

Dilemas



Medo | Depressão | Solidão | Ira

VERDADE DIVINA

Dilemas

A suficiência das Escrituras <i>A.J. Higgins</i>	03
Medo <i>Mike Knox</i>	04
Meus pensamentos <i>Kelly Sailor</i>	07
Quero ganhar meus parentes descrentes <i>Bryan Joyce</i>	10
Tecnologia <i>Marcus Cain</i>	13
Ira <i>John Sharpe</i>	16
A vontade de Deus <i>Tim Woodford</i>	20
Coragem <i>Paul Barnhardt</i>	23
Depressão <i>Caleb Simonyi-Gindele</i>	26
Solidão <i>Reuben Miller</i>	30
Estagnado espiritualmente <i>Tim McCalley</i>	33

Copyright © 2025 Verdade Divina, www.verdadedivina.com.br

Traduzido por Eduardo de Almeida Macedo com a devida permissão de Truth & Tidings.

Todos os direitos reservados. Verdade Divina é uma marca registrada. A reprodução total ou parcial desta revista não poderá ser realizada por nenhum meio possível, sem a prévia autorização do editor.

A suficiência das ESCRITURAS

Em um livro publicado após a sua morte, Carl Sagan escreveu: "O nosso planeta é um grão solitário envolto em uma enorme escuridão cósmica. Em nossa insignificância, diante de toda esta imensidão, não vemos qualquer sinal de alguma ajuda que chegará de algum lugar para nos salvar de nós mesmos".

Será que nós realmente fomos relegados a caminhar cegamente pela escuridão moral e espiritual deste mundo, sem ter em vista qualquer raio de luz ou esperança? Será que somos presas da nossa racionalidade e de nossos intelectos insignificantes? Será que os filósofos e os entrevistadores de talk show são o único fio de luz e de esperança no meio de toda essa escuridão?

Com todo o respeito por toda a inteligência do Sr. Sagan, nós não estamos envoltos em uma escuridão cósmica. Além disso, já recebemos ajuda de "algum lugar" para a nossa salvação. Pode ser que alguns escrevam livros e os intitulem de "Guias para o Universo". Mas nós já temos um Livro, escrito por um Autor muito mais talentoso e capaz. Ele é o nosso Guia infalível, a Fonte que fornece luz a todas as necessidades da nossa vida.

Paulo escreveu em 2 Timóteo 3:15-17 que a inspirada Palavra de Deus pode *"...fazer-te sábio para a salvação, pela fé que há em Cristo Jesus... para que o homem de Deus seja perfeito e perfeitamente instruído para toda boa obra"*. Ela é absolutamente adequada para todas as nossas necessidades, sejam elas quais forem. No contexto de 2 Timóteo 3, ela é capaz de transformar um menino (v. 15) em um homem maduro de Deus (v. 17). Nós lemos que ela é *"proveitosa para ensinar, para redarguir, para corrigir, para instruir em justiça"* (v. 16). Alguém observou, com o intuito de nos ajudar, que:

Ensinar – nos dizer o que é correto

Redarguir – nos mostrar se nós não estamos corretos

Corrigir – nos ajudar a acertar

Instruir – nos manter no caminho certo

Em todos os desafios que encarmos, acharemos conforto e direção na Palavra de Deus. Em todos os dilemas com os quais nos defrontamos, acharemos orientação na Bíblia. Para todas as decisões e dificuldades, Deus nos forneceu um conjunto de princípios e preceitos por meio de Sua Palavra. O nosso maior defeito é o pouco conhecimento que temos a respeito da Bíblia, bem como nossa inabilidade de descobrir nela todas as respostas. O problema nunca é com a Palavra de Deus. O problema é sempre conosco.

A suficiência das Escrituras se deve ao fato de que elas nos foram reveladas por Deus. Elas são confiáveis e relevantes para cada um de nós. Ler as Escrituras com a ideia fixa na cabeça de que existem desafios no Século XXI para os quais as Escrituras não possuem resposta é colocar em questão a sabedoria e a onisciência do Autor delas.

Idosos, maridos, esposas, evangelistas, professores, empresários e trabalhadores. Todas essas pessoas podem descobrir nas páginas da Bíblia algo para orientá-las em suas vidas. Ela é absolutamente suficiente para tudo.



