

Viver com Simplicidade

ÉLDER L. TOM PERRY

Do Quórum dos Doze Apóstolos

Em nossa busca para conseguir alívio do estresse da vida, buscamos sinceramente maneiras de simplificá-la.



Nós que já vivemos há um bom tempo — e o Élder Wirthlin e eu já vivemos muito — reconhecemos certos padrões no teste da vida. Há ciclos de bons e maus momentos, altos e baixos, períodos de alegria e de tristeza, de fartura e de escassez. Quando nossa vida toma um rumo inesperado e indesejável, sentimos, às vezes, estresse e ansiedade. Um dos desafios desta vida mortal é não permitir que os estresses e as dificuldades da vida nos abatem — é suportar as várias situações da vida mantendo uma atitude positiva e até otimista. Quando surgirem dificuldades e desafios, devemos ter estas esperançosas palavras de Robert Browning

gravadas na mente: “O melhor ainda está por vir” (“Rabbi Ben Ezra”, Charles W. Eliot, ed., *The Harvard Classics*, 50 volumes, 1909–1910, volume 42, p. 1.103). Não podemos prever todas as dificuldades e tempestades da vida, nem as iminentes, mas, como pessoas de fé e esperança, sabemos sem qualquer sombra de dúvida que o evangelho de Jesus Cristo é verdadeiro, e que “o melhor ainda está por vir”.

Lembro-me de um período específico de minha vida em que sofri grande estresse. Tive problemas no emprego e, ao mesmo tempo, uma doença muito grave foi diagnosticada em minha esposa. Foi uma época em que senti que minha família e eu estávamos sofrendo um ataque frontal do adversário. Nos dias em que o estresse e a ansiedade de nossa vida tumultuada estavam presentes a nos abater, minha mulher e eu descobrimos um meio de aliviá-los.

Íamos de carro até um lugar que ficava a poucos quilômetros de casa, para afastar-nos por alguns momentos dos problemas, conversar e proporcionar consolo emocional um ao outro. Nosso lugar era o lago Walden. Era um lindo lago pequeno todo cercado de árvores. Quando minha mulher se sentia suficientemente bem, caminhávamos em volta do lago. Em outros dias, quando ela não se

sentia apta a caminhar, ficávamos sentados no carro, conversando. O lago Walden era nosso lugar especial de repouso, reflexão e cura. Talvez em parte devido a sua história — sua relação com o esforço de Henry David Thoreau em desligar-se das coisas do mundo por alguns anos — esse lago nos oferecia tanta esperança de simplicidade e nos proporcionava uma fuga revigorante de nossa vida excessivamente complicada!

Foi em março de 1845 que Thoreau decidiu mudar-se para as margens do lago Walden e passar dois anos tentando entender o propósito da vida. Ele foi morar numa propriedade de seu bom amigo Ralph Waldo Emerson. Comprou o velho casebre de um ferroviário e o demoliu. Com a madeira do casebre e as árvores da floresta ele construiu sua própria cabana. Manteve registros financeiros detalhados, concluindo que, para ter uma casa e liberdade, gastara apenas US\$ 28,12. Plantou uma horta, onde semeou ervilhas, batatas, milho, feijão e nabos para sustento próprio. Plantou dois acres e meio de feijão, pretendendo usar o pequeno lucro que tivesse para cobrir suas necessidades. O lucro foi, de fato, pequeno: US\$ 8,71.

Thoreau viveu de modo bem independente do tempo. Não tinha relógio nem calendário em sua pequena cabana. Passou o tempo escrevendo e estudando as belezas e maravilhas da natureza que o cercavam, inclusive as plantas, as aves e os animais locais. Não viveu como eremita. Visitava a cidade de Concord quase todos os dias e convidava pessoas à sua cabana, com as quais travava conversas muito instrutivas. Quando os dois anos terminaram, deixou a cabana para trás sem tristeza. Para ele, o tempo que passou ali foi adequado para o cumprimento de seu propósito: sentir os benefícios espirituais de um estilo de vida simples. Também senti que teria outras experiências de vida: era hora



de seguir adiante e explorar outras oportunidades.

