



Cheryl A. Esplin

Segunda Conselheira na Presidência Geral da Primária

O Sacramento: Renovação para a Alma

O Espírito cura e renova nossa alma. A bênção prometida por honrarmos esse convênio é que “[teremos] sempre [conosco] o seu Espírito”.

Um grupo de moças me perguntou certa vez: “O que você gostaria de já ter aprendido quando tinha nossa idade?” Se eu fosse responder a essa pergunta hoje, incluiria o seguinte: “Com a idade de vocês, eu gostaria de já ter entendido melhor o significado do sacramento. Gostaria de tê-lo entendido como o Élder Jeffrey R. Holland o descreveu. Ele disse: ‘Um dos convites inerentes na ordenança sacramental é que será uma verdadeira experiência espiritual,

uma santa comunhão, uma renovação para a alma’”.¹

Como o sacramento pode ser “uma verdadeira experiência espiritual, uma santa comunhão, uma renovação para a alma” a cada semana?

O sacramento torna-se uma experiência de fortalecimento espiritual quando ouvimos com atenção a oração sacramental e renovamos nossos convênios. Para isso, devemos estar dispostos a tomar sobre nós o nome de Jesus Cristo.² Para explicar essa promessa,

o Presidente Henry B. Eyring ensinou: “Isso quer dizer que devemos considerar-nos Dele. Nós O colocaremos em primeiro lugar em nossa vida. Desejaremos o que Ele deseja, em vez do que nós desejamos ou do que o mundo nos ensina a desejar”.³

Quando tomamos o sacramento, fazemos o convênio de “sempre [nos lembrarmos]”⁴ de Jesus Cristo. Na noite que antecedeu Sua crucificação, Ele reuniu Seus apóstolos ao Seu redor e instituiu o sacramento. Partiu o pão, abençoou-o e disse: “Tomai, comei; isto é em lembrança de meu corpo que é dado (...) por vós”.⁵ Depois, tomou um cálice de vinho, deu graças e o deu a Seus apóstolos a fim de beberem, e disse: “Isto é em lembrança do meu sangue (...), que foi derramado por todos os que creem em meu nome”.⁶

Entre os nefitas e novamente na Restauração de Sua Igreja nos últimos dias, Ele repetiu que devemos tomar o sacramento em Sua lembrança.⁷

Ao partilhar do sacramento, testificamos a Deus que desejamos lembrar de Seu Filho sempre, e não só nos breves instantes da realização da ordenança. Isso significa que buscaremos constantemente o exemplo e os ensinamentos do Salvador para orientar nossos pensamentos, nossas escolhas e nossos atos.⁸

A oração sacramental também nos relembra que devemos “guardar [Seus] mandamentos”.⁹

Jesus disse: “Se me amais, guardai os meus mandamentos”.¹⁰ O sacramento nos dá uma oportunidade de introspecção e uma oportunidade de voltar nosso coração e nossa vontade a Deus. A obediência aos mandamentos traz o poder do evangelho à nossa vida, mais paz e mais espiritualidade.

O sacramento proporciona um momento de verdadeira experiência





espiritual ao refletirmos a respeito do poder redentor e capacitador do Salvador por meio de Sua Expição. Certa líder das Moças aprendeu recentemente a respeito da força que recebemos ao nos empenharmos por receber fervorosamente o sacramento. Ao completar um dos requisitos do Progresso Pessoal, ela fez a meta de centrar o foco na oração e nas palavras dos hinos sacramentais.

A cada semana, ela fazia uma autoavaliação durante o sacramento. Lembrou-se dos erros que havia cometido e comprometeu-se a ser melhor na semana seguinte. Ela se sentiu grata por ter endireitado seus caminhos e ter se purificado. Ao avaliar essa experiência, ela disse: “Eu estava agindo de acordo com uma das condições da Expição chamada arrependimento”.

No domingo depois dessa autoavaliação, ela começou a se sentir deprimida e pessimista. Viu que estava cometendo os mesmos erros repetidamente a cada semana. De repente, teve a nítida impressão de que tinha negligenciado a parte mais importante da Expição: o poder capacitador de Cristo. Tinha-se esquecido de todas as ocasiões em que o Salvador a ajudara a ser quem deveria ser e a servir além de sua própria capacidade.

Tendo isso em mente, avaliou novamente a semana anterior. Ela disse: “Um sentimento de felicidade rompeu minha melancolia e vi que Ele me dera muitas oportunidades e aptidões. Vi, com gratidão, minha capacidade de reconhecer a necessidade de um filho, mesmo não sendo óbvia. Vi que, num dia em que não conseguiria fazer mais nada, pude oferecer palavras de incentivo a uma amiga. Tive paciência em uma circunstância que, de modo geral, teria suscitado em mim o oposto”.

Ela conclui, dizendo: “Ao agradecer a Deus pelo poder capacitador do Salvador em minha vida, senti-me muito mais otimista quanto ao processo de arrependimento que atravessava e contemplei a semana seguinte com uma fé renovada”.

O Élder Melvin J. Ballard nos ensinou como o sacramento pode se tornar uma experiência de cura e de purificação. Ele disse:

“Quem entre nós não fere seu espírito por palavra, pensamento ou ação de um domingo para o outro? Muitas vezes fazemos coisas das quais nos arrependemos e desejamos ser perdoados. (...) O método de obter perdão (...) [é] arrepender-nos dos pecados, procurando aqueles a quem ofendemos ou contra quem transgredimos a fim de obter perdão, aproximando-nos depois da mesa sacramental, onde, se estivermos sinceramente arrependidos e nos encontrarmos na devida condição, seremos perdoados e nossa alma espiritualmente curada. (...)”