Medo

Se considerarmos que a Bíblia, em aproximadamente 365 ocasiões, diz **"Não temas"**, somos rapidamente informados de dois fatos: Deus sabe que vivemos em um mundo que é um lugar assustador e Deus quer que vivamos sem medo.

A Realidade

A primeira indicação de medo está em Gênesis 3:10: **"Ouvi a tua voz [...] e temi"**. O pecado trouxe consigo o medo, o medo de se encontrar com Deus. Antes da entrada do pecado, não havia medo nem razão para temer. Mas o pecado introduziu, entre muitas coisas, o elemento do medo em nosso mundo.

É interessante pensar que, como nele não há pecado, o Senhor Jesus não conhecia o medo, nesse sentido. Ele foi marcado pelo **"temor de Deus"**, que é um sentido totalmente diferente.

O temor de Deus é um desejo de agradá-Lo, não um medo Dele. O Senhor Jesus se moveu através deste mundo sem medo do homem, em perfeita confiança no Seu Deus.

Mas nós, por outro lado, estamos bastante acostumados a ter medo. Faz parte da condição humana, uma experiência desconfortável que todos já tivemos. Ele assume muitas formas e afeta alguns de nós mais do que outros. O medo pode produzir ansiedade, comportamentos obsessivos compulsivos, pânico e, em formas mais graves, pode dominar vidas e destruir a utilidade para Deus. Às vezes, porém, o medo é a única resposta apropriada em um mundo mau; no entanto, mesmo aqui, há um recurso para nós, como veremos.

As Raízes

O medo pode surgir de muitas fontes diferentes. Experiências de vida,

traumas físicos e emocionais, abuso sexual e o mal à nossa volta são apenas algumas das muitas causas do medo que experimentamos. Alguns temem o futuro e a eternidade – um medo saudável que, se tratado com honestidade, pode levar à bênção espiritual. Outros estão ocupados e temem a desaprovação de seus pares. O receio dos homens é abordado nas Escrituras e comparado a uma armadilha (Provérbios 29:25). O medo do futuro também pode incluir questões financeiras e de saúde. Diante de um diagnóstico de saúde ruim e de um futuro incerto, o medo seria nossa posição padrão.

A primeira ocorrência de “não temas” dita por Deus é encontrada em Gênesis 15:1, onde Deus diz a Abrão: **“Não temas, Abrão, eu sou o teu escudo, o teu grandíssimo galardão”**. A consideração desta porção das Escrituras e do seu contexto pode nos ajudar a entender alguns princípios-chave e obter discernimento sobre as raízes dessa emoção paralisante. A primeira coisa, no entanto, que nos confronta é que é o homem de fé, Abrão, que está sendo tranquilizado e cujos medos estão sendo dissipados. Portanto, medo não significa fracasso. Deus sabe que enfrentamos, assim como Abrão, algumas circunstâncias assustadoras.

Abrão havia acabado de retornar de uma grande vitória (Gênesis 14), a primeira “guerra mundial” do mundo, e havia sido confrontado pelo rei de Sodoma. Ele cedeu todos os espólios da guerra ao homem ímpio, satisfeito com as almas que resgatara. Com

efeito, ele estava recusando uma aliança com o rei, dando as costas a Sodoma. Aqui ele era um peregrino com 318 soldados-servos, sozinho em um mundo grande e mau. Não há dúvidas de que ele se sentia vulnerável. Esta é a primeira coisa que precisamos observar sobre o medo: é o resultado de nos sentirmos em risco, vulneráveis, diante de forças que podem nos sobrecarregar. Juntamente com isso, há uma sensação de que as coisas estão fora do nosso controle. O mundo em que Abrão se encontrava, e no qual nos encontramos, é um mundo maligno. Bem poderia Abrão ter preocupações com a perda de posses, com o futuro e até com a própria vida. Ele não podia controlar a resposta do rei de Sodoma, uma resposta que poderia ter consequências terríveis para ele e sua família, economias e futuro.

Essas são apenas algumas das questões envolvidas no medo. Podemos temer a perda de aprovação, o escárnio do mundo, o desprezo do cético e a zombaria do escarnecedor. Podemos, como Pedro, tremer diante de uma criada quando começamos a considerar a nossa resposta e a desaprovação dela (Marcos 14:66-70).