A partir de suas experiências no lago Walden, Thoreau concluiu que havia apenas quatro coisas realmente necessárias ao homem: comida, roupas, abrigo e combustível. Quero ampliar cada uma dessas quatro necessidades básicas da vida, bem como os benefícios espirituais de um estilo de vida simples.

A primeira necessidade é alimento. Como membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, temos o sagrado conhecimento de uma verdade revelada sobre a relação entre corpo e espírito. Doutrina e Convênios 88:15 declara: “(...) o espírito e o corpo são a alma do homem”. Para abençoar-nos tanto física como espiritualmente, o Senhor também nos revelou uma lei de saúde, dizendo-nos quais alimentos e substâncias são bons

para o corpo, e quais não são. Junto com essas instruções recebemos a promessa encontrada na seção 89 de Doutrina e Convênios:

“E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas, obedecendo aos mandamentos, receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos;

E encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos;

E correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão.

E eu, o Senhor, faço-lhes uma promessa de que o anjo destruidor passará por eles, como os filhos de Israel, e não os matará” (vv. 18–21).

Não há melhor conselho referente à Palavra de Sabedoria do que o encontrado no livreto *Para o Vigor da Juventude*. Ele declara:

“O Senhor ordenou-lhes que



cuidassem bem de seu corpo. Para fazer isso, guardem a Palavra de Sabedoria, encontrada em Doutrina e Convênios 89. Comam alimentos nutritivos, façam exercícios regulares e durmam o suficiente. Quando fizerem todas essas coisas, ficarão livres de vícios prejudiciais e terão controle sobre sua vida. Vocês receberão as bênçãos de um corpo saudável, uma mente alerta e a orientação do Espírito Santo.

Qualquer droga, produto químico ou prática perigosa que sejam usados para produzir uma falsa sensação de prazer pode destruir seu bem-estar físico, mental e espiritual. Nisso se incluem as drogas ilícitas, medicamentos com ou sem receita médica tomados com exagero, e produtos químicos domésticos” (2001, pp. 36–37).

Não queremos prejudicar nosso corpo mortal, porque ele é uma dádiva de Deus, e parte do grande plano de felicidade de nosso Pai Celestial é a reunião de nosso corpo imortal com nosso espírito.

Outra necessidade básica são nossas roupas. Uma vida simples que proporciona bênçãos espirituais exige que nos vistamos de modo simples e recatado. Nosso vestuário e nossa aparência enviam uma mensagem para os



outros sobre quem somos, e também afetam a maneira pela qual agimos na presença das pessoas. Quando nos vestimos com recato, também convidamos o Espírito do Senhor para sermos um escudo e proteção.

As tendências do mundo em relação à moda feminina sempre promovem extremos. Para estar na última moda, muitos estilistas parecem estar tentando fazer dois ou três vestidos com o tecido necessário para um. A maioria tira demais da parte de cima e da parte de baixo das roupas femininas, e às vezes do meio também. A moda masculina também adota estilos extravagantes. Na minha época, esse tipo de roupa seria chamada de desleixada e imprópria. Creio que uma roupa muito informal quase sempre se faz acompanhar de uma conduta muito desleixada.

Muitos de vocês se esforçam demais para tornar-se especiais em seu vestuário e aparência a fim de atrair o que o Senhor considera o tipo errado de atenção. No Livro de Mórmon, na história da árvore da vida, foram as pessoas cujas “vestimentas eram muito finas” que zombaram daqueles que comeram do fruto da árvore. É de fazer pensar o fato de que os escarnecedores “ligados à

moda”, que estavam no grande e espaçoso edifício, foram responsáveis por deixar muitos envergonhados, e aqueles que se envergonharam “desviaram-se por caminhos proibidos e perderam-se” (1 Néfi 8:27–28).