Sou testemunha”, disse o Élder Ballard, “de que há um espírito presente na administração do sacramento que aquece a alma dos pés à cabeça. Sentimos as feridas do espírito serem curadas e os fardos serem aliviados. Consolo e felicidade advêm à alma que é digna e realmente desejosa de partilhar desse alimento espiritual”.¹¹

Nossa alma ferida pode ser curada e renovada, não só porque o pão e a água nos lembram do sacrifício

do corpo e do sangue do Salvador, mas também porque os emblemas nos lembram que Ele sempre será o nosso “pão da vida”¹² e a “água viva”.¹³

Depois de administrar o sacramento aos nefitas, Jesus disse:

“Aquele que come este pão, come do meu corpo para a sua alma; e aquele que bebe deste vinho, bebe do meu sangue para a sua alma; e sua alma nunca terá fome nem sede, mas ficará satisfeita.

Ora, depois de toda a multidão ter comido e bebido, eis que ficaram cheios do Espírito”.¹⁴

Com tais palavras, Cristo nos ensina que o Espírito cura e renova nossa alma. A bênção prometida por honrarmos esse convênio é que “[teremos] sempre [conosco] o seu Espírito”.¹⁵

Quando partilho do sacramento, às vezes imagino um quadro ou uma pintura em que o Salvador ressuscitado está com os braços abertos, como se estivesse pronto para nos receber em um abraço amoroso. Adoro essa imagem. Ao pensar nela durante a administração do sacramento, minha alma se eleva e quase posso ouvir as palavras do Salvador: “Eis que meu braço de misericórdia está estendido para vós e aquele que vier, eu o receberei; e benditos são os que vêm a mim”.¹⁶

Os portadores do Sacerdócio Aarônico representam o Salvador ao preparar, abençoar e distribuir o sacramento. Quando um portador do sacerdócio nos estende a bandeja com os emblemas sagrados, é como se o Próprio Salvador estendesse Seu braço de misericórdia e convidasse cada um a partilhar dos dons preciosos de amor liberados por Seu Sacrifício Expiatório — dons de arrependimento, perdão, consolo e esperança.¹⁷

Quanto mais ponderamos sobre o significado do sacramento, mais sagrado e significativo ele se torna

para nós. Isso foi o que expressou um pai de 96 anos de idade quando o filho lhe perguntou: “Pai, por que você vai à Igreja? Você já não enxerga, não escuta, tem dificuldade de andar. Por que você vai à Igreja?” O pai respondeu: “Por causa do sacramento. Vou à Igreja para tomar o sacramento”.

Que cada um de nós venha à reunião sacramental para ter “uma verdadeira experiência espiritual, uma santa comunhão, uma renovação para [nossa] alma”.¹⁸

Sei que nosso Pai Celestial e nosso Salvador vivem. Sou grata pela oportunidade que o sacramento me oferece de sentir o amor Deles e de partilhar do Espírito. Em nome de Jesus Cristo. Amém. ■

NOTAS

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon*, 1997, p. 283.
2. Ver Doutrina e Convênios 20:77.
3. Henry B. Eyring, “Para Que Sejam Um”, *A Liahona*, julho de 1998, p. 73.
4. Doutrina e Convênios 20:77, 79.
5. Tradução de Joseph Smith, Mateus 26:22 (em Mateus 26:26, nota de rodapé c, e em Bible appendix).
6. Tradução de Joseph Smith, Mateus 26:24 (em Bible appendix); ver também Mateus 26:26–28; Marcos 14:22–24; Lucas 22:15–20.
7. Ver 3 Néfi 18:7, 11; Doutrina e Convênios 20:75.
8. Ver “Como guardo meu convênio de sempre me lembrar do Salvador?” *Vem, e Segue-Me*, currículo da Escola Dominical; LDS.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember; *Sempre Fiéis: Tópicos do Evangelho*, 2004, pp. 168–170.
9. Doutrina e Convênios 20:77.
10. João 14:15.
11. Melvin J. Ballard, em Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness*, 1966, pp. 132–133.
12. João 6:48.
13. João 4:10.
14. 3 Néfi 20:8–9.
15. Doutrina e Convênios 20:77.
16. 3 Néfi 9:14.
17. Agradeço a Ann Madsen por sua orientação quanto a esse princípio.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, p. 283.



Élder Chi Hong (Sam) Wong
Dos Setenta

Trabalhar Juntos no Resgate

Para ajudarmos o Salvador, temos que trabalhar juntos em união e harmonia. Todas as pessoas, todas as condições e todos os chamados são importantes.

Ouvimos frequentemente o Presidente Thomas S. Monson dizer que devemos “estender a mão para resgatar”.¹ Um relato no Novo Testamento me vem à mente. É a ilustração perfeita de como membros e missionários podem trabalhar juntos em união por meio dos conselhos de ala para resgatar os membros. A história encontra-se em Marcos 2:1–5. Considero sempre muito inspiradoras e de fácil compreensão as experiências que Jesus usou para nos ensinar certas doutrinas ou certos princípios.

Um dos personagens desse relato é um paraplégico, uma pessoa que não

conseguia se mover sem ajuda. Esse homem somente podia ficar em casa, esperando ajuda.

Nos dias de hoje, aconteceria algo semelhante ao seguinte: Quatro pessoas estavam cumprindo a designação dada pelo bispo de visitar, na casa dele, um homem que tinha paralisia. Posso ver que uma dessas pessoas era da Sociedade de Socorro; outra, do quórum de élderes; uma, do Sacerdócio Aarônico; e a última, mas não menos importante, um missionário de tempo integral. No último conselho de ala, após conversarem sobre as necessidades na ala, o bispo deu designações de “resgate”. Essas

