos Ensinaram, pelo Exemplo, a Servir ao Próximo Desinteressadamente

Apresentação pela professora Os profetas, a quem o Pai Celestial chamou para liderar a Igreja e ensinar o povo, mostraram pelo exemplo, como podemos, desinteressadamente, servir de instrumentos do Senhor. As alunas que foram designadas previamente deverão agora apresentar as seguintes histórias:

Histórias e debate *Joseph Smith*

Mercy R. Thompson, uma mulher que conheceu o Profeta Joseph, escreveu: “Jamais poderei esquecer a ternura e a bondade fraternal que sempre demonstrou por mim e por minha filha, que era órfã de pai. Quando viajávamos com ele e sua mulher Emma, em seu carroção, vi-o descer para apanhar flores do campo para minha filhinha.” (*Recollections of the Prophet Joseph Smith*, *Juvenile Instructor*, 1º de julho de 1892, p. 399.)

- Que atitude Joseph Smith demonstrou com esse ato de serviço?

George Albert Smith

Durante uma viagem de trem entre a Cidade do Lago Salgado e São Francisco, o Presidente George Albert Smith conheceu um homem de Napa, Califórnia. Os dois tiveram uma conversa muito agradável, e depois de se despedirem, começaram a se corresponder.

Mais tarde, o Presidente Smith notou que havia algum tempo não tinha notícias do amigo, John Delaney. Informando-se, soube que o Sr. Delaney estava no hospital. O Presidente Smith enviou-lhe cartas de alegria e encorajamento e sugeriu-lhe que ouvisse o programa do Coro do Tabernáculo, que era irradiado todo domingo, pela manhã. O Sr. Delaney aceitou a sugestão, e sentiu seu espírito fortalecer-se. Escreveu ao Presidente Smith, agradecendo-lhe e mencionou que gostaria de alguma vez ouvir o coro cantar uma de suas músicas preferidas, “O Pai Nosso”. Para sua surpresa e grande alegria, no domingo seguinte já ouviu o coro cantar aquela música. Imaginem o prazer do Sr. Delaney, quando ouviu o grande órgão do Tabernáculo tocando os primeiros acordes do hino que seu amigo se preocupara em providenciar para ele. (Ver Edith Smith Elliott, “The Joy of Serving Humanity”, *Instructor*, novembro de 1966, p. 427.)

- O que podem aprender sobre servir ao próximo, com o exemplo do Presidente George Albert Smith?

Joseph Fielding Smith

Quando Joseph Fielding Smith tinha trinta e quatro anos, foi chamado para o Conselho dos Doze Apóstolos. Por causa do trabalho, viajava pelo mundo todo e era conhecido pelos membros de todos os lugares. Sua esposa deu-nos uma visão mais especial deste grande homem:

“O homem que eu conheço é um marido e pai bondoso e amoroso, cuja maior ambição na vida é a felicidade de sua família, inteiramente esquecido de si mesmo nesse empenho. É o homem que embala a criança irrequieta até fazê-la dormir, que conta histórias aos pequenos à hora de dormir, que nunca se mostra cansado ou ocupado demais para ficar acordado até tarde, ou levantar-se bem cedo, a fim de ajudar os filhos maiores a resolverem os problemas escolares mais difíceis. Em caso de doença, o homem que conheço vela carinhosamente junto ao enfermo e cuida dele.” (Ethel Smith, citado em Bryant S. Hinckley, “Joseph Fielding Smith”, *Improvement Era*, junho de 1932, p. 459.)

- O que o Presidente Joseph Fielding Smith fez que demonstrou seu amor à família?
- O que vocês podem aprender com o exemplo do Presidente Smith, a respeito de servir sua própria família?

Spencer W. Kimball

Élder Boyd K. Packer relata a seguinte história sobre o Presidente Spencer W. Kimball:

“A família, os amigos e os companheiros do Presidente Kimball sabem que ele nunca fica parado. Sempre houve nele certa impaciência de ver as coisas sendo feitas...

“Certa vez, passei por eles (Presidente e Irmã Kimball) na estrada, perto da fronteira entre Utah e Idaho. Estavam indo para o norte, a uma conferência. Irmã Kimball estava ao volante, e o Irmão Kimball sentado no banco de trás com sua pequena máquina de escrever sobre os joelhos, como de costume, rodeado de papéis — era uma oportunidade para trabalhar, fazer mais para ajudar os outros.” (“President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man”, *Ensign*, março de 1974, p. 6.)

- Como o Presidente Kimball mostrou que ama os membros da Igreja?
- De que maneira a Irmã Kimball prestou serviço?
- Como o trabalho do Presidente da Igreja abençoa sua vida, agora?
- O que vocês aprendem sobre o servir na Igreja, com a experiência do Presidente Kimball?

Citação e debate

Podemos seguir o exemplo de serviço ao próximo dado pelos profetas. Disse o Presidente Spencer W. Kimball: “Deus nos observa, ele vela por nós, mas é geralmente por meio de outra pessoa que ele atende a nossas necessidades. Portanto, é vital que sirvamos uns aos outros... Em Doutrina e Convênios, lemos como é importante socorrer os fracos, erguer as

mãos que pendem e fortalecer os joelhos enfraquecidos (ver D&C 81:5). Muito freqüentemente, nossos atos de serviço consistem de um simples encorajamento ou de ajuda material através de serviço material – mas que gloriosas conseqüências podem fluir desses atos materiais e de pequenos gestos espontâneos!” (“There Is Purpose In Life”, *New Era*, setembro de 1974, p. 5.)

Explique-lhes que esses atos *mencionados* são coisas do dia-a-dia, coisas simples. O Presidente Kimball ensinou, e a vida dos profetas exemplifica, que os atos de serviço abençoam nossa vida. Por meio do serviço, as pessoas agem como ferramentas do Pai Celestial.

A Atitude com que uma Pessoa Serve É Tão Importante quanto o Serviço Prestado

Tira de papel

Coloque a tira de papel com as palavras “Servi-vos Uns Aos Outros pelo Amor”.

História

A seguinte história demonstra como um grupo de jovens foi um instrumento eficiente, servindo:

Karen nasceu com um problema cerebral, mas as possibilidades de ter uma vida significativa eram boas, em parte devido à ajuda de várias jovens. Durante os primeiros meses de vida, Karen parecia uma criança normal, como qualquer outra. Aos poucos, porém, seus pais começaram a notar que ela não fazia o mesmo progresso dos outros irmãos quando tinham a mesma idade. Ao descobrirem que tinha um problema cerebral, os pais de Karen ficaram arrasados, mas os médicos os encorajaram, dizendo que a menina poderia aprender a fazer várias coisas, desde que alguém trabalhasse com ela.

Os pais de Karen tentaram dar todo o amor e atenção de que ela necessitava, mas os outros filhos também precisavam de atenção. Ao saberem do problema da menina, as jovens da ala ofereceram-se para ajudar. Durante o verão, organizaram um rodízio, de modo que passassem uma hora todas as manhãs e todas as tardes com a menina. Quando as jovens iniciaram o trabalho, Karen não tinha força nos músculos para sustentar o corpo. A mãe explicou: “As jovens ajudaram a formar os músculos que ela tem agora. Ela começou engatinhando um pouco; depois de algum tempo que passaram tentando exercitá-la, passou a engatinhar ainda mais. Necessitava de estímulo e incentivo constantes.

O médico sugeriu que ela passasse duas horas por dia pulando em uma cama elástica, para fortalecer os músculos das pernas. Durante esse tempo, Karen tinha de ser entretida, para poder passar essas duas horas de manhã e à tarde com alegria, enquanto fazia os exercícios, pulando sem parar. As jovens brincavam com ela para mantê-la em constante movimento”.

Quando as aulas recomeçaram, cinco das jovens, uma Laurel e quatro Meninas-Moças, continuaram a visitar Karen. Cada jovem escolheu um dia da semana, depois das aulas, para ficar durante uma hora com a menina. Por causa disso, Karen aprendeu a fazer coisas que jamais poderia ter feito ou que demoraria muito mais tempo a aprender, se não fosse a ajuda prestada pelas jovens da ala.

A mãe de Karen comentou: “As jovens foram tão dedicadas! Levaram-na para passear, liam para ela, ficavam com ela no jardim e tornaram-se boas amigas. Karen esperava-as ansiosamente todos os dias. Com dois anos e meio, ela estava andando, exatamente um ano depois que as meninas iniciaram seu projeto de serviço com ela”.

A mãe de Karen também acha que, depois de toda a atenção dispensada à filha pelas jovens, que conversavam com ela, carregavam-na e ajudavam-na a fazer os exercícios, o fator mais importante foi o amor e a preocupação que demonstraram. (Ver “Young Women’s Loving Service”, *Church News*, 27 de novembro de 1976, pp. 8,13.)

Debate

Mostre a tira de papel e pergunte:

- O que acham que o Apóstolo Paulo quis dizer com as palavras: “Servi-vos uns aos outros pelo amor?”
- Como as jovens mostraram que amavam Karen e seus pais?
- Que sacrifícios as meninas tiveram que fazer para prestar aquele serviço cheio de amor a Karen?

- Qual deve ser nossa atitude, quando prestamos serviço?

Escritura

Para responder a esta pergunta, peça a uma aluna que leia II Coríntios 9:7.

As Jovens Podem Sentir Alegria Servindo por meio de Atos Diários

Citações e debate

Peça às alunas que ouçam os comentários feitos pelas próprias jovens que trabalharam com Karen, os quais expressam seus sentimentos sobre o serviço prestado:

“Sinto-me bem em saber que ajudei alguém...A princípio, pensei que Karen jamais conseguiria andar. Tentei colocar-me na posição dela e imaginar como seria. Acho que isso fez com que tivesse maior determinação em meus esforços para ajudá-la a aprender a andar.”

“Outra jovem comentou que uma de suas maiores recompensas era ver Karen entusiasmar-se por aprender algo novo. ‘Acho que o tempo foi bem empregado’, disse ela.” (“Young Women’s Loving Service”, p.13.)

Se alguma das jovens tiver uma experiência que gostaria de relatar, incentive-a a fazê-lo.

- Quais são as recompensas de servir alguém?
- Se prestarem serviço a alguém que não lhes agradece, não parece apreciar sua gentileza, ou que não sabia que era você quem realizava o serviço, como devem reagir? (Ajude as alunas a entenderem que o serviço não deve ser prestado com o propósito de receber agradecimentos ou elogios.)

Apresentação pela professora

Lembre às alunas as palavras do Presidente Kimball: “Muito freqüentemente, nossos atos de serviço consistem de um simples encorajamento ou de uma ajuda material em coisas materiais — mas que gloriosas conseqüências podem fluir desses atos materiais e de pequenos gestos espontâneos!”

Debate

- Como podem servir de instrumentos do Pai Celestial nesta vida?
- Que tipo de serviço cheio de amor podem prestar diariamente a sua família, seus amigos e outras pessoas que encontram?
- De que maneira este serviço lhes trará alegria?

Dê tempo às jovens para pensarem nessa pergunta, antes de responderem. Depois, permita que troquem idéias a respeito. Você poderá sugerir alguns tipos de serviço, como ler para um irmão mais novo, dar um sorriso ou dirigir uma palavra amável a um vizinho, executando algum serviço para uma pessoa da família ou para um vizinho.

Aplicação da Lição

Incentive as alunas a estabelecerem uma meta na área de serviço e solidariedade, se já não estiveram trabalhando em alguma.

Apresentação pela presidente da classe

Permita que a presidente da classe converse com as jovens sobre um projeto de serviço em grupo. Elas deverão escolher uma meta e colocá-la no calendário da classe.

Viver Virtuosa

INTRODUÇÃO

Observação para a professora

Por meio das escrituras e seus profetas, o Senhor nos ensinou seu padrão de moral em cada uma das dispensações. A deterioração dos padrões no mundo que nos cerca criou um grande abismo entre o que o mundo aceita e o que é aprovado pelo Senhor. Para vivermos segundo o padrão de moral do Senhor, é preciso que o conheçamos.

Ao apresentar as lições desta unidade, tenha o cuidado de certificar-se de que as alunas estão aprendendo o padrão do Senhor de maneira apropriada e sensível, de acordo com seu estágio de desenvolvimento e preparação para receber o material a ser transmitido.

Nestas aulas, conscientize-se particularmente da necessidade da orientação do Espírito no que ensinar, em como ensinar, e em quando ensinar. Os debates devem ser limitados às áreas ensinadas pelos profetas, e àqueles que se encontram no texto da lição.

O filme *Os Jovens e a Castidade*, em vídeo, seria uma boa introdução ou conclusão para as lições desta unidade. Recomendamos que seja mostrado no início ou no término desta unidade. Não há tempo suficiente, durante um período de aula, para mostrar o filme, debater-lo, e ainda apresentar a lição; assim, seria aconselhável que se usasse um período de aula apenas para o filme e debate, como sugerido no “Guia do Usuário” que acompanha o filme.

OBJETIVO Ajudar cada aluna a aprender que as atividades saudáveis, em grupo, podem ajudá-la a desenvolver uma boa amizade com rapazes e moças.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar lápis e papel para todas as jovens.
2. Se possível, fazer cópias das citações que aparecem na segunda parte da lição, para serem lidas em voz alta durante a aula. Se desejar, dividir a longa citação do Presidente Spencer W. Kimball em três citações curtas.

Observação para a professora Leia cuidadosamente o material optativo da lição ou atividade, encontrado no final desta lição. Se decidir usar o painel de debates, faça as designações com antecedência.

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

As Atividades Conjuntas Podem Criar Novos Interesses, Desenvolver a Autoconfiança e o Desembaraço Social

Leia a seguinte citação da Primeira Presidência e Conselho dos Doze:

Citação “Há muitas atividades de natureza social planejadas para as Meninas-Moças e professoras... tanto na escola quanto nos programas da Igreja, dos quais devem participar em grupos. Os namoros devem ser evitados.” (“Policies and Procedures”, *New Era*, janeiro de 1971, p. 30.)

O Presidente Spencer W. Kimball deu o seguinte conselho à juventude da Igreja:

Citação “Meus queridos jovens, vocês devem pensar com seriedade. A vida não é inteiramente para diversão e brincadeiras. É um assunto muito sério. Será bom que cresçam como crianças, associando-se tanto com meninos como com meninas nesses primeiros anos. Quando chegarem à adolescência, suas associações devem continuar sendo uma amizade generalizada, tanto com rapazes como com as jovens. Quaisquer encontros ou namoros que se afastem dos contatos sociais devem ser adiados até pelo menos a idade de 16 anos ou mais, e, mesmo então, muita cautela deve ser usada nas seleções e na seriedade dos relacionamentos.

Os jovens devem ainda limitar os contatos mais próximos durante vários anos, visto que o rapaz irá para a missão quando tiver 19 anos. Deve haver contatos limitados e, certamente, nenhuma proximidade com relações íntimas que envolvam o sexo. Nunca deve haver sexo algum, de nenhum tipo, antes do casamento.” (“A Decisão do Matrimônio”, *A Liahona*, julho de 1976, p. 2.)

Peça às jovens que analisem as etapas adequadas do relacionamento entre uma moça e um rapaz, como explicadas pelo Presidente Kimball. Se desejar, faça um esboço delas no quadro-negro, segundo as respostas da classe.

- Por que acham que o Presidente Kimball sugere que não se comece a namorar pelo menos até os dezesseis anos de idade?
- Por que é importante seguirmos este conselho?

Continuação da citação “Todo rapaz deverá ter economizado dinheiro para a missão e estar livre de quaisquer dificuldades, a fim de mostrar-se digno. Quando voltar da missão,... deve sentir-se livre para começar a travar conhecimentos e ter encontros. Quando tiver encontrado a jovem certa, deve haver um casamento apropriado no templo. Pode receber todas as bênçãos, se mantiver o controle e receber as experiências na devida hora: primeiramente alguns contatos sociais limitados, depois a missão, depois o namoro, e daí o casamento no templo e os estudos, a família e profissão. Em qualquer outra seqüência, ele pode meter-se em dificuldades.” (Spencer W. Kimball “A Decisão do Matrimônio”, *A Liahona*, julho de 1976, p. 2.)

Esta citação fala sobre rapazes. Peça às jovens que expliquem como se aplica também a elas.

- O que podem fazer *agora, a fim de se prepararem para o namoro, depois* que completarem dezesseis anos? (As respostas devem incluir fazer amizade com rapazes, desenvolver novos interesses, adquirir traquejo social.)
- Por que é importante ter amigos do sexo oposto sem ligações românticas?
- Que benefícios a participação em atividades conjuntas pode trazer aos rapazes e moças?

Se desejar, aliste as respostas da classe no quadro-negro. Certifique-se de que os seguintes pontos sejam mencionados: adquirem autoconfiança; descobrem novas áreas de interesse e de atividades; aprendem a respeito de interesses alheios; aprendem a conversar uns com os outros; aprendem traquejo social; por meio de atividades em grupo, tornam-se pessoas mais interessantes.

As Atividades em Grupo Constituem uma Boa Base para o Namoro

Explique-lhes que os líderes da Igreja aconselham as jovens a usarem os anos que antecedem o período do namoro como tempo de preparação e desenvolvimento.

Citação

“Considero esses anos como época do desabrochar desse desenvolvimento. As jovens devem sentir tanta satisfação com esse “desabrochar” quanto sentem ao atingir uma meta...

[Os anos que antecedem a idade do namoro... são a época] em que as jovens se preparam para as atividades em grupo, para divertir-se, para amadurecer e para se desenvolverem...

Esperar é uma perda de tempo... Há tantas coisas para as meninas fazerem, em vez de apenas esperarem (chegar aos 16 anos). As meninas podem realizar muitas coisas agora, reconhecer aquilo que são hoje, em vez de apenas esperar pelo amanhã’.” (Ruth H. Funk, citado por Gerry Avant, “Pre-dating Years: A Vital Season”, *Church News*, 3 de dezembro de 1977, p. 9.)

