



**Élder Per G. Malm**  
Dos Setenta

# Descanso para Vossa Alma

*O descanso para nossa alma inclui paz na mente e no coração, que encontramos quando aprendemos e seguimos a doutrina de Cristo.*

No centro de Gotemburgo, Suécia, há um amplo bulevar com belas árvores de cada lado. Certo dia, vi um buraco no tronco de uma grande árvore e, curioso, espiei pelo buraco e vi que a árvore era completamente oca por dentro. Oca, sim, mas vazia, não! Estava cheia de todo tipo de lixo.

Fiquei surpreso por ela ainda se manter em pé. Olhei então para cima e vi uma grande cinta de aço reforçando a parte superior do tronco. Havia vários fios de aço atados à cinta, os quais, por sua vez, estavam presos e firmados nos prédios próximos. De longe, ela se parecia com as demais. Somente quando se olhava para seu interior é que se notava que era oca, em vez de ter um tronco sólido e forte. Já havia muito que se iniciara o processo de enfraquecimento do tronco, um pouco ali, um pouco aqui. Não aconteceu de um dia para o outro. Contudo, assim como uma tenra muda cresce aos poucos até se tornar uma árvore forte, também podemos crescer passo a passo a fim de tornar-nos firmes e fortes, de dentro para fora, em contraste com a árvore oca.

É por meio da cura proporcionada pela Expição de Jesus Cristo que temos forças para nos tornar altos e fortes, e para encher nossa alma de luz, compreensão, alegria e amor. Ele “convida todos a virem a ele e a participarem de sua bondade; e não repudia quem quer que o procure” (2 Néfi 26:33). Esta é Sua promessa:

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.

Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas” (Mateus 11:28–29).

A respeito desse descanso, o Presidente Joseph F. Smith disse: “Para mim, significa entrar no conhecimento e amor de Deus, tendo fé em Seu propósito e em Seu plano, a ponto de sabermos que estamos certos e não estamos correndo atrás de outra coisa, que não estamos sendo levados por todo vento de doutrina ou pelo engano dos homens que com astúcia enganam fraudulentamente. Sabemos que a doutrina vem de Deus e não perguntamos a ninguém a seu respeito. Eles têm direito a suas opiniões,

ideias e divagações. O homem que alcançou esse grau de fé em Deus, a ponto de eliminar toda a dúvida e o temor, entrou no ‘descanso de Deus’” (*Ensinamentos dos Presidentes da Igreja: Joseph F. Smith, 1998, p. 56*).

O descanso para nossa alma inclui paz na mente e no coração, que encontramos quando aprendemos e seguimos a doutrina de Cristo e nos tornamos Seus instrumentos no serviço e auxílio ao próximo. A fé em Jesus Cristo e a obediência a Seus ensinamentos nos dão uma firme esperança, que é uma âncora segura para nossa alma. Podemos tornar-nos firmes e inamovíveis. Podemos sentir uma duradoura paz interior, podemos entrar no descanso do Senhor. Somente quando nos afastamos da luz e da verdade é que uma sensação de vazio interior, como o da árvore oca, ocupará os recônditos de nossa alma, e poderemos chegar até a tentar preencher esse vazio com coisas sem valor duradouro.

Em vista de nossa existência como filhos espirituais, antes de vir à Terra e na vida após a morte, esta vida terrena é realmente um momento muito curto.

Este é, no entanto, um dia de provação, mas é também um dia de oportunidades, no qual escolhemos seguir o convite de não desperdiçar os dias de nossa provação (ver 2 Néfi 9:27). Os pensamentos que nos povoam a mente, os sentimentos que abrigamos no coração, as ações que decidimos realizar, tudo isso terá uma repercussão decisiva em nossa vida, tanto aqui quanto na vida futura.

Um hábito útil é o de elevar nossa visão diariamente para manter uma perspectiva eterna das coisas que planejamos e fazemos, especialmente se detectarmos a tendência de esperar até um “dia futuro” para fazer o que sabemos que devemos fazer hoje.

Ao longo do caminho, somos



ajudados em nossas decisões pela influência amparadora do Espírito. Se decidirmos agir de modo contrário à luz e compreensão que temos, sentiremos um peso na consciência, o que evidentemente não é agradável. Mas o peso na consciência é uma bênção, pois imediatamente nos lembra que é hora de nos arrepender. Se formos humildes e desejarmos fazer o certo, ficaremos ansiosos para agir prontamente e modificar nosso comportamento, ao passo que os orgulhosos que procuram “tornar-se uma lei para si [mesmos]” (D&C 88:35) permitem que Satanás os guie “pelo pescoço com um cordel de linho, até amarrá-los para sempre com suas cordas fortes” (2 Néfi 26:22) a menos que o espírito de arrependimento entre em seu coração. A aceitação das más influências jamais

resulta num sentimento de paz, simplesmente porque a paz é um dom de Deus e vem somente pelo Espírito de Deus. “Iniquidade nunca foi felicidade” (Alma 41:10).

Em nossas ações do dia a dia, geralmente são as coisas pequenas e simples que têm uma repercussão duradoura (ver Alma 37:6–7). O que dizemos, como agimos, como decidimos reagir são coisas que vão influenciar não apenas a nossa vida, mas também a das pessoas a nosso redor. Podemos edificar ou destruir. Um exemplo simples e positivo é uma história contada a respeito de minha avó. Ela mandou um de seus filhos pequenos comprar ovos. A criança a quem foi confiada a tarefa provavelmente voltou caminhando alegremente, mas a maioria dos ovos estavam quebrados

quando ela chegou em casa. Uma amiga da família que estava presente aconselhou minha avó a repreender a criança por comportar-se tão mal. Em vez disso, minha avó disse, com calma e sabedoria: “Não. Isso não vai recuperar os ovos. Vamos simplesmente usar o que pudermos e fazer panquecas para desfrutarmos juntos”.

Se aprendermos a lidar com as pequenas e simples coisas diárias, de modo sábio e inspirado, o resultado será uma influência positiva que vai solidificar a harmonia em nossa alma e edificar e fortalecer as pessoas a nosso redor. Isso acontece porque tudo o que nos insta a fazer o bem “é enviado pelo poder e dom de Cristo; por conseguinte [podemos] saber, com um conhecimento perfeito, que é de Deus” (Morôni 7:16).

A árvore oca de que lhes falei já não está mais de pé. Uns jovens puseram bombinhas no espaço vazio, fazendo com que pegasse fogo. Ela não pôde ser salva e teve de ser derrubada. Cuidado com as coisas que nos destroem de dentro para fora, sejam grandes ou pequenas! Elas podem ter um efeito explosivo e causar a morte espiritual.

Em vez disso, concentremo-nos nas coisas que vão manter uma paz duradoura em nossa mente e em nosso coração. Assim nossa “confiança se fortalecerá na presença de Deus” (D&C 121:45). A promessa de entrar no descanso do Senhor, para receber o dom da paz, é muito mais que uma satisfação temporária e mundana. É de fato um dom celestial: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize” (João 14:27). Ele tem o poder de curar e fortalecer a alma. Ele é Jesus Cristo, de quem presto testemunho, em nome de Jesus Cristo. Amém. ■