Os Recursos

Na reafirmação curta, mas eloquente, de Deus a Abrão, encontramos os antídotos para o medo. Qualquer que seja a causa do meu medo, se sou capaz de apreciar essas verdades básicas, posso encontrar descanso e confiança em Deus. Observe que Deus se revela a Abrão como “teu escudo”.

A primeira verdade a entendermos é que temos um Deus...

... que está ciente

Ele sabe pelo que você está passando. Ele entende completamente sua vulnerabilidade e o mal nos corações dos homens à sua volta. Seu caminho não está oculto Dele, como Jacó reclamou (Isaías 40:27). Deus permite que você seja vulnerável enquanto vive em um mundo grande e ruim, para que você possa aprender a confiar Nele. Sua onisciência e onipotência não diminuíram com o passar dos milênios (Isaías 40:26). O Deus que conhece e dá nome às estrelas também conta os cabelos da sua cabeça e sabe tudo sobre suas provações e lágrimas.

... que se importa

Seria de pouco consolo ter um Deus que está ciente, se esse mesmo Deus também não se importasse conosco. A maravilhosa verdade é que Ele está ciente de todo pardal que cai no chão. Ele está plenamente consciente e tem cuidado de você (1 Pedro 5:7). Sua mensagem ao duvidoso Jacó é que Ele *"entre os braços, recolherá os cordeirinhos e os levará no seu*

regaço" (Isaías 40:11). Ele ainda cuida de cada um com atenção individual. Nenhum de nós é capaz de dar atenção total a duas pessoas ao mesmo tempo. Mas estamos lidando com um Deus que é infinito em Sua Pessoa e Seus recursos.

... que nos carrega

Naquela maravilhosa seção de conforto para a nação de Israel (Isaías 40 a 66), Deus Se contrasta aos ídolos que os homens fazem e têm de carregar com eles. Ele é o Criador e é Aquele que leva Seus filhos (Isaías 46:4) através de provações e testes, através de jornadas no deserto e num mundo perverso.

O salmista reconheceu, ao percorrer o vale daquela sombra, que, quando Deus se aproximasse, ele *"não temeria mal algum"* (Salmo 23:4). A presença e a comunhão de Deus com ele no vale expulsaram o medo.

Podemos viver em um mundo tenebroso e maligno por causa de um Deus que conhece nossos medos, que mostra Seu amor e cuidado para conosco e que concede graça para todas as situações.

*O Deus que conhece e dá nome às
estrelas também conta os cabelos
da sua cabeça e sabe tudo sobre
suas provações e lágrimas.*

Meus PENSAMENTOS

Nesta era de informações e entretenimento quase desinibidos e incessantes, podemos ser inundados por tweets, textos, e-mails, mensagens instantâneas, rádio, notícias 24 horas por dia, sons, a batida da música em meus fones de ouvido vem do meu iPhone, iPad, MP3, Kindle, etc. A quantidade de entrada é enorme.

NOTÍCIAS DE ÚLTIMA HORA: Existe um lugar de solidão que ainda pode ser encontrado, guardado e mantido em sigilo. Sério? Certamente, uma fuga para um atol do Pacífico Sul ou uma experiência no deserto do Alasca às vezes pode ser tentadora apenas para esse fim. No entanto, existe um lugar muito mais próximo que pode ser facilmente alcançado e é tão secreto quanto você deseja. Nossas mentes podem nos levar aonde quisermos. Sim, é verdade que nossos pensamentos podem nos afastar das circunstâncias mais dolorosas e angustiantes para um lugar de silêncio, calma e felicidade, mas eles também podem nos levar para o lado sombrio da vida, onde os resultados são mais inquietantes, para dizer o mínimo.

De fato, nossas mentes são o campo de batalha onde nossa carne se envolve em horríveis confusões. E, perdoe minha franqueza, mas não há um único crente que não lute poderosamente para ter o controle de seus pensamentos. Jó disse: **"O homem, nascido da mulher, é de bem poucos dias e cheio de inquietação"** (Jó 14:1). A questão não é quem luta com esse problema. A questão é: quem é vitorioso sobre esse problema?