Citação

“Há muitas coisas maravilhosas que uma jovem pode fazer — em vez de ficar apenas esperando um namorado — como aprender a apreciar as pessoas e desenvolver amizades novas, que podem ser estimulantes, se ela o permitir.

Uma jovem que tem muitos amigos parece exercer maior atração que as outras. Ampliando seu círculo de amizades, muitas pessoas irão participar dele, e embora possa não estar namorando, ela estará partilhando experiências, construindo lembranças e divertindo-se.

Quando se tornar ansiosa ou impaciente em relação ao namoro, a jovem deve lembrar-se de conversar com o Pai Celestial sobre o assunto.

... Os anos de preparação, vitalmente necessários, não devem ser interrompidos prematuramente por namoro antes da hora. A jovem deve encarar este período da vida com muito cuidado, esperando a época certa, a fim de, ao chegar à idade do namoro, estar preparada para reconhecer as qualidades que deseja possuir.

Os anos que antecedem o namoro, usados adequadamente, podem propiciar experiências que ajudam a jovem a desenvolver características que lhe permitam exercer uma influência poderosa e positiva sobre outras pessoas.

...Sem o tempo requerido para a preparação, os relacionamentos de uma jovem podem ser muito superficiais. Sem o tempo de preparação, a jovem não pode estar pronta para as responsabilidades que acompanham o namoro e que fazem com que ela fortaleça a si própria e aos outros.” (Ardeth G. Kapp, citado por Avant, *Church News*, 3 de dezembro de 1977, pp. 9,14.)

Citação

“A necessidade de atividades em grupo é normal na juventude, desde que não seja estimulada prematura e imaturamente por outros meios, e suas atividades recreacionais e sociais sejam sadias e agradáveis. A segurança física e moral é aumentada na multiplicidade de amigos. As atividades recreacionais caseiras podem ser não apenas divertidas, mas extremamente benéficas.”

Interrompa a leitura desta citação do Presidente Kimball e peça às alunas que prestem atenção às atividades em grupo recomendadas pelo Presidente Kimball.

Se iniciou uma lista dos benefícios das atividades conjuntas no quadro-negro, designe outra aluna para complementar essa lista, à medida que o restante da citação do Presidente Kimball for lido. Caso contrário, peça às alunas que registrem essas sugestões individualmente, trocando idéias sobre esses benefícios, depois que a leitura for terminada.

Continuação da Citação

“Os serões criam amizades, inspiram o espírito e treinam a mente. Os piqueniques em grupos disciplinam os jovens, ensinando-lhes a serem gentis e amigos e a ampliar o círculo de amigos íntimos.

Os esportes desenvolvem o vigor e a resistência física. Treinam o espírito para enfrentar dificuldades, derrotas e sucessos; ensinam abnegação e entendimento e a desenvolver o espírito esportivo e a tolerância, tanto no participante como no espectador. O teatro desenvolve os talentos, ensina a desenvolver paciência e a incrementar amizades e a sociabilidade. As atividades musicais em grupo têm efeitos semelhantes e podem também acalmar e abrandar o espírito e atender às necessidades artísticas...

Os bailes bem organizados oferecem locais adequados, ocasiões agradáveis e circunstâncias auspiciosas para se encontrarem novas pessoas e ampliar os círculos de amizade. Podem ser uma porta aberta para a felicidade. Numa tarde de dança e conversa agradável, a pessoa tem oportunidade de conhecer muitos jovens excelentes, todos possuidores de características admiráveis, um geralmente superando o outro em pelo menos algumas qualidades. É nessas ocasiões que se começa a apreciar e avaliar, distinguir qualidades, talentos e supremacias, por meio de comparações e contrastes. Essas amizades inteligentes podem ser a base para um namoro sábio e seletivo entre aqueles com idade e maturidade suficiente, acompanhado, mais tarde, no tempo apropriado, de namoro firme e noivado, culminando num casamento feliz e eterno.” (Spencer W. Kimball, *O Milagre do Perdão*, pp. 212-213.)

Tempestade Cerebral (Debate rápido)

As jovens deverão mencionar brevemente novas idéias para atividades em grupo. Explique-lhes as seguintes diretrizes para esta atividade:

1. Sejam criativas. Não desprezem nenhuma idéia.
2. Pensem como algumas atividades geralmente realizadas por rapazes poderiam expandir-se para incluir as jovens e vice-versa.
3. Considerem atividades que seriam divertidas e que também desenvolvam a autoconfiança e o traquejo social (como aprender a falar com as pessoas desembaraçadamente, aprender etiqueta, etc.)

As seguintes idéias poderiam ajudar a estimular o debate:

Competição

Com equipes compostas de rapazes e moças de ambos os lados, realize qualquer tipo de esporte, maratona ou torneio. Se decidir por alguma coisa que seja desconhecida dos participantes, instrua-os devidamente antes do início. Algumas atividades poderão incluir torneio de xadrez, jogos de vólei ou uma gincana, onde as tarefas devam ser completadas em um determinado tempo.

Produzam Seu Filme

Providenciem uma filmadora de videocassete, filme, roupas e quaisquer outras coisas de que precisarem para um cenário interessante. Escrevam o roteiro de improviso. (Não é necessário que haja falas; apenas expressões faciais.) Planejem uma reunião para a apresentação do filme.

Escrevam Seus Próprios Livros

Com o auxílio de uma tesoura, papel e cola, escrevam histórias infantis, usando figuras e ilustrações recortadas de revistas, ou esboços feitos por artistas do grupo. Os livros, depois de terminados, poderão ser doados a hospitais ou asilos.

Teatro de Improviso

Procurem uma peça curta, drama ou comédia, ou escrevam um texto. Providenciem roupas, efeitos de som simples ou música ao vivo. Cada pessoa escolhe um papel, e

depois é feita uma leitura da peça, sem ensaio. Se desejarem, gravem a leitura para ser ouvida mais tarde, enquanto tomam um lanche.

Um Feriado Diferente

Descubram como os feriados são comemorados em outros países. Comemorem esses feriados da mesma forma que os países de origem, usando pratos, decoração e diversões típicas.

Dediquem Seu Tempo a Outrem

Levem um grupo de crianças para um passeio ao zoológico, a um parque de diversões ou a um “playground”. Providenciem um lanche para elas, ou planejem um programa especial para ser apresentado em hospitais ou para pessoas inválidas.

Jantar Formal

Planejem e preparem um jantar formal, com louças e talheres próprios. Antes de jantar, peça a alguém que entenda de etiqueta, que ensine como comer determinados alimentos, (que talheres usar, boas maneiras à mesa, etc.).

Debate

Se houver tempo, pergunte às alunas como as atividades sugeridas podem ajudar-nos a sermos melhores amigas tanto de outras jovens quanto de rapazes.

- De que maneira o que aprendemos pode preparar-nos para sermos uma companhia mais agradável e interessante?

Aplicação da Lição

Sugira às alunas que sigam o conselho do Presidente Kimball. Os pais não precisam preocupar-se com uma filha que se comprometeu a seguir este conselho. A jovem que aprende um princípio correto e pauta por ele sua vida está demonstrando grande maturidade.

Citação

Leia novamente a última citação do Presidente Spencer W. Kimball: “Pode receber todas as bênçãos, se mantiver o controle e receber as experiências na devida hora: primeiramente alguns contatos sociais limitados, depois a missão, depois o namoro e daí o casamento no templo e os estudos, a família e a profissão. Em qualquer outra seqüência, ele pode meter-se em dificuldades”. (“A Decisão do Matrimônio”, *A Liahona*, julho de 1976, p. 2.)

Apresentação pela professora

Diga-lhes que, entre as bênçãos a que ele se refere, está a grande bênção da amizade sadia. A adolescência é o estágio da vida em que se formam estas amizades especiais e em que a jovem se prepara para o namoro no futuro.

Lição Adicional ou Atividade Sugerida

Observação para a professora

Talvez seja proveitoso continuar neste assunto por mais uma semana, ou realizar um serão ou atividade durante a semana, com três ou quatro rapazes de sua ala ou ramo ou de outra unidade vizinha, que participariam de um painel de debates sobre “Atividades em Grupo: Base para um Bom Namoro”.

Se decidir fazê-lo, convide os rapazes do quorum do Sacerdócio Aarônico. Peça à presidente das moças os nomes dos rapazes convidados e solicite a aprovação deles ao seu bispo ou presidente de ramo. As alunas deverão apresentar as perguntas que desejarem fazer com duas semanas de antecedência, para que haja tempo de preparar uma lista com as perguntas apropriadas que serão feitas aos rapazes.

Eis alguns exemplos de perguntas:

1. Como os rapazes gostariam de que as jovens se vestissem?
2. Sobre que assuntos os rapazes gostam de que as jovens conversem com eles?
3. Os rapazes preferem as jovens caladas ou as extrovertidas?
4. Os rapazes gostam de que as jovens lhes telefonem?
5. O que os rapazes pensam das jovens que usam palavras vulgares ou obscenas?

Os rapazes provavelmente darão respostas mais sérias e significativas, se receberem as perguntas antecipadamente. Talvez fosse aconselhável fornecer aos convidados algumas fontes e diretrizes apropriadas, como o objetivo desta aula e citações que achar conveniente que eles conheçam (como as do Presidente Kimball).

Certifique-se de que os rapazes compreendem que o painel de debates tem por objetivo ajudar os jovens a perceberem o valor de se cultivarem boas amizades dentro de um grupo, e o valor que as atividades em grupo podem ter como base e preparação para um bom namoro.

Você deverá agir como moderadora, orientando o debate. Certifique-se de que todas as respostas e comentários são apropriados. Corrija quaisquer respostas erradas ou inadequadas com tato e habilidade. Como moderadora, deverá estabelecer a atmosfera para a apresentação e informar à audiência qual o assunto a ser debatido. Inicie o painel apresentando os participantes. Faça perguntas da lista que compilou, mas preste muita atenção às respostas e sinta-se livre para fazer outras perguntas que julgue necessárias para esclarecer uma resposta ou aprofundar um ponto. Planeje perguntas adicionais para usar no caso de o debate perder o ritmo. Faça todos os membros do painel participarem do debate.

Ao final da atividade, resuma a apresentação e agradeça aos convidados por sua participação.

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a compreender como a autodisciplina pode ajudá-la a viver virtuosamente.
----------	--

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none">1. Preparar cinco tiras de papel para usar após o relato da história sobre Ana.2. Designar algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações, se desejar.
------------	---

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	Podemos Aprender a Disciplinar a Nós Mesmas
História	Aplausos estrondosos encheram a sala de concertos. Um dos maiores violinistas do mundo acabara de dar um recital. Entusiasmada, uma mulher abriu caminho até o palco, na esperança de expressar admiração ao grande artista. Quando finalmente o alcançou, apertou-lhe a mão e disse, exuberantemente: “Ah, eu daria minha vida para poder tocar como o senhor!” Ele respondeu prontamente: “Minha senhora, foi isso que eu fiz!”
Debate	<ul style="list-style-type: none">• O que vocês acham que o violinista precisou fazer para dominar a arte de tocar violino? (Usar a autodisciplina para estudar, renunciar a algumas coisas que poderiam ser mais fáceis ou mais divertidas, ter o desejo, arranjar um excelente professor, estabelecer a meta de ser um grande artista.) <p>Explique-lhes que muito do que fazemos ou não fazemos é determinado pela habilidade que temos em disciplinar-nos. Esta disciplina inclui tanto realizar tarefas difíceis como não realizar outras.</p> <ul style="list-style-type: none">• Quais são algumas coisas que vocês precisam fazer dia após dia, e que lhes parece difícil? (Deixe que as alunas respondam.)• Como deixamos de fazer coisas que sabemos que não devemos fazer? <p>Peça às alunas que se imaginem nas seguintes situações:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Seu irmão gosta de contrariá-la. Ele acabou de dizer algo que lhe deu vontade de gritar com ele ou até bater-lhe. Você consegue controlar-se?2. É domingo de jejum, e você está com fome, mas ainda não é hora de comer. Consegue agüentar até o momento de quebrar o jejum?
Apresentação pela professora	<ul style="list-style-type: none">• Vocês estão sentindo dentro de si uma luta interior, ao mencionarmos estas situações? <p>Diga-lhes que parece que alguns de nós queremos que façamos o que temos vontade, expressando nossas emoções e apetites; outros desejam controlar essas emoções e apetites. A influência restritiva é exercida pelo nosso espírito.</p>
Citação	“Uma das falsas noções de nossa sociedade, é a de que somos vítimas de nossos apetites e paixões. A verdade, porém, é que o corpo é controlado pelo espírito que nele habita.” (Terrande D. Olsen, “Teaching Morality to Your Children”, <i>Ensign</i> , março de 1981, p. 14.)
Quadro-negro	Escreva no quadro-negro: “O Espírito Controla o Corpo”. É fácil controlar algumas coisas a respeito de nosso corpo; outras é mais difícil.
Apresentação pela professora	Explique-lhes que temos um bom controle sobre algumas partes do corpo — os dedos, por exemplo. Se ordenamos a um dos dedos que se dobre, ele obedece. Se lhe dizemos que se estique ele o faz. Se dizemos aos pés que façam algo, eles obedecem imediatamente. Sugira que também podemos aprender a escolher nossos pensamentos, aprendendo a canalizá-los em direções positivas e construtivas.
Atividade	Explique às alunas que farão uma experiência de autodisciplina. Peça-lhes que movam a mão direita em círculo, depois que movam o pé esquerdo para frente e para trás, depois a

cabeça para cima e para baixo. Agora diga-lhes que fiquem bem quietinhas, concentrando-se em qualquer coisa, *exceto* naquilo que irá descrever-lhes. Depois, descreva em detalhe um prato ou uma sobremesa deliciosa.

• O que foi mais difícil, dizer à mão ou aos pés o que fazer, ou dizer aos pensamentos e emoções o que fazer?

Esclareça que muita gente não acredita que possa controlar seus pensamentos e disciplinar seus atos, mas a mente pode concentrar-se apenas em uma coisa de cada vez. Podemos exercer controle sobre nossos pensamentos, resolvendo pensar numa coisa diferente.

Algumas pessoas acham que este tipo de disciplina não é necessário, ou que é muito difícil, ou que não vale o esforço.

Citação

“Há pessoas que se tornam escravas de hábitos compulsivos, ou que cedem aos apetites ou ao desejo de praticar atos impróprios, clamando que são incapazes de resistir — que são impelidas, persuadidas; que a tentação foi maior do que a vontade de resistir. *Podemos* escolher... *Podemos* quebrar os maus hábitos; *podemos* adquirir bons hábitos; *podemos* escolher o que pensamos, através de simples determinação.” (Richard L. Evans, “Self Control”, *Improvement Era*, dezembro de 1963, p.1.113.)

Apresentação pela professora

Reconheça que é difícil nos controlarmos, mas isso é algo que podemos aprender a fazer. Nosso Pai Celestial nos disse que devemos manter nossos pensamentos, apetites e emoções dentro de certos limites. Como nosso Pai, ele não nos pediria que fizéssemos uma coisa que nos fosse impossível. Somos seus filhos. Temos capacidade de nos tornarmos como ele.

História

Ouçam atentamente a experiência a seguir, vivida por uma jovem chamada Ana. Vejam se podem descobrir algumas coisas que Ana aprendeu, a fim de disciplinar-se.

“Todos faziam, por que eu não podia? Os mandamentos diziam apenas que não devíamos tomar o nome do Senhor em vão. Percebi que estava tentando justificar minhas razões para blasfemar, mas não estava adiantando muito. Sabia que era errado dizer certas coisas, embora todos os meus amigos o fizessem. Aquilo continuou a me incomodar, e finalmente decidi que era melhor fazer algo para resolver meu problema. De alguma forma, eu me sentia ‘suja’ e indigna de me aproximar do Senhor em oração, mas sabia que, se não me arrependesse, as coisas só poderiam piorar.

Comecei tentando controlar-me apenas por um dia. Sabia que blasfemar se tornara um hábito em mim. Ouvia tantas expressões vulgares o dia todo, na escola, que me parecia natural também dizê-las. Decidi que tentaria passar um dia sem blasfemar.

No primeiro dia em que tentei, conscientemente, correu tudo bem até a hora do almoço. De repente, todos estavam entusiasmados e fazendo barulho e, antes que me desse por mim, minha língua estava acompanhando minhas emoções. Mal percebi o que dissera; quando novamente me conscientizei de meu hábito, senti-me desapontada e muito mal.

Naquela noite, orei fervorosamente e pedi forças. No dia seguinte, consegui coragem para dizer às minhas duas melhores amigas da escola que não achava certo falar daquele jeito, e que estava tentando mudar. Tentei novamente naquele dia.

Não imaginava que seria tão difícil. Sempre sentira que seria fácil viver o evangelho. Demorou quatro dias para que conseguisse passar um dia sem dizer uma palavra feia. Fiquei muito entusiasmada, mas sabia que precisaria ser muito mais cuidadosa todos os dias. Seria fácil demais escorregar e voltar aos velhos hábitos.

Durante todo esse tempo, continuei orando para ter forças. Fiz progressos e abandonei o linguajar vulgar, mas não sentia que havia sido perdoada. Então tivemos uma reunião de testemunho das Moças. Pedi perdão a meus amigos pelo mau exemplo que até ali tinha dado. Senti o Espírito com tanta força, que não pude sufocar o desejo de prestar testemunho. Expressei meu amor ao Pai Celestial, a seu Filho e ao evangelho. Quando terminei, foi como se um peso gigantesco houvesse sido tirado de meus ombros. Sabia que fora perdoada.”