O Presidente N. Eldon Tanner nos deixou esta advertência: “O recato no vestir é uma qualidade da mente e do coração, fruto do respeito próprio e do respeito ao próximo e ao Criador de todos nós. O recato expressa uma atitude de humildade, decência e decoro. Em harmonia com esses princípios e com a orientação do Santo Espírito, os pais, professores e jovens devem discutir os detalhes do vestuário e da aparência pessoal, e, com livre-arbítrio, aceitar a responsabilidade e escolher o certo” (Friend to Friend, *Friend*, junho de 1971, p. 3).

Abordaremos agora a terceira necessidade de Thoreau: um lugar para morar. Os jornais estão repletos de reportagens sobre a atual crise habitacional. Fomos incentivados em quase todas as conferências gerais da Igreja de que me lembro a não gastar mais do que temos. Nossa renda deve determinar o tipo de casa que podemos comprar, e não a grande casa do vizinho que mora em frente. O Presidente Heber J. Grant disse

certa vez: “Desde quando me lembro, desde a época de Brigham Young até hoje, ouvi homens subirem ao púlpito (...) pedindo às pessoas que não fizessem dívidas, e creio que a grande maioria de nossos problemas de hoje se deve ao fato de as pessoas não terem seguido esse conselho” (*Conference Report*, outubro de 1921, p. 3).

Uma das melhores maneiras de simplificar a vida é seguir o conselho que ouvimos muitas e muitas vezes: não gaste mais do que ganha; mantenha-se livre de dívidas e economize para os momentos de necessidade. Devemos praticar e aumentar o hábito de sermos econômicos, trabalhadores e frugais. Os membros de uma família bem administrada não pagam juros, eles os recebem.

A última necessidade de Thoreau era combustível. Temos ouvido muito falar de combustível e de energia: seu alto custo, o suprimento limitado, nossa dependência arriscada e imprevisível de fornecedores, e a necessidade de fontes novas e sustentáveis de energia. Deixo a discussão sobre esses assuntos complicados para os líderes do meu governo e da indústria. O combustível que quero abordar é o combustível espiritual.

O Senhor nos deu um belo plano para voltarmos a Sua presença mas, para concluir nossa jornada mortal, precisamos de combustível espiritual. Queremos imitar as cinco virgens sábias, que guardaram combustível suficiente para acompanhar o noivo, quando Ele chegasse (ver Mateus 25:6–10). O que é exigido para manter um estoque suficiente de combustível espiritual? Precisamos adquirir conhecimento do plano eterno de Deus e nosso papel nele, então, se vivermos dignamente e submetemos nossa vontade à vontade do Senhor, receberemos as bênçãos prometidas.

Como o Élder William R. Bradford ensinou deste púlpito: “A retidão é muito simples. Em todas as situações da vida com as quais nos deparamos há um caminho certo e um caminho errado a seguir. Se escolhermos o caminho certo, seremos fortalecidos pelos princípios da retidão, nos quais encontramos o poder dos céus. Se escolhermos o caminho errado e guiarmos-nos por ele, não teremos as promessas do céu, tampouco o poder divino; ficaremos sozinhos e estaremos fadados ao fracasso” (“Retidão”, *A Liabona*, janeiro de 2000, p. 103).

Pouco antes de Thoreau morrer, foi-lhe perguntado se ele havia feito as pazes com Deus. Ele respondeu: “Não estou ciente de termos brigado” (Mardy Grothe, comp., *Viva la Repartee*, 2005, p. 181).

Em nossa busca para conseguir alívio do estresse da vida, busquemos sinceramente maneiras de simplificá-la. Sigamos os conselhos inspirados e a orientação que o Senhor nos deu no grande plano de felicidade. Sejamos dignos da companhia do Espírito Santo e sigamos a orientação do Espírito ao caminhar por esta jornada mortal. Preparemo-nos para cumprir o propósito principal do teste desta vida mortal — voltar à presença de nosso Pai Celestial e viver com Ele. É minha oração, em nome de Jesus Cristo. Amém. ■