O Senhor Jesus nos ensinou onde o problema se origina: **"O que sai do homem, isso é que contamina o homem. Porque do interior do coração dos homens saem os maus pensamentos, os adultérios, as prostituições, os homicídios, os furtos, a avareza, as maldades, o engano, a dissolução, a inveja, a blasfêmia, a soberba, a loucura. Todos estes males procedem de dentro e contaminam o homem"** (Marcos 7: 20-23).

Alguém disse sabiamente: **"Você foge, desaba ou avança"**. Então, cristão, como você controla sua vida de pensamentos? Você pode suar, ficar cheio de urticárias e úlceras, chorar e ser

absorvido pela autocomiseração... ou pode ter uma vitória real!

O apóstolo Paulo nos lembra em 2 Coríntios 10:3-5: ***"Porque, andando na carne, não militamos segundo a carne. Porque as armas da nossa milícia não são carnis, mas, sim, poderosas em Deus, para destruição das fortalezas; destruindo os conselhos e toda altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo entendimento à obediência de Cristo"***.

A frase ***"à obediência de Cristo"*** é denominada, gramaticalmente, genitiva, isto é, significa realmente ***"à obediência que pertence a Cristo"***. Foi assim que o apóstolo Paulo expressou a liberdade dos salvos em Cristo. A tradução de Weymouth coloca assim: ***"derrotando as arrogantes contas e todas as fortalezas que se levantam em desafio ao conhecimento de Deus, e levamos adiante todos os pensamentos como em escravidão, sujeitos a Cristo"***.

Você não precisa que eu te lembre que esse mundo caído pelo qual estamos passando é caracterizado por coisas que são simplesmente falsas, nojentas, erradas, profanas e desagradáveis; as coisas más e cruéis devem ser condenadas.

Há uma beleza impressionante na natureza, e o homem natural é capaz de pensar nela e apreciá-la junto com belas músicas, arte e literatura. Todavia, na maioria das vezes, o homem dá pouco ou nenhum valor ao que é moralmente bonito. Deveríamos esperar que fosse diferente em um mundo que não vê beleza Naquele que é totalmente desejável?

Estamos imersos na maldade e contaminação do mundo. Ela se exhibe publicamente mais do que nunca, lembrando-nos de Sodoma. É amplamente comercializada para nós através de todas as formas de mídia social e de massa. É exultante em Hollywood, exibida graficamente em locais de entretenimento, em outdoors, celulares, computadores e, agora, até em relógios.

Como pode, então, o cristão ser preservado das influências profanas de um mundo assim? Filipenses 4:8 diz: ***"Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai"***.

O final do verso transmite a ideia de ***"hábito do pensamento"***. A margem da versão revisada da King James diz ***"considere essas coisas"***. Sim, somos responsáveis por nossos pensamentos! Ainda

Pensar em coisas moralmente belas leva a fazer o que é agradável a Deus e a desfrutar da paz de Deus.

mais difícil, devemos mantê-los em altos e santos padrões! Isso nos leva de volta a 2 Coríntios 10, onde a língua grega indica que devemos colocar todos os nossos pensamentos aos pés do Senhor Jesus.

Somente tendo nossas mentes ocupadas com coisas verdadeiras, honestas, justas, puras e amáveis; coisas que são de boa reputação, virtuosas e louváveis, podemos esperar ter vitória em nossa vida de pensamentos. Essas coisas encontram sua expressão perfeita em Cristo e em Seu povo na medida em que Cristo é formado neles. Cristo é nosso recurso para nos elevar acima das influências pecaminosas de um mundo sem Deus. Simplificando, o caráter é formado pelo que a mente se alimenta. Assim, a importância da exortação **"nisso pensai"** não pode ser exagerada. Observe que o **"pensai"** do versículo 8 é seguido pelo "fazei" do versículo 9. Assim como os maus pensamentos do coração encontram expressão em más ações, o pensamento correto é seguido por atitudes corretas. Não por coincidência, acrescenta o final do versículo 9, **"e o Deus de paz será convosco"**. Pensar em coisas moralmente belas leva a fazer o que é agradável a Deus e a desfrutar da paz de Deus.