Debate

Discuta com as jovens a experiência de Ana, usando as seguintes perguntas como guia. Depois de debater cada pergunta, coloque a tira de papel correspondente, que apresenta uma conclusão sobre autodisciplina que pode ser tirada do debate.

1. Como Ana tentou encontrar desculpas para seu comportamento? Por que tentamos racionalizar nosso comportamento de modo semelhante? Por que devemos evitar fazer

- isso? (Coloque a tira de papel com os dizeres: “Quando encontramos desculpas para a quebra de um mandamento, enfraquecemos nossa capacidade de autocontrole”.)
2. O que fez com que Ana desejasse mudar seu comportamento? Como se sentiu ela? O que acontece, quando quebramos um mandamento? (Coloque a tira de papel com as palavras: “Quando quebramos um mandamento, perdemos o Espírito do Senhor”.)
 3. Quais foram algumas das coisas que ela fez para disciplinar-se? Como contar aos amigos a respeito da decisão, a ajudou? Como dar um passo de cada vez pode ajudar-nos a aprender a autodisciplina? (Coloque a tira de papel com dizeres: “Aprendemos autodisciplina dando um passo de cada vez”.)
 4. Qual foi a maior fonte de força que Ana encontrou para aprender a autodisciplina? (Coloque as palavras: “Nosso Pai Celestial nos fortalecerá se lhe pedirmos ajuda”.)
 5. Como Ana se sentiu após vencer o problema? Por que sentiu paz ao prestar testemunho? (Coloque a tira com as palavras: “A autodisciplina nos coloca em harmonia com o Pai Celestial e com nós mesmas”.)

Peça às alunas que contem experiências próprias ao buscarem alcançar a autodisciplina, salientando o que mais as ajudou.

Disciplinando-nos, Podemos Viver Virtuosa e

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que, seja aprendendo a tocar um instrumento musical, tentando controlar nosso gênio, ou tentando levantar quando temos vontade de continuar dormindo, nossos esforços para desenvolver a autodisciplina em qualquer aspecto da vida podem ajudar-nos na tentativa de vivermos virtuosamente.

História

Relate a seguinte história:

“Um missionário que estava servindo na parte leste dos Estados Unidos foi interrogado por um estudante universitário que estava mais interessado no estrito código moral que o missionário seguia, do que no (evangelho). O estudante perguntou ao missionário como é que conseguia controlar seus desejos, havendo tantas jovens bonitas por perto, insinuando assim que ele não devia ter reações normais. O élder explicou: “Não é que eu seja anormal; é que sei que sou responsável e tenho controle sobre minha mente e meu corpo. Você acha que não tem poder sobre seus desejos. Acredita ser vítima deles. Eu já provei a mim mesmo que sou senhor desses sentimentos.” (Terrance D. Olson, “Teaching Morality to Your Children”, p.14.)

Debate

- Qual era a diferença entre as opiniões do estudante e do élder? O que o missionário aprendeu a fazer em relação a seus sentimentos e emoções?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que ser moralmente limpo e virtuoso requer restrições físicas e autocontrole.

Ajude as alunas a entenderem que, quando exercemos a autodisciplina, fortalecemos o controle do espírito sobre o corpo, e a capacidade de nos controlarmos aumenta todas as vezes que decidimos fazê-lo.

Estudos de caso

Escolha as situações que melhor se adaptam à classe. Depois que cada situação for apresentada, faça as seguintes perguntas: (1) Como a pessoa poderia aplicar a autodisciplina na situação? (2) O que poderia acontecer, se a pessoa não o fizesse? (3) O que a pessoa poderia ter feito para prevenir ou evitar a situação? (4) Como a autodisciplina é importante em tais situações? Depois que as jovens tiverem respondido às perguntas, leia as conclusões dos casos.

Situação e debate

1. Algumas de minhas amigas da escola convidaram-me para uma festa. Fiquei entusiasmada, porque um dos rapazes com quem simpatizava muito disse que estaria lá e que gostaria de que eu também fosse. Queria muito encontrá-lo. Quando lá cheguei com minhas amigas, vi que os pais estavam ausentes e que não havia nenhum adulto para tomar conta. A iluminação era fraca e alguns jovens estavam dançando, enquanto outros pares se beijavam e se acariciavam. O rapaz de quem gostava me viu entrar.

Conclusão Eu sabia que deveria sair, mas gostava mesmo desse rapaz. Fiquei preocupada com o que ele pensaria, se eu fosse embora. Estava escuro, e eu não queria ir para casa sozinha. Finalmente controlei meus sentimentos. Telefonei a meus pais e pedi-lhes que fossem buscar-me.

Situação e debate 2. Eu sabia que não devíamos namorar antes dos dezesseis anos, mas divertia-me muito na escola conversando e brincando com os rapazes. Um deles era Bruno, um moço bonito que parecia gostar de mim. Um dia, ele me convidou para ir ao cinema. Havia uma atividade das Moças planejada para o mesmo horário. Seria fácil dizer a meus pais que eu iria à atividade e pegar o ônibus para o cinema para encontrar-me com ele às escondidas. Voltaria para casa mais ou menos no mesmo horário em que a atividade deveria terminar. Respondi que sim, aceitando o convite, mas, quando chegou a hora de sair, fiquei muito nervosa. Minha mãe me chamou para perguntar se pegara o casaco, e disse: "Divirta-se!" Depois entrou em casa.

Conclusão Comecei a caminhar para o ponto do ônibus. Devia sentir-me feliz. Ia ver um grande filme com um rapaz que gostava de mim. Então, por que me sentia tão mal? Metade de mim tinha vontade de correr para o ônibus; a outra metade, de voltar correndo. Parei e comecei a pensar em todas as mentiras que teria de contar quando voltasse para casa, as mentiras que teria de contar durante muitos dias. E então me lembrei de uma frase que papai nos ensinara: 'Onde há uma vontade, há uma saída'. Comecei a me acalmar, a pensar mais claramente. Disse a mim mesma que devia voltar para casa, telefonar a Bruno, dizer-lhe que não iria encontrá-lo, explicar o motivo, e depois ir à atividade. Fiz o que dissera a mim mesma que deveria fazer.

Conclua esta parte da lição, debatendo como exercer a autodisciplina em situações como as que foram apresentadas permite que as jovens tenham controle suficiente para viver virtuosamente.

Conclusão

Apresentação
pela professora

Diga às alunas que, em cada uma das experiências debatidas na lição, a pessoa travou uma luta pessoal para exercer autodisciplina, mas conseguiu fazê-lo. Cada vez que nos disciplinamos, fortalecemos nossa capacidade de viver virtuosamente. Finalize a aula com a seguinte citação do Presidente Brigham Young, reafirmando que podemos aprender autodomínio. Peça às jovens que prestem atenção à promessa que nos é feita, se exercermos o autocontrole.

"...quando fordes vencidos por uma falta, ou quando cometerdes um ato impensado em público, quando estiverdes cheios de paixões diabólicas e de jardes entregar-vos a elas, *parai e deixai que o espírito que Deus colocou em vosso tabernáculo tome a direção*. Se assim fizerdes, eu vos prometo que sobrepujareis todos os males e obtereis a vida eterna." (Em *Journal of Discourses*, p. 70; grifo nosso.)

OBJETIVO Ajudar cada aluna a reconhecer e evitar a má influência da mídia em sua vida.

- PREPARAÇÃO
1. Optativo: Levar para a aula um ovo cozido, com casca, branco, se possível; um recipiente com água suficiente para cobrir o ovo; e uma colher e anilina para demonstração. Um pedaço de pano branco poderá ser usado em lugar do ovo.
 2. Fazer um esquema em um cartaz ou no quadro-negro. Em uma coluna, alistar os instrumentos de Lúcifer identificados pelo Presidente Spencer W. Kimball na primeira parte da lição. Numa segunda coluna, alistar os padrões de julgamento do Presidente Benson, encontrados na segunda parte da lição. Na terceira coluna, alistar as maneiras citadas pelo Bispo Peterson para evitar as más influências dos meios de comunicação. Cobrir cada coluna para que possa ser mostrada separadamente, no momento apropriado.
 3. Preparar um folheto para cada aluna com as “Diretrizes para Avaliação da Mídia”.
 4. Se desejar, designar jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.
-

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

A Mídia Perniciosa É um dos Instrumentos Mais Poderosos de Satanás

Debate

Peça às alunas que mencionem algumas substâncias que poderiam ser usadas para fins úteis e para fins perniciosos. Inclua inseticidas, vaporizadores, produtos químicos, produtos de limpeza. Conclua que o efeito desses produtos pode ser bom ou mau, dependendo da forma como são usados.

Apresentação pela professora

Diga-lhes que o crânio e os ossos cruzados são o símbolo universal do perigo para uma substância venenosa. As pessoas de todo o mundo reconhecem esse símbolo como uma advertência gráfica do que lhes pode acontecer se ingerirem a substância com aquela indicação. Os profetas SUD têm-nos advertido de outro tipo de contaminação que pode ser mortal, não para nosso corpo, mas para nosso espírito e mente. Os meios de comunicação de massa (mídia) — televisão, rádio, cinema, revistas e jornais — atingem muitas pessoas ao mesmo tempo. A mídia pode ajudar a incrementar o trabalho do Senhor na terra, a educar, e a entreter, mas pode também ser usada para destruir. Os meios de comunicação de massa são um poderoso instrumento do adversário, que procura destruir o comportamento moral de todos nós.

Debate

Explique-lhes que, embora algumas pessoas digam que não somos afetados por sexo, blasfêmias, obscenidades e violência que vemos em diferentes meios de comunicação, isto não é verdade.

Debata com as jovens quais poderiam ser alguns efeitos perniciosos do sexo, blasfêmias, violências e obscenidades.

Citação

O Presidente Spencer W. Kimball advertiu-nos sobre alguns dos perigos resultantes da exposição à mídia degradante:

“Certamente... a tragédia... começa, na maioria das vezes, com uma visita a um cinema de baixa categoria, com o manuseio de uma revista obscena. O caminho para os sérios pecados de fornicação, adultério e homossexualismo pode começar... quando se assiste a programas cheios de violência e sexo, agora mostrados na televisão.” (*A Liahona*, outubro de 1976, p. 6; ou *Ensign*, novembro de 1976, p. 6.)

Citação

O Presidente Kimball também nos advertiu do perigo da pornografia, encontrada em todos os meios de comunicação de massa, “Há uma ligação entre a pornografia e as perversões... É ridículo supor que a pornografia não produza efeito algum. Existe uma relação clara com o crime. Assassínios, assaltos, estupro, prostituição e vício comercializado alimentam-se dessa imoralidade. As estatísticas de crimes sexuais parecem refletir um

relacionamento entre o crime e a pornografia". (Conference Report, outubro de 1974, p. 7; ou *Ensign*, novembro de 1974, p. 7.)

Debate	Peça às alunas que citem exemplos de filmes ou propaganda, etc., a que assistem diariamente, dizendo como afetam as escolhas que fazem a respeito das roupas que usam, dos produtos que adquirem, das diversões e de outras maneiras como gastam dinheiro e tempo. Ajude-as a perceberem o quanto a influência da mídia afeta sua vida. Debata os efeitos negativos que os meios de comunicação têm causado a elas.
Apresentação pela professora	Explique-lhes que é impossível perceber os efeitos de influências degradantes de uma só vez. Nós nos deixamos enfraquecer espiritualmente pouco a pouco, dia a dia, semana após semana, até ficarmos cegos para a realidade, insensíveis ao Espírito do Senhor e sermos tragados pelas más influências que conduzem ao pecado.
Cartaz	Mostre a primeira coluna do cartaz ou descubra a lista escrita no quadro-negro.
Citação	O Presidente Spencer W. Kimball descreveu como este enfraquecimento espiritual ocorre: "Lúcifer ilude com seus esquemas diabólicos os incautos e utiliza todos os instrumentos de que dispõe... Ele lançará mão de (1) lógica para confundir e (2) de racionalização para destruir. Fará (3) leve modificação de sentidos, (4) abrirá portas um pouco de cada vez e (5) nos conduzirá, se puder, do mais puro branco ao preto retinto, passando por todas as matizes do cinza." ("Presidente Kimball Fala sobre Moralidade", <i>A Liahona</i> , março de 1981, p.136; numeração adicionada.)
Demonstração (optativa)	Para ilustrar a maneira como os instrumentos e métodos de Lúcifer podem influenciarnos gradativamente, faça a seguinte demonstração: coloque um ovo cozido, ou (um pedaço de pano branco) dentro de água misturada com anilina colorida e retire imediatamente. Mostre às jovens como fica colorido, mesmo que levemente. Talvez nem dê para notar, a princípio. Depois, coloque novamente o ovo na água colorida e, com uma colher, vá jogando a água sobre o ovo várias vezes. Mostre às alunas como a casca do ovo vai ficando cada vez mais escura.
Debate	• Como podemos comparar esta experiência à exposição que sofremos diante da influência perniciosa da mídia degradante? Como podemos ser afetados, assistindo apenas a um só filme ou programa de televisão impróprio? Aonde uma exposição contínua nos levaria?
Apresentação pela professora	Diga-lhes que muitas vezes podemos achar que a mídia perniciosa não nos afeta pessoalmente tanto quanto a outras pessoas. Na verdade, talvez não notemos seus efeitos negativos até que pareça impossível eliminá-los.
Citação	"O grande profeta Mórmon, vendo seu próprio povo decaído por causa da iniquidade, escreveu que eles estavam 'sem sentimentos'. (Ver Morôni 9:20.) Quão trágico, quando o Espírito se retira e ficamos incapazes de discernir o certo do errado!" (Marvin J. Ashton, em Conference Report, outubro de 1977, p.109; ou <i>Ensign</i> , novembro de 1977, p. 72.)
Debate	• O que significa estar sem sentimentos em relação ao conteúdo da mídia censurável? Como podemos ficar tão acostumados a essas influências, que perdemos a capacidade de julgamento quanto ao que é ou não é aviltante? Qual a importância dos padrões de retidão, para julgarmos o que devemos ver, ouvir e ler?

A Jovem Pode Julgar a Mídia e Evitar o que É Aviltante

Apresentação pela professora	Explique-lhes que devemos informar-nos bem antes de decidirmos o que ver, ouvir ou ler. Devemos selecionar cuidadosamente as opiniões sobre as quais baseamos nossas decisões. Outras pessoas talvez não usem padrões que sejam aceitáveis para julgar os meios de comunicação de massa. Críticos profissionais muitas vezes incentivam as pessoas a assistirem a um determinado filme "formidável", ou a programas de televisão, ou fita, disco ou livro, mesmo que este contenha material impróprio. O Presidente Ezra Taft Benson estabeleceu padrões a serem usados como diretrizes ao julgarmos a mídia. Embora ele se refira especialmente aos livros que lemos, os mesmos padrões podem ser aplicados a outros meios de comunicação.
Cartaz	Mostre a segunda coluna do cartaz ou descubra os cinco padrões seguintes, já escritos no quadro-negro.
Citação	"Hoje, com a abundância de livros existentes, selecionar o que ler é sinal de verdadeira educação... A mãe de John Wesley aconselhou-o: 'Evite (1) tudo o que enfraquecer seu raciocínio, (2) embrutecer sua consciência, (3) obscurecer sua sensibilidade em relação a Deus, (4) matar seu desejo de coisas espirituais... (5) aumentar a autoridade do corpo sobre a mente.'

“Um livro mesmo sendo velho não é necessariamente valioso. Um autor ter escrito um bom livro não significa necessariamente que todos os seus livros tenham valor. Não façam de sua mente uma lata de lixo para outras pessoas. É mais difícil limpar a mente de uma leitura má do que limpar o corpo de um alimento estragado, e é bem mais prejudicial à alma.” (Ezra Taft Benson, “In His Steps”, em *Speeches of the Year*, 1979, Provo: Brigham Young University Press, 1980, p. 61.)

