



Por el élder Per G. Malm
De los Setenta

Descanso para vuestra alma

El descanso para nuestra alma incluye la paz en la mente y el corazón, lo cual es el resultado de aprender y seguir la doctrina de Cristo.

En el centro de Gotemburgo, Suecia, hay un ancho bulevar bordeado por ambos lados de árboles hermosos. Un día vi un hueco en el tronco de uno de esos grandes árboles; entonces por curiosidad miré adentro y vi que el árbol estaba completamente hueco. Sí, hueco; pero, ¡no vacío! Estaba lleno de toda clase de basura.

Me sorprendió que el árbol siguiera en pie. Alcé la vista y vi una ancha banda de acero que rodeaba la parte superior del tronco; había varios alambres de acero atados a la banda, que a su vez estaban sujetos a edificios cercanos. A la distancia se parecía a los demás árboles; sólo al mirar su interior se detectaba que estaba hueco en lugar de tener un tronco sólido y fuerte. Muchos años atrás algo había iniciado el proceso de debilitar el tronco un poco acá y otro poco allá. No sucedió de la noche a la mañana. Sin embargo, así como el árbol joven crece poco a poco hasta convertirse en un árbol fuerte, nosotros también podemos crecer paso a paso en nuestra capacidad para que en el interior seamos fuertes y sólidos, en contraste

al árbol hueco.

Es a través de la sanadora expiación de Jesucristo que podemos tener la fortaleza para estar firmes y fuertes y que nuestra alma se llene de luz, comprensión, gozo y amor. Su invitación se extiende “a todos... a que vengan a él y participen de su bondad; y a nadie de los que a él vienen desecha” (véase 2 Nefi 26:33). Él promete:

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.

“Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas” (Mateo 11:28–29).

Sobre ese descanso, el presidente Joseph F. Smith dijo: “A mi entender, significa entrar en el conocimiento y en el amor de Dios, tener fe en Su propósito y en Su plan hasta el punto de saber que estamos en lo correcto y que no andamos buscando otra cosa, que no nos perturba ningún viento de doctrina ni la astucia ni las artimañas de los hombres que acechan para engañar. Sabemos de la doctrina que

es de Dios y no hacemos preguntas a nadie con respecto a ella; otras personas pueden seguir sus opiniones, sus ideas y sus inconsistencias. El hombre que ha alcanzado la fe en Dios hasta el punto de que toda duda y todo temor se han apartado de él ha entrado en el ‘descanso de Dios’” (véase *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Joseph F. Smith*, 1998, pág. 56).

El descanso para nuestra alma incluye la paz en la mente y el corazón, lo cual es el resultado de aprender y seguir la doctrina de Cristo, y de llegar a ser la extensión de las manos de Cristo al servir y ayudar a los demás. La fe en Jesucristo y el seguir Sus enseñanzas nos dan una esperanza firme, la cual llega a ser un ancla sólida para nuestra alma. Podemos llegar a ser constantes e inmutables; tener paz interior duradera; entrar en el descanso del Señor. Sólo si nos apartamos de la luz y la verdad, un sentimiento hueco y vacío, como el del árbol, ocupará los recintos más íntimos de nuestra alma, y quizás hasta tratemos de llenar ese vacío con cosas que no tienen valor duradero.

Ya que existimos como hijos espirituales antes de venir a la tierra y seremos inmortales en la siguiente vida, esta vida terrenal es en realidad un momento muy corto.

No obstante, es un día de probación, pero también de oportunidades cuando escogemos seguir la invitación de no malgastar los días de nuestra probación (véase 2 Nefi 9:27). Los pensamientos que moran en nuestra mente, los sentimientos que abrigamos en nuestro corazón y las cosas que hacemos tendrán un impacto determinante en nuestra vida, tanto aquí como en la vida venidera.

Un hábito que nos servirá es elevar diariamente la visión para mantener la perspectiva eterna de lo que



uno de sus hijos pequeños a comprar huevos. Ese hijo, en quien ella había confiado, probablemente caminó con alegría a casa, pero al llegar casi todos los huevos estaban rotos. Una amiga de la familia que estaba allí amonestó a la abuela que regañara al niño por portarse mal. Pero la abuela dijo con calma y prudencia: “No, con eso no lograré que los huevos vuelvan a estar intactos. Sencillamente usaremos lo que podamos para hacer panqueques y los disfrutaremos juntos”.

Cuando aprendemos a manejar lo pequeño y sencillo del diario vivir de manera inspirada y prudente, el resultado es una influencia positiva que solidificará la armonía en nuestra alma y edificará y fortalecerá a los que nos rodean. Es así porque todo lo que nos invita a hacer lo bueno “es [enviado] por el poder y el don de Cristo, por lo que [sabremos], con un conocimiento perfecto, que es de Dios” (Moroni 7:16).

Ahora bien, el árbol hueco del que les hablé ya no está en pie. Unos jóvenes pusieron petardos en el hueco, y el árbol se incendió. No se pudo salvar y se tuvo que derribar. Tengan cuidado de las cosas que destruyen desde el interior, ¡sean cosas grandes o pequeñas!

Enfoquémonos en lo que sostendrá una paz duradera en la mente y el corazón. Entonces nuestra “confianza se fortalecerá en la presencia de Dios” (D. y C. 121:45). La promesa de entrar en el descanso del Señor, de recibir el don de la paz, está lejos de ser una satisfacción mundana y pasajera: Es, en verdad, un don celestial: “La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo” (Juan 14:27). Él tiene el poder de sanar y fortalecer el alma. Él es Jesucristo, de quien testifico en el nombre de Jesucristo. Amén. ■

planeamos y hacemos, especialmente si detectamos la tendencia a esperar el mañana futuro para hacer lo que sabemos que debemos emprender mientras todavía vivamos en nuestro presente actual.

A lo largo del camino, nos ayuda en nuestras decisiones la influencia fortalecedora del Espíritu. Pero si escogemos actuar contra la luz y el entendimiento que tenemos, tendremos un remordimiento de conciencia, que lógicamente no se siente muy bien. Pero ese remordimiento es una bendición porque nos recuerda inmediatamente que es hora de arrepentirnos. Cuando somos humildes y deseamos hacer lo correcto, estaremos ansiosos de actuar en seguida y cambiar nuestro rumbo, mientras aquellas personas que sean orgullosas y que procuren “ser una ley a sí [mismos]”

(D. y C. 88:35) permitirán que Satanás los lleve “del cuello con cordel de lino, hasta que los ata para siempre jamás con sus fuertes cuerdas” (2 Nefi 26:22) a menos que el espíritu del arrepentimiento entre en su corazón. El seguir las malas influencias nunca da un sentimiento de paz, sencillamente porque la paz es un don de Dios y sólo se recibe mediante el Espíritu de Dios. “La maldad nunca fue felicidad” (Alma 41:10).

En nuestros hechos diarios, a menudo las cosas pequeñas y sencillas son las que tendrán un impacto duradero (véase Alma 37:6–7). Lo que decimos y hacemos y cómo escogemos reaccionar no sólo influirá en nosotros, sino también en los que nos rodean. Podemos edificar o derrumbar. Un ejemplo sencillo y positivo es el relato de mi abuela. Ella envió a