Debate	Debata cada um desses cinco padrões. Ajude as alunas a entenderem que a influência da mídia perniciosa pode fazer com que o Espírito de afaste, deixando-nos sem a proteção do Espírito Santo. Pergunte às jovens como podem usar esses cinco padrões para determinar a que irão assistir, ouvir ou ler.
Apresentação pela professora	Explique-lhes que está ficando cada vez mais difícil nos afastarmos da influência degradante dos maus programas de TV, dos maus filmes e dos maus livros, pois estes nos cercam por todos os lados. Entretanto, há algumas precauções que podemos tomar para evitar a mídia negativa, em primeiro lugar, e algumas coisas que podemos fazer se formos colocadas em circunstâncias que estejam fora de nosso controle.
Citação	O Bispo H. Burke Peterson nos aconselhou: “Não devemos <i>ver nem falar a respeito de filmes pornográficos, eróticos ou proibidos... Não devemos ler revistas, ver figuras ou fotografias, contar histórias... sujas... Tendes coragem de sair do cinema</i> quando vedes que o filme é inconveniente, ou ficais, apreciais, escutais e sugeris a vós mesmos: ‘Logo acaba’, ou ‘toda a gente vê, não deve ser tão ruim’? Tendes coragem de <i>não permitir que certos programas de televisão</i> , cheios de diálogos, até mesmo cenas sobre sexo sejam vistos? Tendes refletido ultimamente na eficácia de tais programas para o enfraquecimento até mesmo dos espíritos mais fortes?... Não devemos alimentar-nos com lixo!” (“Purificar Nossa Mente e Nosso Espírito”, <i>A Liahona</i> , março de 1981, p. 56; grifo nosso.)
Debate com uso do quadro-negro	Mostre a terceira coluna do cartaz ou refira-se à terceira coluna no quadro-negro. Peça às alunas que identifiquem as sugestões sobre como evitar a mídia negativa. Diga-lhes que devem discutir as sugestões do cartaz ou do quadro-negro como guias ou possíveis soluções nos seguintes estudos de caso.
Estudos de caso e debate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diana foi convidada para uma festa com amigas, onde seria mostrado um filme em fita de vídeo. Ela descobriu com antecedência que o filme era de qualidade duvidosa e conseguiu persuadir a anfitriã a mudá-lo. Em outra ocasião, porém, Diana encontrou-se numa situação em que não pôde prever que tipo de entretenimento seria oferecido. O filme em questão tinha recebido ótimas críticas nos jornais, e a maioria de suas amigas já o tinha visto. Todas disseram que era ótimo. Diana soube que havia algumas coisas impróprias no filme; cenas, idéias, linguagem que poderiam ser embaraçosas. <ul style="list-style-type: none"> • Quais eram as alternativas de Diana? O que vocês fariam nessas circunstâncias? 2. Uma das melhores amigas de Sara estava sempre ouvindo sua estação de rádio predileta. Uma dia começaram a conversar sobre o tipo de música que essa estação irradiava continuamente. Sara perguntou à amiga por que ouvia aquela emissora quando a letra das músicas geralmente sugeria imoralidade de vários tipos. Maria replicou que gostava do ritmo e do som da música e mal prestava atenção às palavras. <ul style="list-style-type: none"> • Que efeito as letras das músicas poderiam ter sobre ela, mesmo que não as ouvisse conscientemente? O que Sara poderia ter dito a Maria? 3. Um rapaz estava numa cidade grande para participar de uma competição escolar. Seu supervisor adoecera, e ele não conhecia ninguém. Tinha uma noite de folga e ficou no hotel, onde examinou os programas de televisão daquele horário. Desanimado, descobriu que o seu aparelho só sintonizava um canal, onde estava sendo mostrado um filme pornográfico. Ele passou toda a noite discutindo consigo mesmo para decidir se devia vê-lo. Foi realmente uma luta de autodisciplina tentar vencer a tentação de assistir ao filme, sabendo que não havia ninguém por perto. (Em Jack Weyland, “The Quiet War”, <i>New Era</i>, outubro de 1981, pp. 12-19.) 4. Um pai de família telefonou para o cinema onde estava sendo exibido um filme que desejava ver com toda sua família. O gerente lhe disse que o filme era “familiar”. Quando chegaram, a primeira cena era de sexo explícito. Toda a família abandonou o cinema.

- O que este pai ensinou a seus filhos? Se o pai decidisse permanecer, que instrumento de Satanás teria sido usado, caso os filhos continuassem a seguir seu exemplo em outras ocasiões?

5. Daniel e Marta estavam decidindo o que fazer. Daniel sugeriu que fossem ao cinema. “Por mim está ótimo, mas quero avisá-lo que costumo sair do cinema se o filme estiver abaixo dos meus padrões”, replicou Marta.

Marta, obviamente, havia estabelecido um padrão que não quebraria. O que pensaria um rapaz de uma jovem que não apenas seguia padrões tão elevados, mas que os seguia ao sair com um rapaz, mesmo correndo o risco de desagradá-lo?

Citação

O Presidente Ezra Taft Benson disse: “Algumas das maiores batalhas que vocês irão enfrentar serão dentro das câmaras silenciosas de sua própria alma”. (“In His Steps”, p. 60.)

Explique-lhes que às vezes estamos sozinhas assistindo a um programa de televisão ou examinando revistas numa banca. Peça às alunas que pensem nos programas de televisão a que assistiram quando não havia ninguém em casa. Qual das ferramentas de Satanás as jovens estariam usando, se assistissem a um programa questionável, nessas circunstâncias?

Conclusão

Diga-lhes que a influência dos meios de comunicação é sentida por milhões de pessoas, mas podemos fazer muito, individualmente, para evitar seu efeito degradante sobre nós. Talvez seja necessário procurarmos e esperarmos até que haja boas produções e bons livros. Teremos que aprender a escolher o que lemos, vemos e ouvimos, exercendo prudência e autodisciplina nas escolhas que fazemos diariamente.

Aplicação da Lição

Dê às alunas cópias de “Diretrizes para Avaliação da Mídia”. Sugira-lhes que usem essas diretrizes para evitar influências nocivas dos meios de comunicação em sua vida. Peça-lhes que ponham esta folha em seus diários.

Diretrizes para Avaliação da Mídia

O vício é um monstro horripilante,
 Basta vê-lo para odiá-lo no mesmo instante;
 Mas se sua face muito familiar se tornar,
 Primeiro iremos resistir, então sentir pena, e então amar.
 (Alexander Pope, "Essay on Man". Tradução livre.)

Os Instrumentos de Satanás

Lança mão de toda lógica para confundir
 Usa de racionalização para destruir
 Modifica o sentido das coisas
 Abre portas um pouco de cada vez
 Conduz do mais puro branco ao preto retinto, passando por todas as matizes do cinza.
 (Ver "O Presidente Kimball Fala sobre Moralidade", *A Liahona*, março de 1981, p. 136.)

Padrões para Julgar a Mídia

Tudo o que enfraquecer seu raciocínio
 Tudo o que embrutecer sua consciência
 Tudo o que obscurecer sua sensibilidade em relação a Deus
 Tudo o que matar seu desejo de coisas espirituais
 Tudo o que aumentar a autoridade do corpo sobre a mente
 (Ver Ezra Taft Benson, "In His Steps", *Speeches of The Year*, 1979, Provo: Brigham Young University Press, 1980, p. 61.)

Como Evitar Influências Perniciosas

Não assistir a filmes impróprios nem comentá-los.
 Não manusear revistas, fotos ou histórias pornográficas.
 Ter coragem de sair do cinema, se o filme for indecente.
 Eliminar de sua casa os programas de televisão que tenham conversas ou experiências inconvenientes.
 (Ver H. Burke Peterson, "Purificar Nossa Mente e Nosso Espírito", *A Liahona*, março de 1981, p. 56.)

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a compreender que os pensamentos virtuosos levam a uma vida virtuosa.
PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Providenciar o filme estático e fita cassete de <i>Boa Música, Bons Pensamentos</i> (20 minutos; 51129 059). Providenciar também o projetor, gravador e tela. Montar o equipamento antes da aula. 2. Alguns dias antes da apresentação desta aula, assista ao filme. (Há uma cópia do roteiro do filme no final da lição, para auxiliá-la na preparação da aula. Se não conseguir o filme, use o roteiro do segmento da aula "Atividade Sugerida", como base para o debate.) 3. Preparar um cartaz com a escritura: "Que a Virtude Adorne Teus Pensamentos Incessantemente" (D&C 121:45). 4. Preparar uma cópia da escritura acima para cada aluna. Ver a sugestão encontrada no final da lição. 5. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem escrituras, histórias ou citações.
SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	Quando Aprendemos a Controlar Nossos Pensamentos, Adquirimos Força para Viver Virtuosa
Apresentação pela professora	Diga que talvez algumas alunas conheçam alguém que quebrou a lei da castidade e desejaria, de todo o coração, jamais ter cometido esse grave pecado. Esta aula proverá a chave de uma vida virtuosa para cada aluna.
Citação	Peça às jovens que ouçam a citação do Élder Boyd K. Packer e determinem qual é o ingrediente chave: "Nossos pensamentos são o painel de controle de nossas ações". (<i>Let Virtue Garnish Thy Thoughts</i> , Brigham Young University Speeches of the Year, Provo, 26 de setembro de 1967, p. 4.)
Debate com uso de cartaz	<p>Mostre o cartaz com a escritura de Doutrina e Convênios 121:45.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por que acham que o Senhor nos diz que devemos ter a virtude no pensamento, "incessantemente"?
Filme estático e debate	<p>No filme estático <i>Boa Música, Bons Pensamentos</i>, Élder Packer explica como a virtude pode adornar nossos pensamentos e como, aprendendo a controlá-los, podemos viver virtuosamente. Peça às jovens que prestem atenção às maneiras específicas pelas quais podem aprender a controlar seus pensamentos.</p> <p>Mostre o filme. (Se não conseguir, use o texto como base do debate.) Ao término da apresentação do filme, debata com a classe como as jovens podem desenvolver a capacidade de controlar seus pensamentos.</p>
Debate	<p>As perguntas a seguir são optativas e poderão ser utilizadas para debate.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O que o Élder Packer diz que provavelmente é a coisa mais difícil que teremos de enfrentar na vida mortal? (Aprender a controlar nossos pensamentos.) 2. Quais são alguns benefícios de se controlar os pensamentos? (Vencer maus hábitos, adquirir coragem, vencer o medo, ter uma vida feliz.) 3. Quem comanda seus pensamentos? (Você mesma.) 4. De que maneira os pensamentos indignos podem ser apresentados de modo que pareçam inocentes e inofensivos? 5. O que podem fazer, para livrar a mente dos pensamentos impuros?

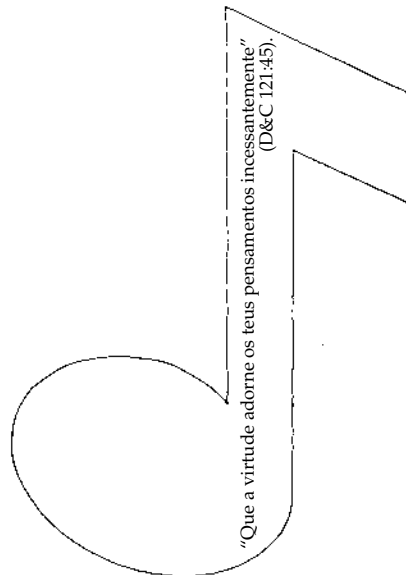
6. O que o Élder Packer sugere que usemos, para ajudar a controlar os pensamentos? (Boa música.)
7. Qual é o perigo das músicas impróprias? (Levam a maus pensamentos; geralmente sugerem ou são acompanhadas de irreverência, imoralidade, vícios.)
8. Que tipo de música devemos procurar? (Edificante, inspiradora, que promova a espiritualidade, a reverência, a felicidade e a consciência das coisas belas.)
9. Qual é uma das bênçãos prometidas, se conservarmos a mente repleta de coisas boas, belas e inspiradoras? (A orientação e inspiração constantes do Espírito Santo.)
10. O que o Élder Packer recomendou que fizéssemos para controlar os pensamentos? (Que escolhêssemos um hino e o usássemos como canal para nossos pensamentos.)

Aplicação da Lição

Sugira a cada aluna que escolha um hino para ser usado segundo a sugestão do Élder Packer. Incentive-as a decorarem a letra do hino, para usá-la como canal a ser seguido pelos seus pensamentos.

Escritura

Dê a cada aluna uma nota musical com a escritura “Que a virtude adorne os teus pensamentos incessantemente” escrita na haste. No verso, as alunas poderão escrever o nome do hino que escolheram. Peça a uma aluna que releia Doutrina & Convênios 121:45.



Atividade sugerida

Sugira às alunas que avaliem os discos e fitas que têm em casa e joguem fora os que não as ajudam a ter bons pensamentos.

Boa Música, Bons Pensamentos

Filme estático, com texto do Élder Boyd K. Packer.

“Quando eu era menino, morávamos numa casa situada no meio de um pomar. Aquelas árvores precisavam de muita água. As valetas de irrigação costumavam ser refeitas na primavera e logo ficavam cheias de mato. Um dia em que eu estava encarregado da irrigação, vi-me em apuros. Ao escorregar pelas valetas cheias de mato, a água transbordava em todas as direções. Então comecei a trabalhar nas poças ao longo da valeta, procurando elevar o talude. Assim que conseguia estancar a água num ponto, ela transbordava mais adiante. Um vizinho passou pelo pomar e ficou observando por alguns minutos. Depois, com alguns vigorosos golpes de enxada, ele limpou o fundo da valeta, permitindo que a água escorresse livremente. E comentou: ‘Se quiser que a água siga seu curso, você tem que lhe abrir um caminho’.

Descobri que os pensamentos, assim como a água, se manterão em seu curso, se tiverem para onde ir. Doutra sorte, nossos pensamentos, como a água, seguirão o curso de menor resistência, procurando sempre os níveis mais baixos. *O maior desafio e a coisa mais difícil que vocês encontrarão na vida mortal, provavelmente será aprender a dominar os pensamentos.* A Bíblia diz: “Como (o homem) imaginou no seu coração, assim é ele” (Provérbios 23:7). *Aquele que conseguiu dominar seus pensamentos, venceu a si mesmo.*

Aprendendo a dominar os pensamentos, vocês conseguirão vencer hábitos, até mesmo hábitos pessoais degradantes. Serão capazes de ganhar coragem, vencer o medo e ter uma vida feliz. Enquanto eu crescia, disseram-me centenas de vezes que era preciso dominar os pensamentos, mas ninguém me ensinou como fazê-lo. Venho pensando nisso há anos, e cheguei à conclusão de que a mente é igual a um palco, cuja cortina está sempre aberta. Nesse palco está sendo constantemente encenado algum ato. Pode ser uma comédia ou uma tragédia, interessante ou maçante, boa ou má, mas o palco da sua mente nunca estará vazio.

Vocês já notaram como pequenos pensamentos duvidosos conseguem insinuar-se pelos bastidores e atrair sua atenção, bem no meio de qualquer espetáculo e sem nenhuma intenção de sua parte? Tais pensamentos furtivos procurarão “roubar” o espetáculo. Se permitirem que eles entrem no palco de sua mente, todos os pensamentos bons se afastarão. Vocês, 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. Encenarão atos de amargura, inveja ou ódio. Podem ser vulgares, imorais, até mesmo depravados. Quando tomarem conta do palco com o seu consentimento, inventarão os artifícios mais ardilosos para reter sua atenção. Eles sabem tornar-se interessantes. Conseguem até 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 — sejam eles apenas cinzentos, que parecem quase limpos, ou aqueles sujos, de cuja maldade não há como duvidar? Se encherem a mente com pensamentos limpos, construtivos, não restará espaço para esses diabretes persistentes, e eles acabarão indo embora.

Sei que no mundo de hoje se torna muitas vezes difícil manter a mente cheia de pensamentos bons. Isso exige um controle rigoroso. Entretanto, é possível desde que vocês arranjem um lugar seguro para onde seus pensamentos possam ir. Descobri um meio de arranjar um lugar, e gostaria de compartilhá-lo com vocês. Tem a ver com a música — a boa música. Um homem sábio disse certa vez: ‘A música é um dos mais fortes instrumentos para governar a mente’. Se esse governo é positivo, ou negativo, é determinado pelo que ele traz ao palco de sua mente. Se puderem dizer que uma canção eleva espiritualmente ou faz com que vocês se vejam por um ângulo melhor, então a música é boa. Se apenas entretém ou espairose o espírito, ainda assim tem sua utilidade. Se, porém, se faz vocês desejarem reagir de maneira carnal, sensual ou considerar desejos ímpios, então essa música deve ser evitada. Não é boa.

Sempre existiram pessoas que gostam de corromper as coisas boas e belas. Tem acontecido com a natureza, tem acontecido com a literatura, teatro, arte, e, sem dúvida, com a música. Há séculos vem sendo óbvio que, quando uma letra imprópria é colocada em uma música atraente, as canções conseguem transviar o homem. E a própria música consegue embotar a sensibilidade espiritual pela maneira como é tocada, por meio de seu ritmo, do volume de som.

Estamos vivendo numa época em que a sociedade sofre uma transformação sutil, mas poderosa. Está-se tornando cada vez mais permissiva com respeito ao que aceita como entretenimento. Em consequência disso, grande parte da música executada por artistas populares hoje, parece destinada mais a agitar que pacificar, mais a estimular do que a acalmar. Certas músicas parecem promover abertamente pensamentos e atos maus.

Meus jovens, vocês não podem dar-se ao luxo de encher a mente com a música funesta de hoje. Ela não é inócua. É capaz de atrair pensamentos maus para o palco de sua mente, e fazê-los dançar ao ritmo que ela determina e pelo qual vocês agirão. Vocês se degradam ao identificar-se com as coisas às vezes relacionadas com extremos da música — a baixeza, a irreverência, a imoralidade, os vícios. Tal música não é digna de vocês.

Sejam criteriosos na escolha da música que ouvem e executam. Ela se torna parte de vocês, controla seus pensamentos e influencia igualmente a vida dos outros. Recomendo

que examinem as músicas que possuem ou joguem fora as que induzem a pensamentos degradantes. Jovens preocupados com o desenvolvimento espiritual não deveriam possuir essa espécie de música.

Não quero dizer com isso que toda música de hoje produza pensamentos maus. Existem muitas excelentes, inspiradoras. Hoje temos músicas que promovem a compreensão entre as pessoas. Música que inspira coragem, música que desperta espiritualidade, reverência, felicidade, e a percepção do belo.

O Senhor disse: `Minha alma se deleita com o canto do coração; sim, o canto dos justos é uma prece a mim, e será respondida com uma bênção sobre suas cabeças' (D&C 25:12). A Primeira Presidência comentou a influência da música em nossa vida, dizendo:

`Por meio da música, a capacidade de expressão do homem transcende os limites da linguagem falada, tanto em sutileza como em poder. A música pode exaltar e inspirar, ou levar a mensagem de destruição e degradação. Por isso, é importante que, como santos dos últimos dias, apliquemos sempre os princípios do evangelho e busquemos a orientação do Espírito na escolha da música com que nos cercamos.' (Boletim do Sacerdócio, agosto de 1973.)

Depositamos grande confiança na juventude de nossa Igreja. Seus anseios e desejos são agora mais dominantes no planejamento das atividades da Igreja. Isto coloca uma pesada responsabilidade sobre seus ombros, principalmente daqueles que foram chamados como líderes. Quero dizer-lhes, líderes jovens — cuidem bem da música que programam para suas atividades. Aconselhem-se com seus consultores, quando tiverem que escolher músicas. Vocês precisam valer-se da sabedoria deles, pois a brecha entre a Igreja e o mundo, com os extremos de sua música, é muito maior hoje que em todas as gerações passadas.

O Presidente J. Reuben Clark, um grande líder da Igreja que foi conselheiro na Primeira Presidência, explicou-o assim:

“Nossos deveres na Igreja não nos permitem proporcionar ou tolerar um divertimento nocivo, calcados na teoria de que, se não o fizermos, a juventude irá procurá-los em outra parte. Não seria razoável mostrarmos uma mesa de roleta no salão cultural da Igreja para fins de jogos, com a desculpa de que, se não agirmos assim, a juventude irá jogar num casino. Jamais conseguiremos reter nossa juventude dessa maneira.”

Tampouco é apropriado fornecer a espécie de música e atmosfera que atrai a juventude do mundo. É preciso ficar firmes e não transigir quanto ao que sabem ser justo e bom. Devem ter a coragem de aumentar a iluminação e baixar o volume da música, quando eles não estiverem contribuindo para a atmosfera que produz pensamentos bons. E devem insistir em alto padrão de trajes e comportamento por parte dos executantes, como por parte da platéia. Quero lembrar-lhes que não temos o direito, como não o tem nenhum líder, jovem ou adulto, de fazer descambar, na esperança de colocá-la no plano em que a juventude parece estar. A Igreja é estável e fixa, solidamente ancorada na verdade, e todos estarão seguros junto a ela. Nossa tarefa é prover o tipo de liderança capaz de criar um caminho claramente demarcado para a juventude seguir, um caminho que a ajudará a elevar seus padrões e a mantê-la a salvo das influências malélicas do mundo. Gostaria de aconselhá-los a desenvolverem seus talentos. E se tiverem talento para a música, pensem nisto: ainda resta muita música a ser criada, muita música a ser executada. Vocês podem produzir música inspiradora, capaz de difundir o evangelho, de tocar corações, de dar conforto e força a mentes perturbadas.

Existem muitos exemplos, tanto antigos como modernos, que provam a influência da boa música. O desânimo desaparecia e as mentes se enchiam de paz, quando a letra de `Vinde, Ó Santos' dava coragem aos pioneiros para enfrentarem as provações. Este mesmo hino tem sido uma inspiração para muitos, no decorrer dos anos. Certa vez, conversei com um piloto que acabava de voltar de um vôo arriscado. Falamos de coragem e de medo, e indaguei como conseguia ficar firme, em face de tudo o que tivera de suportar. Ele respondeu: `Tenho um hino predileto e quando me sentia desesperado, quando restava pouca esperança de retornar, eu pensava nele, e era como se as turbinas do avião o cantassem para mim:

‘Vinde , Ó Santos,
Sem medo ou temor,
Mas alegres andai;
Rude é o caminho
Ao triste viajor,
Mas com fé caminhai.’

Assim se agarrou à fé, o ingrediente essencial da coragem.

O próprio Senhor foi preparado para a prova suprema por meio da música, pois a escritura diz: ‘E, tendo cantado o hino, saíram para o Monte das Oliveiras’ (Marcos 14:26).

Lembrem-se, sempre, jovens de que esta é a sua Igreja, e que o seu Salvador a dirige. A constante orientação e inspiração dele está ao seu dispor, quando vocês mantêm a mente repleta de coisas boas, belas e inspiradoras. E este é um meio de fazê-lo. Escolham um hino ou uma canção predileta, exatamente como fez aquele meu amigo piloto, algo cuja letra seja inspiradora e a melodia reverente, que os faça sentirem-se como que inspirados. Existem muitas músicas lindas para se escolher. Peçam orientação ao Espírito ao efetuarem a escolha. Repassem a música com todo cuidado. Memorizem-na. Mesmo que não tenham nenhuma instrução musical, vocês podem reter na memória uma canção simples. Usem-na como roteiro para seus pensamentos. Façam dela seu canal de emergência.

Sempre que perceberem atores furtivos querendo insinuar-se no palco de sua mente pelos bastidores, recordem em pensamento essa música. Ela modificará completamente a disposição.

Por ser inspiradora e limpa, a música fará os pensamentos mais baixos sumirem envergonhados. Pois, assim como a virtude não se associa voluntariamente à imundície, o mal não pode suportar a presença da luz. Com o passar do tempo, vocês se surpreenderão, cantarolando a música mentalmente, quase de modo automático, para afastar os maus pensamentos. Uma vez que o palco esteja livre de maus pensamentos, mantenham-no ocupado com bons pensamentos, dedicando-se a coisas justas e de valor. Mantenham a mente repleta de bons pensamentos, meus jovens, pois, como o homem pensa, assim ele é; e terão a capacidade de escutar aquelas coisas que hão de trazer realização para a sua vida;

Vocês são filhos de Deus Onipotente. Eu testifico que Deus é nosso Pai, que nós somos filhos dele, que ele nos ama e nos reservou grandes e gloriosas coisas nesta vida. Eu sei disso e sou grato a ele pela influência enaltecida da boa música em minha vida, a qual tem dirigido meus pensamentos e inspirado minha alma.”

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a aprender a viver retamente em meio a pressões.
----------	--

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none">1. Figura 17, Daniel (62096 059), encontrada no final do livro.2. Providenciar hinários e lápis para todas as jovens.3. Preparar um folheto com as dez perguntas e referências de escrituras alistadas na primeira parte da lição.4. Optativo: Preparar cópias da frase: “Que eu possa suportar as pressões do mundo hoje, para poder reinar na glória celestial eternamente”. (Ver a conclusão.)5. Designar uma aluna para reger o hino “Deve São Fugir à Luta?” (<i>Hinos</i>, nº 183). A aula poderá ser encerrada com este hino.6. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.
------------	---

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

Evan Stephens, antigo regente do Coro do Tabernáculo Mórmon, acabara de reger o coro numa sessão da conferência geral. Silenciosamente, voltou para seu lugar e debruçou-se um pouco para a frente, a fim de ouvir a mensagem que o Presidente Joseph F. Smith iria dar. Gostou muito do discurso do profeta que falava sobre a juventude, as pressões que os jovens sofrem no mundo e a importância de sua fidelidade aos ensinamentos do evangelho. Após a conferência, o Professor Stephens caminhou sozinho por uma trilha da montanha, meditando nas palavras inspiradas do Presidente. Sentou-se numa pedra que permanecia firme apesar da pressão da água corrente. A pedra pareceu-lhe um símbolo do que ouvira naquela manhã. Subitamente, sentiu-se inspirado e compôs a letra e a música do que viria a ser um dos hinos favoritos da juventude. Enquanto estava ali, sentado sobre a pedra, escreveu a letra e a música de “Deve São Fugir à Luta?” Ele, como o profeta, amava a juventude e disse que este hino era seu conselho espiritual para os jovens. (Adaptado de J. Spencer Cornwall, *Stories of Our Mormon Hymns*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1963, pp. 173-174.)

Debate	<p>Dê um hinário a cada aluna e peça-lhes que procurem o hino “Deve São Fugir à Luta?” (<i>Hinos</i>, nº 183), solicitando às jovens que se revezem lendo as estrofes e o coro.</p> <ul style="list-style-type: none">• Que mensagem o compositor estava tentando expressar?
--------	--

Podemos Viver Retamente num Mundo Iníquo

Apresentação pela professora	<p>Explique-lhes que, desde o início do mundo, homens e mulheres têm demonstrado uma tremenda coragem, escolhendo não a fuga, mas um viver reto em meio às pressões do mundo que os cerca. Um exemplo clássico encontrado nas escrituras é o de Daniel, no Velho Testamento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Como Daniel provou que é possível viver retamente em um mundo iníquo?
Material a ser distribuído	<p>Peça às jovens que procurem o Livro de Daniel, no Velho Testamento.</p> <p>Dê a cada aluna uma folha com as perguntas e referências. Relembre-lhes os detalhes a seguir e conceda-lhes tempo para procurarem as respostas, quando estas aparecerem no texto.</p>
Apresentação pela professora	<p>Explique-lhes que Daniel foi levado para uma terra estranha quando era jovem – uma terra com costumes estranhos, uma língua estranha, um ambiente estranho e uma</p>

religião estranha. Seu primeiro teste foi quando o rei ordenou que os prisioneiros que haviam sido levados à Babilônia deveriam beber de seu bom vinho e comer de seus ricos manjares. Daniel sabia, pelos mandamentos do Senhor que havia aprendido com seus pais, que aquelas coisas não eram boas para o corpo...Daniel e seus amigos haviam aprendido a guardar os mandamentos de Deus...Daniel pediu que ele e seus amigos tivessem permissão para seguir as regras de saúde que aprendera. Sugeriu dez dias de teste para ver que tipo de dieta seria melhor.(Adaptação do Comentário de L. Tom Perry, "In the World," *Speeches of The Year*, 1981 (Provo: Brigham Young University Press, 1981, pp. 2-7.)

Folha para distribuir

1. Quais foram os resultados da dieta de Daniel, comparada aos manjares do rei? (Daniel 1:15.)
2. Como Deus abençoou Daniel e seus amigos por serem fiéis e obedecerem à sua lei de saúde? (Daniel 1:17.)

O segundo desafio de Daniel foi quando o Rei Nabucodonosor teve um sonho e desejou que fosse interpretado. Nenhum dos mágicos ou astrólogos do reino conseguiu dizer ao rei o que significava o sonho. O rei ficou tão furioso, que ordenou que todos os sábios da Babilônia fossem mortos, inclusive Daniel.

3. O que fez Daniel, quando soube da ordem do rei? (Daniel 2:16.)
4. Como Daniel recebeu as respostas de que precisava, a respeito do sonho do rei? (Daniel 2:18-20.)
5. Depois que Daniel interpretou o sonho para o rei, qual foi a reação deste e qual a recompensa de Daniel? (Daniel 2:47-48.)

Daniel passou ainda por um terceiro teste. Ele conquistou uma alta posição, servindo a três reis e foi designado como chefe de todos os príncipes. Estes ficaram com ciúme de Daniel. Tentaram encontrar nele alguma falta, para poderem acusá-lo diante do rei. Como não encontraram nada, precisaram imaginar outro ardil. Os malvados príncipes apresentaram uma nova lei ao rei, a qual determinava que, por trinta dias, ninguém no reino poderia orar, mas deviam homenagear apenas o rei. Este pareceu gostar da idéia...e então estabeleceu uma pena para aqueles que desafiassem a lei. Quando Daniel ouviu a nova lei, ficou muito preocupado, pois a oração e a comunicação com Deus eram para ele extremamente importantes, (ver Perry, "In The World", p. 6).

6. Qual era a pena para a desobediência a esta lei? (Daniel 6:7.)
7. O que fez Daniel, mesmo sabendo do decreto e da penalidade? (Daniel 6:10.)

"As pessoas que desejavam livrar-se de Daniel, ficaram espionando-o em sua casa e, quando o viram orando, contaram ao rei. O rei amava Daniel e percebeu a armadilha terrível que fora preparada pelos príncipes iníquos. Tentou mudar a lei para salvar Daniel dos leões, mas os príncipes lembraram-lhe que nenhuma lei feita pelo rei podia ser mudada", (Perry, "In the World", p. 6).

8. O que disse o rei a Daniel, quando o jogaram na cova dos leões? (Daniel 6:16.)
9. O que o rei perguntou a Daniel? (Daniel 6:20.) Qual foi a resposta? (Daniel 6:22.)

10. Após testemunhar este milagre e a lealdade de Daniel ao seu Deus, que decreto promulgou o rei? (Daniel 6:26-27.)

(Comentário adaptado de L. Tom Perry, "In the World", *Speeches of the Year*, 1981, pp. 2-7.)

Debate

Peça às jovens que comparem silenciosamente o compromisso que elas têm em relação a suas crenças, com o de Daniel.

- Teriam coragem de fazer o que fez Daniel?

Fale sobre a tremenda influência que Daniel sozinho teve sobre todo um reino, por viver retamente.

Apresentação
pela professora

Diga que os desafios de nossos dias são diferentes dos enfrentados por Daniel, mas os desafios aparecerão e podem parecer-nos tão difíceis quanto os de Daniel foram para ele. As conseqüências de nossas decisões terão também um longo alcance.

História

Relate a seguinte história sobre uma jovem que se recusou a baixar seus padrões de namoro:

“Na escola, a jovem era o único membro da Igreja na classe. Era muito popular entre os rapazes e tinha inúmeras oportunidades de sair com eles. Os rapazes de sua classe não viviam os padrões que ela havia aprendido em nossa Igreja. Decidiu, portanto, dizer a cada rapaz que a convidasse para sair, quais eram os padrões que seguia. Se queriam que ela saísse em companhia deles esperava que se comportassem de acordo com os mesmos padrões. Ela obtinha esse compromisso dos rapazes, antes de aceitar o convite. Certo dia, o grande astro do futebol da universidade abordou-a, antes de um baile muito especial daquele ano e disse: ‘Sabe, eu a convidaria para ir ao baile comigo, se você baixasse um pouquinho os seus padrões’. A moça não hesitou em responder-lhe: (“Sinto muito, mas, se para sair com você preciso baixar meus padrões, não saio com você. Assumi o compromisso de viver de acordo com esses padrões, não importa quem me convide para sair.”) (L. Tom Perry, em Conference Report, outubro de 1979, p. 51; ou *Ensign*, novembro de 1979, p. 36.)

Debate

- Por que acham que esta jovem teve a coragem de dar tal resposta?

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que Daniel não foi abandonado sem ajuda, quando decidiu viver retamente, e também nós não o seremos. O Senhor ama todos os seus filhos, deseja que tenham sucesso e não nos deixou por nossa própria conta. Entretanto, também deseja que aprendamos com a experiência, para podermos ter o conhecimento e a coragem de agir retamente com mais freqüência.

Citação

Leia a seguinte citação:

“Ele é um Pai amoroso e deseja que obtenhamos a felicidade que resulta não da mera inocência, mas da *retidão comprovada*. Portanto, às vezes ele não evitará que passemos por certas experiências, mas nos ajudará a enfrentá-las.” (Neal A. Maxwell, “Talk of the Month”, *New Era*, maio de 1971, p. 30; grifo nosso.)

Debate com uso do
quadro-negro

- Quais são as outras fontes de ajuda que temos, para viver retamente, além do Pai Celestial?

Escreva as respostas das alunas no quadro-negro. Essas respostas poderão incluir: pais e outros membros da família, o Espírito Santo, as escrituras, o sacerdócio e os líderes da Igreja, bons amigos. Peça exemplos de como poderíamos usar esses recursos em várias situações, a fim de vivermos retamente. Peça-lhes que citem alguns exemplos próprios, quando tentaram viver retamente em meio às pressões do mundo.

As Pessoas que Escolhem a Retidão Recebem Alegria e Bênçãos

Apresentação
pela professora

- Que bênçãos Daniel recebeu devido a suas fortes convicções?

Explique-lhes que Daniel sabia que não se sentiria bem se desafiasse o seu Deus. Para ele, isso seria pior que a própria morte. Como poderia sentir alegria no coração e paz interior, se ignorasse o que sabia ser verdadeiro ou se recusasse a tornar conhecidas as suas convicções? Assim, a despeito das pressões mundanas e das difíceis circunstâncias, preferiu viver retamente. Ao fazê-lo, foi abençoado pelo Pai Celestial e recompensado pelo rei. Nós, da mesma forma, somos abençoados quando decidimos viver virtuosa e dignamente. Podemos ser testados e talvez não conquistemos fortuna e fama, como o mundo desejaria, mas seremos ricos nas áreas mais importantes de nossa vida. O Élder James E. Faust disse:

“Como virtude e fé são freqüentemente consideradas de pouco ou nenhum valor pelo mundo, alguns talvez achem que podem viver segundo padrões que bem lhes aprouver. Numa sociedade sem valores – sem moral, sem padrões – muita gente vive igualmente sem auto-respeito, sem dignidade e senso do próprio valor. Muitos jovens e muitas

peças mais velhas não se dão conta do que afirma o lema da cidade de Nottingham, Inglaterra: *Vivet post funera virtus* ('A virtude sobrevive à morte')" (em *A Liahona*, agosto de 1981, p. 12).

Debate

- Quais são algumas das alegrias e bênçãos mencionadas, que se recebe como resultado de uma vida reta? Por que são elas mais importantes do que as honrarias, elogios e glórias do mundo?

Conclusão

Apesar do quadro tenebroso que o mundo freqüentemente pinta, há muitos como Daniel nos dias de hoje, em nosso meio. Também nós podemos ser como Daniel e viver retamente em meio a pressões, sabendo que nosso Pai Celestial sempre nos sustentará e abençoará. Nós também podemos ser "sempre fiéis" e não "fugir à luta".

Hino

Como último hino, cantem "Deve São Fugir à Luta?" (*Hinos*, nº 183.)

Folheto optativo

"Que eu possa suportar as pressões do mundo, hoje, para poder reinar na glória celestial eternamente."

Viver Retamente em Meio a Pressões

1. Quais foram os resultados da dieta de Daniel, comparada aos manjares do rei? (Daniel 1:15.)
2. Como Deus abençoou Daniel e seus amigos por serem fiéis e obedecerem à sua lei de saúde? (Daniel 1:17.)
3. O que fez Daniel, quando soube da ordem do rei? (Daniel 2:16.)
4. Como Daniel recebeu as respostas de que precisava, a respeito do sonho do rei? (Daniel 2:18-20.)
5. Depois que Daniel interpretou o sonho para o rei, qual foi a reação deste e qual a recompensa de Daniel? (Daniel 2:47-48.)
6. Qual era a pena para a desobediência a esta lei? (Daniel 6:7.)
7. O que fez Daniel, mesmo sabendo do decreto e da penalidade? (Daniel 6:10.)
8. O que disse o rei a Daniel, quando o jogaram na cova dos leões? (Daniel 6:16.)
9. O que o rei perguntou a Daniel? (Daniel 6:20.) Qual foi a resposta? (Daniel 6:22.)
10. Após testemunhar este milagre e a lealdade de Daniel ao seu Deus, que decreto promulgou o rei? (Daniel 6:26-27.)

Importância da Verdade Quando se Vive Virtuosa

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a compreender a importância da verdade, quando se vive virtuosamente.
PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar tiras de papel segundo a indicação contida na primeira parte da lição. 2. Preparar um cartaz da ilustração para o quadro-negro, como sugerido na segunda parte da lição. 3. Optativo: Preparar uma folha para ser distribuída como mostrado em "Aplicação da Lição". 4. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem histórias, escrituras ou citações.
SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	Podemos Saber a Verdade de Todas as Coisas
Preencher os espaços em branco	<p>Escreva no quadro-negro a seguinte sentença: "A _____ é o conhecimento das coisas como _____, como _____ e como _____". Peça às alunas que consultem Doutrina e Convênios 93:24 e preencham os espaços em branco nesta definição de verdade. Depois que encontrarem as palavras que faltam, deverão marcar essa escritura. Peça a uma delas que leia a escritura em voz alta.</p>
Apresentação pela professora	Referindo-se a Doutrina e Convênios 93:24, ajude as alunas a entenderem que a verdade eterna não muda. A verdade que Deus nos revelou aqui na terra é a mesma que foi ensinada na vida pré-mortal, e será a mesma eternamente. A verdade não se modifica.
Tira de papel	Apresente a tira de papel: "A Verdade Não Muda".
Debate com uso de escritura	<ul style="list-style-type: none"> • Como encontramos a verdade? <p>Peça à classe que procure e leia Tiago 1:5 e Jacó 4:13. Ressalte que Deus é a fonte de toda verdade. Podemos orar ao Pai Celestial e pedir-lhe que conheçamos a verdade. Aprendemos esta verdade por meio do Espírito.</p>
Citação	<p>O Presidente Kimball orientou-nos quanto à busca da verdade:</p> <p>"Você pode saber. Não precisa ficar em dúvida...O procedimento necessário é: estude, pense, ore e aja...O Senhor prometeu repetidas vezes que lhe dará um conhecimento de coisas espirituais, quando você tiver uma disposição de espírito apropriada...E pelo poder do Espírito Santo, podeis saber a verdade de todas as coisas'. (Morôni 10:5.)" (Spencer W.Kimball, "Verdade Absoluta", <i>A Liahona</i>, julho de 1979, p. 8; grifo nosso.)</p>
Debate	<ul style="list-style-type: none"> • Quais são os quatro passos sugeridos pelo Presidente Kimball para levar-nos à verdade? <p>Enquanto as alunas forem respondendo, coloque as tiras com os dizeres correspondentes: "Podemos Saber a Verdade, se: 'Estudarmos', 'Ponderarmos', 'Orarmos' e 'Agirmos'." Use as seguintes escrituras para ajudar as jovens a saberem como aplicar esses pontos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estudar. (João 5:39.) 2. Ponderar. (3 Néfi 17:2-3; Morôni 10:3; D&C 88:62-63.) 3. Orar. (Jeremias 29:12-13; Alma 5:45-46; Morôni 10:4.) 4. Agir. (João 7:16-17.)
História	<p>Élder Richard G. Scott narra a seguinte história:</p> <p>"O Senhor nos concede a verdade, quando vivemos retamente. Às vezes ela chega como resposta a uma oração sincera e urgente, que nos ajuda quando necessitamos de orientação. Lembro-me de uma noite no campo missionário...Tive uma forte sensação de</p>

que um dos missionários estava em apuros. Tentei mentalizar quem seria, mas não consegui. Dirigi-me ao sótão da casa da missão e durante toda a noite meditei, examinando mentalmente todas as duplas, tudo o que sabia a respeito de cada um dos missionários, e supliquei ao Senhor que me indicasse onde estava o missionário que precisava de ajuda. Finalmente, ao amanhecer, consegui sentir em que parte da missão ele vivia...Fui para lá e, por meio de entrevistas, descobri e ajudei a pessoa que o Senhor queria que ajudasse. Sim, Deus responde às orações e nos concede a verdade, quando vivemos obedientemente e exercemos o requisito da fé” (Richard G. Scott, “Truth”, em *Speeches of the Year*, 1978; [Provo: Brigham Young University Press, 1979], p.101).

Debate

Mencione como o presidente de missão aplicou os quatro passos identificados pelas tiras de papel. Saliente que o Senhor usou uma “sensação” para conferir a ajuda necessária, e que o presidente da missão precisou pensar, examinar os dados conhecidos em sua mente, e suplicar ao Senhor, para saber o que deveria fazer.

História

Relate a seguinte experiência do Presidente Joseph F. Smith:

“Quando ainda jovem...pedia freqüentemente ao Senhor que me mostrasse alguma coisa maravilhosa para que pudesse receber um testemunho. Ele, porém, ocultou as maravilhas de mim, e mostrou-me a verdade, mandamento, regra sobre regra, um pouco aqui, e um pouco ali, até conhecê-la toda, da cabeça aos pés, e até que em meu ser não houvesse mais qualquer dúvida ou temor...Através dos sussurros daquela voz mansa do Espírito do Deus vivo, deu-me o testemunho que possuo. E por intermédio desse princípio e poder ele dará a todos os filhos dos homens um conhecimento da verdade, que permanecerá com eles, e os fará conhecê-la como Deus a conhece, e a cumprir a vontade do Pai, assim como Cristo a cumpre.” (Joseph F. Smith, *Doutrina do Evangelho*, p. 6.)

Sumário

Resuma rapidamente esta parte da lição, voltando a referir-se às tiras de papel.

Podemos Construir uma Vida Virtuosa sobre o Fundamento da Verdade

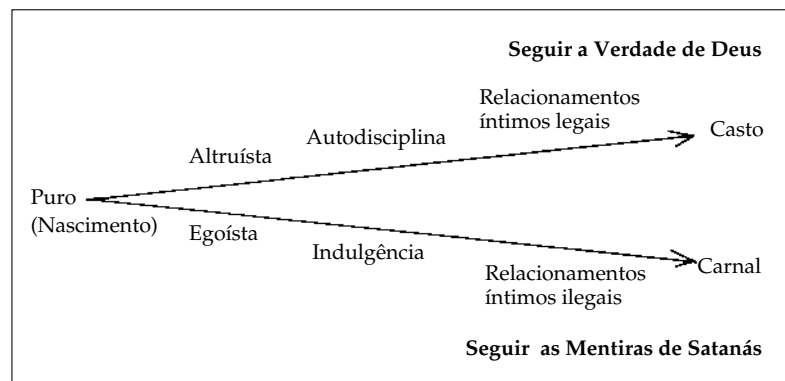
Debate com uso de escritura

Leia e marque as escrituras relacionadas abaixo. Use-as como base para o debate, ajudando as jovens a compreenderem os seguintes pontos:

1. Moisés 5:58; Moisés 5:12. A verdade do evangelho foi ensinada a Adão e Eva, que a ensinaram aos filhos.
2. Moisés 5:13. Satanás surgiu entre os descendentes de Adão, enganando muitos deles com suas mentiras. “Os homens que rejeitam Deus, colocam-se sob a influência de Satanás. Nessa condição, logo perdem o conhecimento de Deus e tornam-se carnaís, sensuais e diabólicos.” (Marion G. Romney, “Truth and Knowledge”, em *Speeches of the Year 1977*, [Provo: Brigham Young University Press, 1978], p. 63.)

Cartaz ou apresentação com uso do quadro-negro

Explique-lhes que uma das coisas que viemos aprender aqui é reconhecer a verdade para podermos escolher o bem no lugar do mal. Precisamos compreender que Satanás fará tudo o que estiver em seu poder para enganar-nos e levar-nos a ser “carnais, sensuais e diabólicos”. (Prepare o seguinte cartaz, ou faça-o no quadro-negro.)



Debate

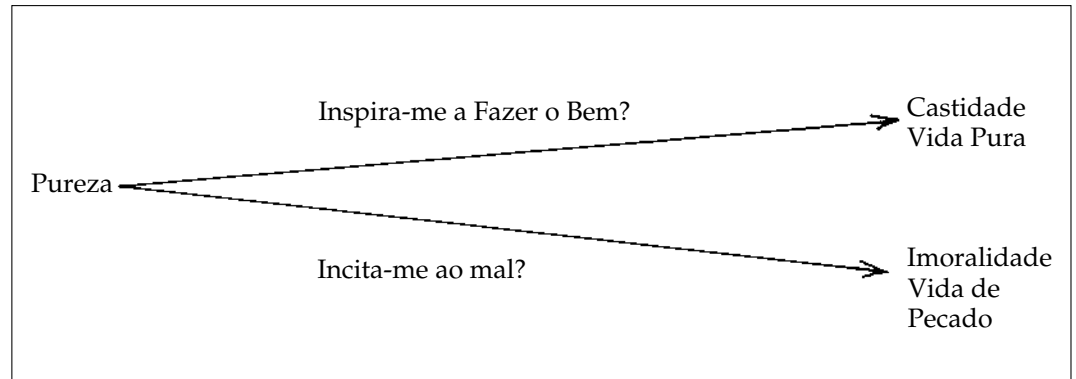
Referindo-se ao cartaz, faça as seguintes perguntas à classe:

- Qual é nossa condição, quando chegamos à terra, por ocasião de nosso nascimento?
- Enquanto crescemos, e começamos a estabelecer relacionamentos, qual dos dois caminhos nos leva aos desígnios de Satanás?
- Que tipo de comportamento nos levará pelo caminho que conduz à verdade de Deus?
- Que caminho representa como é realmente a vida, eternamente?
- Que caminho é uma mentira?

Escrituras	Explique-lhes que o Pai Celestial nos deu uma chave para distinguirmos o bem do mal e reconhecermos sua verdade. Peça às jovens que leiam e marquem Morôni 7:15-17. Quando nos defrontamos com uma escolha ou desejamos saber se uma coisa é boa ou má, podemos perguntar a nós mesmas: "Isto me leva a fazer o bem? Fortalecer minha fé em Cristo?"
História	Peça às alunas que procurem e leiam juntas João 8:32. Depois, conte-lhes as histórias a seguir. (Essas histórias irão ajudar as jovens a compreender a importância da verdade, como reconhecê-la e como agir baseando-se nela.) Ana enfrentou uma situação difícil num namoro. Ela gostava muito de um rapaz que não era membro da Igreja. "Lembro-me de orar para saber se ele era a pessoa certa para mim e, quando recebi a resposta, não quis aceitá-la. Sentia que, se terminasse nosso namoro, jamais encontraria outro rapaz que me agradasse. Lutei contra as respostas às minhas orações, mas reconhecia que estavam certas. Em meu coração eu sabia o que fazer. Sabia que, se continuasse com aquele namoro, ele me levaria para longe do lugar para o qual deveria ir. Resisti muito, mas finalmente arranjei coragem para seguir a inspiração que recebera em minhas orações. Sei que o Pai Celestial nos ama e sofre conosco quando precisamos efetuar escolhas difíceis".
Debate	<ul style="list-style-type: none"> • Como Ana aprendeu a verdade a respeito de sua relação com aquele rapaz? • O que poderia ter acontecido, se Ana houvesse negado a verdade e continuado a crer que aquele relacionamento era bom para ela? • Como a verdade e a obediência a ela libertaram Ana? • Qual dos dois caminhos representados no cartaz Ana seguiu?
História	Gina estava sendo entrevistada pelo bispo. Ele lhe fez uma pergunta a respeito de um mandamento específico. Quando ele descreveu o comportamento que devia acompanhar o cumprimento daquele mandamento, Gina percebeu que fizera uma coisa errada. Seu coração começou a bater com mais força e suas mãos ficaram úmidas. Ela poderia ter murmurado um "Sim", e deixar toda a coisa como estava, passando às outras perguntas – ou podia admitir o problema.
Debate	Debata as escolhas que seriam auto-indulgentes e as que exigiriam autodisciplina. • O que poderia acontecer, se Gina ignorasse os murmúrios do Espírito Santo e decidisse mentir? Em que caminho ela estaria?
Citação	Leia a seguinte descrição das conseqüências da mentira. "Nenhum mentiroso jamais será totalmente livre. Somente quem carrega ou já carregou esse pesado fardo consegue compreender essa declaração. Devemos ter sempre em mente que o errado não é certo apenas porque muitos o fazem. Uma coisa errada não é certa só porque ninguém sabe". (Marvin J. Ashton, "Isso Não É Mau", <i>A Liahona</i> , julho de 1982, p.16.) Diga que Satanás tenta ativamente enganar-nos. Se desejamos escapar de seus caminhos, precisamos ter coragem de fazer o que sentimos ser o certo.
Conclusão	Explique-lhes que, se estudarmos, ponderarmos, orarmos e agirmos diligentemente, edificaremos nossa vida numa base segura da verdade do evangelho. Compreenderemos os princípios do evangelho, e o Senhor nos apoiará em todas as provações, dores e escolhas difíceis ao nos esforçarmos em segui-los. Obedecendo à verdade, nós nos livraremos da culpa, da mágoa e do pecado. Seremos livres para viver virtuosamente e experimentaremos a alegria eterna, pois "a verdade permanece para sempre" (D&C 1:39).

Aplicação da Aula

Entregue às alunas as folhas que preparou. Peça-lhes que o usem para distinguir o bem do mal, a verdade do erro, antecipando o resultado de seu comportamento, o qual poderá levá-las para perto ou mais longe do Senhor.

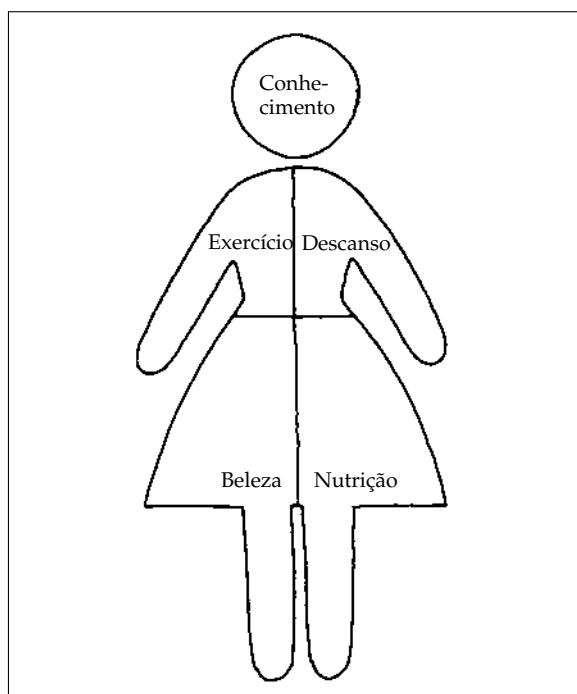


Conservar a Saúde Física

OBJETIVO Fazer com que cada jovem aprenda a apreciar seu corpo físico, mantendo-o na melhor forma possível.

PREPARAÇÃO

1. Providenciar as seguintes gravuras, encontradas ao final do livro: nº 13, um templo (ou escolha uma gravura de um templo na biblioteca da capela); e nº 18, jovens fazendo exercícios.
2. Providenciar lápis e papel para cada aluna.
3. Providenciar produtos de beleza (como sabonete, água, desodorante, pente, escova, xampu, escova de dentes e lixa de unha).
4. Desenhar um esboço grande de uma jovem em papel grosso ou cartolina e dividi-lo em cinco partes, formando um quebra-cabeças, como mostrado na ilustração.



5. Se desejar, prepare um cartaz com o teste de avaliação Força e Resistência.
6. Se desejar, designe algumas jovens para apresentarem as escrituras.

Nota para a professora Antes desta aula, realize uma atividade em dia da semana, para que as alunas façam o seguinte teste de Força e Resistência. (Arranje duas ou três cordas, cada uma com cerca de 2,5 m.) Ou peça a cada aluna que pule corda em casa, contando quantas vezes consegue pular sem errar. Cada menina deverá relatar o resultado do teste antes do início da aula. Se a atividade for feita individualmente, comunique-se com cada aluna, durante a semana, para ver se ela fez o teste.

Teste de Força e Resistência

Duas ou três de cada vez, faça as alunas pularem corda cinqüenta vezes sem parar e sem que a corda esbarre na cabeça ou nos pés. Elas podem treinar um pouco antes do teste. Cada uma deverá registrar em um pedaço de papel o número de vezes que pulou.

Cuidado: Se houver alguma aluna que tenha problemas físicos de saúde, não deverá fazer este teste, mas poderá ajudar as outras a contarem.

SUGESTÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO
DA LIÇÃO

A Jovem que Aprecia Seu Corpo e Deseja Ser Atraente, Cuida-se

Gravura, debate
e escrituras

Mostre a figura do templo e peça a alguém que leia I Coríntios 3: 16-17. Saliente que fomos ensinados a cuidar bem de nosso corpo.

Quebra-cabeça e
debate

Mostre a parte da cabeça do quebra-cabeça.

- Onde, nas escrituras, podemos encontrar informações sobre como cuidar do corpo? (D&C 89, a Palavra de Sabedoria.)
- Segundo a Palavra de Sabedoria, o que não devemos ingerir? (Vinho ou bebidas fortes, tabaco e bebidas quentes, que são especificamente chá e café.)

Escritura

Além de seguir a Palavra de Sabedoria, uma jovem pode fazer muitas outras coisas para tornar seu templo atraente, limpo e puro. Peça às alunas que leiam Doutrina e Convênios 88: 124, para si mesmas.

- O que esta escritura diz sobre cuidarmos de nós mesmas?

Peça a uma jovem que leia em voz alta a última parte desta escritura, começando com recolhei-vos.

Quebra-cabeça e
debate com uso do
quadro-negro

Coloque a peça do quebra-cabeça em que está escrito “descanso”

- Por que acham que o Senhor nos aconselha a nos recolhermos cedo e levantarmos cedo?
- Quais são as vantagens de um descanso suficiente? (Escreva no quadro-negro: ter melhor desempenho na escola, ser mais feliz, sentir-se melhor, ter mais energia, ter melhor aparência.)
- Por que dormir muito pode ser prejudicial?

Escritura e
quebra-cabeça

Peça às jovens que descubram em Doutrina e Convênios 42:41, outro modo de se tornarem mais atraentes. Saliente que a limpeza física é tão importante quanto a moral. Acrescente a peça intitulada “beleza”.

Lição com uso de
objeto e debate

Mostre os artigos de beleza. Saliente que todas ficam mais atraentes com dentes, pele e cabelos limpos. Explique que um perfume agradável é atraente, enquanto que a transpiração e o odor do corpo podem ser desagradáveis. Peça-lhes que julguem seus próprios cabelos, pele, unhas e dentes e digam como poderiam melhorar a higiene pessoal. Sugira que escolham um bom hábito de beleza que gostariam de desenvolver durante a semana.

Quebra-cabeça
e debate

Coloque a parte do quebra-cabeça intitulada “nutrição”. Dê a cada aluna uma folha de papel e lápis, pedindo-lhes que escrevam o maior número possível de frutas e hortaliças, em dois ou três minutos. Depois solicite à jovem que tenha conseguido fazer a lista maior, que a leia. As outras jovens deverão ir acrescentando os itens diferentes que elas próprias escreveram e que ainda não foram mencionados. A lista deverá incluir frutas cítricas, hortaliças verdes e amarelas.

- Que tipo de alimentos, além de frutas e hortaliças, precisamos ingerir todos os dias? (Pães e cereais; carne, ovos ou peixe; leite e outros produtos de laticínio.)

Saliente a variedade. Frequentemente a dieta de uma jovem é insuficiente, porque ela come apenas aquilo de que gosta. Refira-se à longa lista de frutas e hortaliças que elas fizeram, e encoraje-as a experimentarem novos produtos.

Peça às alunas que virem suas folhas e, em um ou dois minutos, façam uma lista dos alimentos que acham que têm pouco valor nutritivo.

- O que estes alimentos fazem com sua aparência e saúde? (A resposta também deverá incluir aumento de peso.)

Saliente que, para terem a melhor aparência possível, precisam limitar ou desistir desses alimentos. Escreva no quadro-negro: “Desista de uma coisa boa por algo melhor”.

• O que é o “algo melhor” que conseguimos, abandonando os alimentos sem valor nutritivo? (Saliente que bons hábitos alimentares podem melhorar a pele, os cabelos, os olhos, os dentes e a silhueta.)

• Sabemos que podemos perder peso diminuindo a ingestão de alimentos desnecessários e fazendo uma quantidade suficiente de exercícios físicos, mas como podemos aumentar de peso sem comer uma porção de coisas que não nos fazem bem?

Podemos ganhar peso usando bom senso e comendo mais de uma variedade de alimentos nutritivos com muitas calorias.

Apresentação
pela professora

Nós já debatemos a beleza, a nutrição, a Palavra de Sabedoria e o descanso adequado; mas nossa jovem (mostre o quebra-cabeça) ainda precisa de algo mais para completar seu bem-estar físico.

Quebra-cabeça
e debate

Coloque a parte final intitulada “exercício”. Apresente a seguinte tabela de pontos, ou escreva-os no quadro-negro.

Avaliação de Força e Resistência

10 a 24 saltos - regular

25 a 44 saltos - bom

45 a 50 saltos - excelente

Debata o que as jovens descobriram acerca de sua força e resistência.

Gravura e debate

Mostre a gravura das jovens fazendo exercício e debata a importância da participação ativa em esportes, dança, caminhadas, corridas e outras atividades físicas.

• Por que precisamos de exercícios físicos?

• Quais são algumas formas agradáveis de se fazer exercícios físicos suficientes?

Além de bastante atividade física, os exercícios sistemáticos podem ajudar-nos a conseguir firmeza nos músculos ou fortalecer uma parte específica do corpo. Eles também nos ajudam a queimar as calorias que ingerimos. Sugira que cada aluna selecione um exercício ou atividade que ela ache que irá beneficiá-la, podendo fazê-lo durante a semana. Saliente que a boa forma física está ligada à eficiência em todos os setores da vida cotidiana.

O Cuidado Adequado do Corpo Traz Muitas Recompensas

Debate

• Se fizerem todas as coisas de que falamos hoje, quais serão as recompensas?

(Possíveis respostas: melhor saúde, melhor auto-imagem, mais energia, melhor aparência, mais felicidade.) Encoraje cada jovem a citar pelo menos uma coisa.

• Vale a pena sacrificar-se por estas coisas?

Hoje organizamos um plano para cuidar o melhor possível de nosso precioso templo físico. Precisamos trabalhar neste plano constantemente, até que os hábitos saudáveis se tornem automáticos. (Retire uma peça do quebra-cabeça.) Nossos corpos não podem funcionar da melhor maneira ou ter uma ótima aparência a não ser que todas as partes do plano sejam seguidas. (Coloque a peça novamente no lugar.)

Élder Delbert L. Stapley disse: “Existe estreita relação entre a saúde física e o desenvolvimento espiritual... Quando a saúde de alguém é prejudicada por desobediência às leis eternas de Deus, o desenvolvimento espiritual também sofre” (em Conference Report, outubro de 1967, p.74; ou *Improvement Era*, dezembro de 1967, p. 77).

Aplicação da Lição

Testemunho
da professora

Testifique da importância de cuidar apropriadamente de nosso corpo físico e encoraje cada jovem a fazer algo durante a próxima semana para melhorar o cuidado com seu corpo.

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a entender e desejar praticar os princípios básicos da boa nutrição contidos na Palavra de Sabedoria.
----------	---

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none">1. Embrulhar com papel de presente vários alimentos nutritivos, como frutas, hortaliças, produtos integrais, ovos cozidos ou queijo. Faça o mesmo com alimentos ricos em calorias, como balas, refrigerantes, batatas “chips”, doces ou bolachas. Colocar esses presentes num saco de papel grande, de modo que cada jovem possa escolher um.2. Se desejar, designe algumas alunas para apresentarem histórias, escrituras ou citações.
------------	--

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO	Introdução
Lição com uso de objeto	<p>Mostre à classe o saco de papel cheio de pacotes de presente. Permita a cada uma que escolha um deles e o abra.</p> <p>Solicite às alunas que expliquem quais presentes são melhores para elas. Depois diga-lhes que meditem no quanto nos beneficiamos ao ingerirmos alimentos nutritivos.</p> <p>Sugira às jovens que elas têm livre-arbítrio até mesmo para escolher os alimentos de que se nutrirão e, selecionando alimentos corretos, serão recompensadas com boa saúde.</p>

História	<p>Há Razões Espirituais para Desenvolvermos uma Boa Saúde Física.</p> <p>Leia a seguinte história sobre Daniel e o Rei Nabucodonosor:</p> <p>O povo de Judá foi levado ao cativeiro na época do Rei Nabucodonosor, da Babilônia. Daniel era um jovem príncipe que, juntamente com outros moços preeminentes, foi levado ao palácio para aprender a sabedoria e o idioma dos caldeus. Quando lhe ofereceram alimentos que o Senhor havia proibido aos judeus, pediu ao chefe dos eunucos que desse a ele e seus companheiros somente o que lhes era lícito comer. O chefe dos eunucos achou que, se atendesse ao pedido, o rei poderia puni-lo, mas Daniel persuadiu-o a permitir que comessem seus próprios alimentos durante dez dias.</p> <p>Depois dos dez dias, Daniel e seus companheiros pareciam mais saudáveis do que os que comiam dos manjares dos caldeus. O servo deixou que continuassem a se alimentar segundo seus próprios costumes durante os três anos seguintes. Ao final desse tempo, o rei os testou. Eles eram mais sábios do que todos os mágicos e astrólogos do rei. (Ver Daniel 1.)</p>
Apresentação pela professora	Explique-lhes que nenhuma lei é somente física ou material. Toda lei tem uma implicação espiritual. Nosso corpo é dom de Deus. Deus nos conhece e sabe do que necessitamos. Ele nos deu diretrizes concernentes às coisas que nos fortalecerão fisicamente e, por meio de autocontrole e obediência a essas orientações, receberemos benefícios e bênçãos espirituais.
Debate	<ul style="list-style-type: none">• Que nome damos às diretrizes que o Senhor estabeleceu para cuidarmos corretamente de nosso corpo? (A Palavra de Sabedoria.)• Por que é importante obedecer a essa lei?
Leitura de escritura e debate	Solicite a uma aluna que leia em voz alta I Coríntios 3:16-17 e I Coríntios 6:19-20. Debata as duas escrituras com a classe. Pergunte por que Paulo chama nosso corpo mortal de templo, e por que é importante proteger esse corpo mortal, debatendo como podemos fazê-lo.
Debate	<p>Pergunte à classe quais são os grupos de alimentos que os nutricionistas modernos acham necessários para uma alimentação diária equilibrada.</p> <p>Divida o quadro-negro em quatro colunas e escreva as respostas das alunas na segunda</p>

coluna, sob o título “Dieta Bem Equilibrada”.

Estas palavras serão usadas mais tarde na lição, para uma comparação com alimentos que a Palavra de Sabedoria nos aconselha a ingerir. Certifique-se de que as respostas incluam os itens mencionados abaixo do título. (Ver modelo no final da lição.)

Estudos de caso

Pergunte às moças o que há de errado com a alimentação das seguintes jovens:

1. Cristina acha que o jejum é desnecessário e que a faz engordar. Perto da hora do almoço, sente-se irritada e não consegue concentrar-se no trabalho.
2. Suely acha que está gorda e decidiu fazer regime para emagrecer rapidamente. Começou a comer apenas doces para obter energia. Adoeceu depois de apenas três dias de dieta.
3. Teresa decidiu não comer nada a não ser cereais e pão integral, porque ouviu dizer que isso faz bem ao corpo.
4. Cláudia queria fazer parte da turma; por isso, embora fosse diabética e estivesse proibida de ingerir alimentos com açúcar, reunia-se diariamente com as amigas para tomar sorvete, comer doces e outras guloseimas.

Debate

Debata com a classe o quanto vale uma boa saúde.

- Como se sentiriam, se ficassem doentes e fossem forçadas a permanecer na cama durante muito tempo?
- Por que a boa saúde não tem preço?
- Se houvessem perdido a saúde, faria diferença todo o dinheiro que possuísem?
- Podem comparar a boa saúde a qualquer bênção material, como uma bela casa, um carro último tipo, umas férias num local exótico, ou um belo guarda-roupa?
- Como pode a saúde física afetar a espiritual?

Apresentação pela professora

Explique-lhes que nosso corpo é dádiva de Deus e abriga um espírito celestial. O corpo físico afeta o espírito que abriga. A boa saúde física é tão valiosa que deve ser cuidada e defendida zelosamente, para que possamos alcançar o grande potencial que temos como filhas de Deus.

A Palavra de Sabedoria Contém Diretrizes para uma Boa Saúde Física e Espiritual

Escritura

Peça às alunas que leiam os versículos introdutórios de Doutrina e Convênios 89. Debata a história e o propósito desta seção, segundo essa introdução.

Solicite a uma jovem que leia Doutrina e Convênios 89:1-2. Considerem juntas a quem a Palavra de Sabedoria é dirigida e de que forma está escrita. Peça às alunas que discutam por que acham que o Senhor estava preocupado com a salvação física dos santos.

Citação

Para certificar-se de que as alunas sabem que a Palavra de Sabedoria é um mandamento obrigatório para nós, hoje, leia o seguinte:

“Obviamente, a razão pela qual a Palavra de Sabedoria nos foi dada – ‘não por mandamento ou constrangimento’ – foi porque, naquela época, pelo menos, se tivesse sido dada como mandamento, teria levado todos os homens, viciados que eram no uso dessas coisas nocivas, à condenação; portanto, o Senhor foi misericordioso e deu-lhes uma oportunidade de vencer os hábitos, antes de sujeitá-los à lei. Mais tarde, o Presidente Brigham Young anunciou deste púlpito que a Palavra de Sabedoria era uma revelação e mandamento de Deus. Desejava mencionar isto, porque não quero que pensemos não estar sujeitos a restrições. Não desejamos cair em condenação.” (Joseph F. Smith, Conference Report, outubro de 1913, p.14.)

Debate com uso de escritura

Solicite a uma aluna que leia Doutrina e Convênios 89:3. Debata a frase: “adaptada à capacidade dos fracos e à do mais fraco de todos os santos”. A quem essa passagem se refere?

Peça a outra jovem que leia Doutrina e Convênios 89:4.

Esclareça que o Senhor, devido ao interesse que tem por nós, advertiu-nos de que os homens procurariam tirar proveito de nossas fraquezas.

Pergunte-lhes que “maldades e desígnios... existem... nos corações dos homens conspiradores”.

Comente com as alunas como as propagandas apresentadas nas revistas, televisão e outros meios de comunicação de massa retratam as pessoas fumando e bebendo.

Diga à classe que os cinco versículos seguintes poderiam ser chamados de advertência da Palavra de Sabedoria. Enquanto esses versículos são lidos, elas deverão prestar atenção às coisas que não são boas para o corpo.

Escritura e debate com uso do quadro-negro

Escreva “*Não São para o Corpo*”, na primeira coluna do quadro-negro.

Solicite a uma aluna que leia Doutrina e Convênios 89:5-9.

Com ajuda da classe, prepare uma lista das coisas que não devemos ingerir. (Ver modelo da ilustração para o quadro-negro, no final da lição.)

Se as meninas responderem “bebidas quentes”, leia as seguintes palavras do Profeta Joseph Smith, proferidas em julho de 1833, cinco meses após ter recebido a revelação. Isso irá ajudá-las a reconhecer no chá e no café as bebidas quentes mencionadas na Palavra de Sabedoria.

“Soube que certas pessoas se desculparam por tomar chá ou café, porque o Senhor mencionou apenas “bebidas quentes” na revelação da Palavra de Sabedoria...

“(Chá e café) foi o que o Senhor quis dizer com ‘bebidas quentes’.” (Joseph Smith, citado por Joel H. Johnson, em *A Voice from the Mountains*, Salt Lake City: Juvenile e Instructor Office, 1881, p.12.)

Solicite às alunas que meditem no que a ciência tem provado ultimamente sobre o fumo, o álcool, o chá e o café. Peça-lhes que mencionem prejuízos específicos causados à saúde por essas substâncias, já provados pela medicina. As respostas poderão incluir uma porcentagem elevada de câncer; diabetes; doenças cardíacas, pulmonares e do fígado; prejuízo ao feto.

Escritura e debate com uso do quadro-negro

Peça às jovens que ouçam as coisas mencionadas como sendo boas para nosso corpo, nos próximos oito versículos.

Escreva “*Para Serem Usados*”, na terceira coluna do quadro-negro.

Peça a uma aluna que leia Doutrina e Convênios 89:10-17.

Com a ajuda de uma jovem, escreva sob o título os bons alimentos que o Senhor nos aconselha ingerir. Leia novamente as escrituras, se necessário. (Ver modelo no final da lição.)

Refira-se à dieta bem equilibrada escrita anteriormente no quadro-negro e compare-a com os alimentos que devem ser usados, segundo a Palavra de Sabedoria. Demonstre que ambas as listas são iguais.

Mostre como os alimentos mencionados na Palavra de Sabedoria se igualam aos padrões atuais da boa nutrição básica. (São os mesmos.)

Debata as implicações usadas no versículo 11: “na sua estação; todas elas para serem usadas com prudência e ações de graças”.

Escreva na última coluna da direita “*Promessas, se Obedecermos*”.

Peça a outra aluna que leia Doutrina e Convênios 89:18-21. Com o auxílio das jovens, aliste as recompensas prometidas pela obediência à Palavra de Sabedoria. Leia novamente as escrituras, se achar necessário. (Ver modelo da ilustração, no final da lição.)

- Quais as bênçãos espirituais que nos foram prometidas, se vivermos essa lei?
- O que o Senhor quer dizer com tesouros ocultos de conhecimento?
- Como estariam mais aptas a servir ao Senhor, vivendo esta lei?
- De que maneira a obediência a esta lei ajuda-as a ficarem mais perto do Pai Celestial?

Diga às alunas que o Pai Celestial é bondoso e paciente. Ele nos ama profundamente, mas nada nos pode prometer, se não seguirmos seus mandamentos, e as bênçãos que poderiam ser nossas são perdidas.

Conclusão

Escritura
Apresentação
pela professora

Peça a uma jovem que leia Doutrina e Convênios 29:34-35.

Embora muitos mandamentos de Deus afetem nossa vida material, eles nos foram dados com o propósito específico de aumentar nosso bem-estar espiritual. Pela obediência aos mandamentos, alcançamos felicidade material assim como bênçãos espirituais.

Aplicação da Lição

Solicite às alunas que meditem na natureza eterna do espírito que habita em seu corpo. Encoraje-as a fazerem com que seu espírito possua um tabernáculo confortável e sadio onde habitar, para que possam desenvolver-se e progredir até o limite da sua capacidade, alcançando a maior de todas as promessas – a vida celestial.

Modelo para
ilustração no
quadro-negro

NÃO SÃO PARA O CORPO	DIETA BEM EQUILIBRADA	PARA SEREM USADOS	PROMESSAS, SE OBEDECERMOS
<ol style="list-style-type: none">1. Tabaco2. Bebidas fortes (álcool)3. Bebidas quentes (café e chá)	<ol style="list-style-type: none">1. Alimentos protéicos, como carne, peixe, aves e ovos2. Frutas e hortaliças3. Leite e derivados4. Produtos à base de cereais, como pão	<ol style="list-style-type: none">1. Ervas2. Frutas3. Carnes e aves (para serem usadas com parcimônia)4. Todos os cereais especialmente o trigo	<ol style="list-style-type: none">1. Saúde2. Sabedoria3. Tesouros de conhecimento – tesouros ocultos4. Força5. Proteção contra o anjo destruidor

OBJETIVO	Ajudar cada aluna a reconhecer os efeitos do uso de drogas sobre o corpo e o espírito.
----------	--

PREPARAÇÃO	<ol style="list-style-type: none">1. Providenciar um lápis para cada aluna.2. Optativo: Preparar para cada jovem uma cópia da lista de verificação (encontrada na Introdução).3. Optativo: Preparar um cartaz com a definição de abuso de drogas, como aparece na Introdução.4. Optativo: Preparar um cartaz das seguintes palavras, encontradas em I Coríntios 3:17: "Porque o templo de Deus, que sois vós, é santo".5. Designar algumas jovens para debaterem as razões pelas quais o abuso de drogas não é uma coisa válida, usando o material da lição ou suas próprias idéias (ver a segunda parte da lição).6. Se desejar, designe algumas alunas para apresentarem escrituras, histórias ou citações.
------------	--

SUGESTÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA LIÇÃO

Introdução

Entregue a cada aluna uma cópia da lista de verificação abaixo, e um lápis. Peça-lhes que identifiquem as substâncias que são drogas ou que contêm drogas, colocando um "X" ao lado delas.

Lista de Verificação

- maconha
- tabaco
- cafeína
- LSD
- cocaína
- crack
- álcool
- heroína
- barbitúricos
- anfetaminas
- comprimidos para emagrecer

Debate Depois de uns dois minutos, debata os itens constantes da lista, comentando também sobre outros de sua escolha. Diga às jovens que todas essas substâncias, além de muitas outras não mencionadas, são drogas, ou contêm drogas. Diga-lhes que essas drogas diferem umas das outras de várias formas. Algumas são depressivas (ou calmantes – diminuem as funções do organismo), outras são estimulantes (estimulam as funções do organismo), e algumas são mais nocivas do que outras, mas todas podem induzir o hábito ou a dependência.

Citação, cartaz optativo e debate Peça às jovens que definam o vício das drogas. Debata todas as idéias apresentadas. Indique que a maioria das drogas são medicamentos úteis para o tratamento de moléstias, mas o vício é ocasionado pelo "uso excessivo de drogas, para fins não medicinais, buscando as mudanças que operam nas emoções, pensamentos ou comportamento". (Ira W. Hillyard, "Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet", *Ensign*, abril de 1977, p. 42.) Mostre o cartaz e debata esta definição do vício de drogas. Inclua e saliente a idéia de que o uso inadequado de remédios com e sem receita médica também é abuso de drogas. Peça às alunas que mantenham a definição em mente, durante o decorrer da aula.

O Abuso de Drogas Não Pode Ser Justificado

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que, embora a maioria das pessoas compreenda os riscos do abuso de drogas, o problema é de enormes proporções. Tanto jovens quanto adultos sentem a pressão crescente para que façam o que seus amigos estão fazendo, sendo levados a experimentar drogas. Devido à seriedade e desenvolvimento do problema, precisamos compreender por que ocorre, procurando meios de combatê-lo.

Debate com uso
do quadro-negro

Élder Marvin J. Ashton perguntou: “O que levará um rapaz ou moça fortes, amáveis, vibrantes a permitir que uma substância química controle sua conduta?” (“Amor ao que É Reto”, *A Liahona*, janeiro de 1972, p. 38.) Pergunte às alunas por que acham que os jovens se envolvem com drogas. Aliste as respostas no quadro-negro e debata-as, insistindo em que expliquem suas idéias. Neste ponto da lição, não coloque em debate o motivo por que essas razões para o uso de drogas não são válidas. Isto será feito posteriormente. Algumas razões poderão ser pressão da sua turma de amigos, fuga, imaturidade, disponibilidade e propaganda.

Essas idéias são esclarecidas nas afirmações a seguir. Peça a algumas jovens que leiam os conceitos, acrescentando o que achar necessário.

1. *Pressão de grupo.* Ser aceito por outros pode parecer importante. As pessoas que são pressionadas pelos amigos, para experimentar drogas, podem fazê-lo para ganhar ou manter aceitação ou popularidade.
2. *Fuga.* Algumas pessoas podem sentir que seus problemas e tensões são intoleráveis. Podem procurar escapar deles através de drogas que diminuam sua percepção ou produzam um estímulo marcante, o qual cria uma sensação temporária de bem-estar.
3. *Imaturidade.* Curiosidade, enfado, ou rebelião, são a causa do uso de drogas, algumas vezes. Essas pessoas podem estar procurando envolvimento, ação e sensações novas. Os jovens também às vezes pensam que parecerão mais velhos, fazendo coisas que consideram “adultas”.
4. *Disponibilidade.* Devido ao tráfico ilegal de drogas e com o desenvolvimento rápido de novas drogas, existe uma disponibilidade cada vez maior de novas substâncias nocivas. Essas e outras condições facilitam a aquisição das drogas. Esse acesso mais fácil também pode dar a impressão de que o uso se tornou mais aceitável.
5. *Propaganda.* Os anúncios que apresentam pessoas bonitas, confiantes, prósperas, com aparência saudável, podem tornar atraentes os produtos indesejáveis. As técnicas de propaganda são muitas vezes convincentes e podem fazer com que esses produtos pareçam aceitáveis.

Debate

Depois de discutir os motivos que levam as pessoas ao uso impróprio de drogas, refira-se aos itens que se encontram no quadro-negro e pergunte às alunas por que as razões alistadas não são válidas e não justificam o abuso de drogas.

Apresentação
optativa por
membros da classe

Se pediu antecipadamente a algumas alunas que debatam por que os motivos do abuso de drogas não são válidos, com base no material da lição ou em outras idéias, solicite-lhes que apresentem o que prepararam, neste momento. Caso contrário, peça a algumas alunas que leiam as seguintes declarações:

1. *Pressão de grupo.* Precisamos desenvolver convicções pessoais a respeito do que é certo ou errado, cedo na vida. Embora haja amigos que insistem em que façamos coisas erradas, também há amigos que estão fazendo o que é certo, e cujo exemplo podemos seguir. O ideal seria que estivéssemos entre aqueles que estabelecem seu próprio caminho de retidão e que encorajam os outros a fazerem a mesma coisa, ao invés de estarmos entre os que, numa demonstração de fraqueza, cedem às pressões e fazem coisas erradas. Podemos ajudar aqueles que abusam das drogas, “dando o exemplo de um modo de vida forte, saudável e cristão...” Podemos demonstrar na vida diária “as recompensas do viver reto, como boa saúde, felicidade, paz e realização”. (Victor L. Brown, Jr., “Q and A”, *New Era*, maio de 1971, p. 33.)
2. *Fuga.* As tensões e exigências da vida são reais. Todos precisam de um escape ou mudança de vez em quando, mas de forma aceitável. Esta válvula de escape pode ser a discussão de nossos problemas com a família, com amigos, com líderes e professores da Igreja ou com conselheiros profissionais. A mudança pode ser conseguida em forma

de atividades sadias – atividades esportivas e culturais, passatempos criativos, férias, descanso, serviço ao próximo. Estas formas de atividade tornam-se não apenas um escape da tensão, mas também contribuem para nossa valorização própria. Devemos evitar o uso e abuso do álcool e das drogas como meios de escaparmos da responsabilidade pelo que fazemos.

3. *Imaturidade*. Todos nós passamos pelo processo do crescimento e do aprendizado. No decorrer deste processo cometemos erros. Entretanto, o crescimento e o aprendizado podem ser acompanhados de bom senso e autocontrole em todos os estágios. É uma pena que alguns “jovens impulsivos...procurem emoções para dar colorido aos anos impacientes que vão do crescimento à maturidade. Tendo ouvido falar das emoções, mas pouco sabendo ou entendendo dos perigos envolvidos, alguns deles passam a usar – às vezes deliberadamente, às vezes acidentalmente – drogas” (Hillyard, “Drug Abuse”, p. 41).
4. *Disponibilidade*. A disponibilidade de algo não significa que seja bom ou que precisemos aproveitá-lo. Precisamos desenvolver defesas pessoais para proteger-nos de muitas coisas da nossa sociedade que se acham disponíveis, mas que não são, necessariamente, desejáveis. “Certamente a disponibilidade de drogas novas e mais potentes e exóticas, em grande quantidade, tem sido um fator (no aumento de seu uso)...Essas drogas escorregaram com muita rapidez para o uso diário e tornaram-se uma muleta para ajudar as pessoas a enfrentarem até mesmo pequenas provações diárias”. (Hillyard, “Drug Abuse”, p. 42.)
5. *Propaganda*. Embora a propaganda forneça informações, freqüentemente distorce, manipula ou informa apenas parcialmente. Alguns anúncios prometem a cura de qualquer mal por meio de drogas. É preciso que tenhamos conhecimento suficiente para julgar com bom senso e avaliar essas propagandas. Se não ficamos atentos, podemos ser “condicionados a pensar nas drogas, como uma coisa rotineira, como cura instantânea para qualquer coisa que nos possa ferir ou nos fazer infelizes”. (Hillyard, “Drug Abuse”, p. 42.)

Apresentação
pela professora

Explique-lhes que, ao invés de sermos desencaminhados por razões que pareçam justificar o uso inadequado de drogas, precisamos unir o conhecimento à sabedoria, para fortalecer-nos contra fraquezas e desenganos.

Citação

“As drogas e o álcool parecem ser particularmente atraentes em nossa geração, embora tenham sido usados pela humanidade em diferentes formas e por razões diversas, desde o começo dos tempos. Sempre prometeram liberação. Sempre mentiram” (E. Brent Frazier, “Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?” *Ensign*, agosto de 1975, p. 67).

Devemos Compreender as Conseqüências do Abuso de Drogas

Apresentação
pela professora

Diga-lhes que drogas legalizadas, administradas ou obtidas de um médico, são muitas vezes necessárias à saúde e ao bem-estar. Entretanto, quando usadas contrariamente à orientação médica, ou sem a mesma, podem ser prejudiciais. Outras drogas, incluindo as obtidas sem receita médica, quando ingeridas por razões erradas, tornam-se destrutivas tanto para o corpo quanto para o espírito.

Debate

- Quais são algumas conseqüências físicas e espirituais do abuso de drogas?

Saliente o conceito de que as pessoas que tomam drogas geralmente o fazem conscientemente, argumentando que têm o direito de consumir o que bem entenderem, dizendo-se justificadas por razões que os outros podem ou não entender, achando que essas substâncias não são prejudiciais, e, com freqüência, alegando que as conseqüências não são sérias ou não têm importância. Estes e outros argumentos não válidos podem resultar no uso indevido de drogas. Tal decisão - mesmo que seja apenas uma experiência - é prejudicial não apenas ao indivíduo, mas àqueles que o cercam. O consumo de drogas nocivas não é uma questão particular ou pessoal. Afeta, inevitável e profundamente, a vida de outros que são, com freqüência, inocentes, resultando em tragédias desnecessárias. O abuso de drogas é um convite alarmante e irresponsável a dificuldades mais profundas, tristeza infinita e, possivelmente, desastre.

Os seguintes casos são relatos verídicos sobre jovens que se envolveram com drogas. Peça a algumas alunas que os leiam em voz alta. Depois, debata alguns detalhes de cada

caso, para ajudar as jovens a compreenderem as conseqüências destrutivas do uso inadequado de drogas.

Estudo de caso

João era um sacerdote SUD muito ativo. Também jogava na equipe de basquete da escola. Alguns membros da equipe costumavam reunir-se nos fins-de-semana, para beber cerveja e fumar maconha, e João decidiu associar-se a eles. Pensou que não iria beber nem fumar, apenas aproveitaria a companhia deles. Sabia, porém, que os pais desaprovavam, se soubessem aonde ele ia. Finalmente cedeu à pressão do grupo e começou a tomar cerveja e a fumar maconha com eles. Todas as vezes que o fazia, voltava para casa com um peso na consciência, sabendo que tinha feito uma coisa muito errada. Para que sua consciência não pesasse tanto, começou a encontrar desculpas para não participar das atividades da Igreja e começou a afastar-se da família.

Debate

- Quais foram as conseqüências imediatas da atitude de João?
- Quais poderiam ser as conseqüências a longo prazo?
- Como o envolvimento de João com drogas iria afetá-lo tanto física quanto espiritualmente?

Estudo de caso

“Bárbara tornara-se viciada no uso de heroína aos doze anos de idade, depois de dois anos de uso excessivo de maconha. O vício da heroína a transformara, àquela tenra idade, em prostituta e ladra. Além de heroína, ela abusava das bebidas alcoólicas e de barbitúricos. Dois meses após o seu décimo oitavo aniversário, tomou uma grande dose de LSD, e esta droga, juntamente com todas as outras, literalmente lhe destruiu a mente.” (Hillyard, “Drug Abuse”, p. 41.)

Debate

- Como se sentem ouvindo essa história?

Debata o envolvimento gradativo de Bárbara com os diversos tipos de drogas.

- Que efeito a experiência de Bárbara teria sobre vocês, se fosse sua irmã ou uma amiga querida? Que efeito teria sobre a família?
- Durante esses anos de amargor e declínio, como Bárbara foi afetada física e espiritualmente?

Estudo de caso

A caminho de casa, voltando da escola, Janete e suas amigas decidiram que gostariam de perder alguns quilos. Pararam numa farmácia, e cada uma delas comprou um vidro de remédio para emagrecer, que fora anunciado como um modo fácil de perder peso. Dentro de pouco tempo, a maioria das jovens havia emagrecido o suficiente ou tinha parado de tomar o remédio. Entretanto Janete notara que quando tomava as pílulas, parecia ter mais energia, e continuou a tomá-las, embora já tivesse perdido os quilos que desejava. Parecia que o remédio a ajudava a fazer mais coisas durante o dia. Não viu nada de mal nisso, pois o remédio não requeria receita médica e era legal. Não percebeu sua dependência até decidir parar de tomá-lo.

- Por que esta não era uma boa forma de perder peso? Qual o perigo de depender de pílulas para controlar o apetite?
- Que conseqüências – físicas, emocionais e espirituais – poderiam advir daquele hábito?
- Que conseqüências, o fato de haver usado drogas em excesso, poderia trazer para Janete?

Debata o perigo de se tornar inocentemente viciada ou dependente de remédios aparentemente inofensivos, que não precisam de receita médica.

Estudo de caso

“Mais ou menos nesta época, há um ano...eu estava em algum lugar...drogada. Estava morando longe de casa, no mundo fabricado dos viciados, cheio de ilusões. O que me cercava não era o que eu estava procurando...”

Ao mesmo tempo que dizia a mim mesma: “Você é feliz, imaginava por que era tão difícil convencer-me disso. Tornara-me dependente de uma coisa que estava fora de mim. À medida que me aprofundava nesse mundo, afastava-me de meus amigos.

Onde estou eu? O que sou eu? Quem sou eu? Era perseguida dia e noite por essas perguntas, e, a cada dia que passava encontrava-me mais distante das respostas.

Uma noite, enquanto caminhava pelas ruas, sob a influência de alguma droga que somente o traficante que me vendia sabia qual era, fiz uma descoberta. Em meio àquela

pretensa liberdade, a única coisa que estava conquistando era a morte. E me senti sozinha, sufocada pela solidão.” (Charleen Hurson, “Start the World; I Want to Get On”, *New Era*, abril de 1972, p.12.)

Debate

- Quais são algumas das conseqüências físicas e espirituais deste tipo de experiência?
- Como esta jovem poderia livrar-se de seus problemas e mudar de vida?

Citação

Peça a uma das alunas que leia a seguinte citação:

“Sede espertos. Não sejais cegos a ponto de vos envolverdes com bebidas alcoólicas, fumo e drogas. É simplesmente falta de esperteza fazê-lo. É estúpido, se me perdoais a expressão, usar cocaína, maconha ou quaisquer outras drogas que vos roubam o domínio mental. Após cada ‘embalo’, segue um período de depressão. Por que gastar dinheiro com coisas que só vos prejudicam? Por que tornar-vos escravos de um hábito que só prejudica e obstrui vosso futuro?” (Gordon B. Hinckley, em *Conference Report*, outubro 1981, p.57; ou *Ensign*, novembro 1981, pp. 40-41).

Cartaz optativo e escritura

Mostre o cartaz com a mensagem de I Coríntios 3:17. Leia e debata o versículo, e peça às jovens que marquem em suas Bíblias. Explique-lhes que as advertências e promessas da Palavra de Sabedoria (D&C 89) se aplicam ao uso e abuso de drogas. O uso descuidado de substâncias nocivas ao corpo contraria os conselhos e mandamentos do Senhor.

Conclusão

Apresentação pela professora

Ressalte que a única decisão sábia a respeito de quaisquer drogas prejudiciais é simplesmente nunca usá-las, mesmo que seja em pequena quantidade. Leia a seguinte citação:

“Quantas pessoas costumam dizer: ‘Um cigarro, uma xícara de chá ou café, ou uma tragada de maconha não fazem mal, e um gole de álcool certamente não mata ninguém’.

Quero deixar claro que, quem não toma o primeiro, nunca tomará o segundo, e jamais se tornará um alcoólatra ou viciado.” (N. Eldon Tanner, “O Sucesso É Medido pelo Autodomínio”, *Ensign*, maio de 1975, p. 77.)

Aplicação da Lição

Peça às alunas que assumam o compromisso de jamais fazerem uso inadequado de drogas, ou associar-se com pessoas que o fazem. Sugira-lhes que também tentem ajudar outras pessoas a compreenderem o perigo e a tristeza causados pelo abuso de drogas em sua vida, e na vida daqueles que as cercam.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