Nós gastamos muito tempo, dinheiro e esforço em dietas alimentares. Se você luta em sua vida de pensamentos, tente seguir a dieta 3D – Despejo, Diário de Desinformação. Provérbios 6:27 diz: **"Tomará alguém fogo no seu seio, sem que as suas vestes se queimem?"**. Pensamos erroneamente que, à medida que crescemos e amadurecemos, podemos lidar com certas coisas. No entanto, como crianças, nossas mentes são como esponjas – contaminação entra, contaminação sai. **É simples assim!**



Quero ganhar

meus parentes descrentes

É um lar feliz, na maioria das vezes. Papai é um médico que mostra compaixão por sua família e seus pacientes. Mamãe trabalha meio período como secretária jurídica, mas geralmente fica em casa quando estamos por perto. Eu tenho 13 anos e vivo uma vida confortável em uma casa grande com dois irmãos mais velhos.

Um bom amigo da escola me convidou para assistir uma reunião. Depois de ouvir o evangelho algumas vezes, fui convencido dos meus pecados e, ao ler Romanos 5:6 no meu quarto, confiei em Cristo

para a minha salvação. Quando desci as escadas e compartilhei as emocionantes notícias sobre minha nova fé, houve apenas silêncio e constrangimento. Não durou muito, no entanto. Meu pai foi o primeiro a declarar sua desaprovação e, em seguida, minha mãe começou a me contar sobre todas as atrocidades cometidas em nome da religião. A partir desse momento, parecia haver uma tensão que nunca desaparecia. O que eu faço agora?

Esse cenário pode refletir o estresse que você experimentou em seu próprio lar quando confiou em

Cristo como seu Salvador. Embora a vida em Cristo seja a melhor vida possível, não é fácil, e pode ser especialmente difícil para os jovens cujos pais não são salvos.

O Poder de uma Vida Piedosa

O comportamento e a fala são duas maneiras poderosas de comunicar a verdade e geralmente andam de mãos dadas. Quando compartilhar o evangelho não é algo bem-vindo em casa, nesse caso especialmente, a vida do crente fala o que a boca não pode. Quando seus pais veem sua vida mudando de dentro para fora, eles observam e descobrem o poder do evangelho. A exibição do fruto do Espírito em Gálatas 5:22 (amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão e temperança) será uma testemunha convincente da beleza do seu Senhor. Você pode ser o sal que os torna sedentos pelo seu Salvador.

O Poder do Espírito Santo

A vida cristã nunca foi planejada para ser vivida pela energia e determinação humanas. Ela provém da vida de Deus no interior – o poder do Espírito Santo, que habita em todos os crentes. Esse poder está presente, não apenas para provocar mudanças de caráter em você, mas também para fornecer sabedoria necessária em situações difíceis. Ao ler a Palavra de Deus e submeter-se à verdade que Ele revela a você, o poder de Deus transformará a sua vida. Deus deu a seus pais lugares na primeira fila para vê-Lo trabalhar em

você e guiá-lo em sua vida cristã. Esse mesmo Espírito Santo pode usar o que eles veem e trabalhar na vida de seus pais também. Quem sabe – você pode ser o elo que Deus finalmente usará para levá-los à salvação.

O Poder de Limites Appropriados

Seus pais lhe foram dados por Deus, e você precisa respeitar a autoridade deles. Na Bíblia, Deus ordena: **"Vós, filhos, sede obedientes a vossos pais no Senhor, porque isto é justo. Honra a teu pai e a tua mãe"** (Efésios 6:1-2). Obedecer significa cumprir ou seguir as instruções dadas.

O objetivo principal de nossas vidas é amar e obedecer a Deus; assim, quando você obedece a seus pais, está obedecendo a Deus. Ao ser pronto e completo em sua obediência a eles, você honra a seu Senhor. Porém, se seus pais lhe pedirem para cometer algum pecado ou empurrá-lo na direção de escolhas pecaminosas, você deverá, com respeito, fazê-los saber que você não pode desobedecer a Deus. Quando o apóstolo Pedro experimentou esse conflito com o conselho em Jerusalém, ele explicou: **"Mais importa obedecer a Deus do que aos homens"** (Atos 5:29). Os pais podem afastá-lo de outros crentes e negar a você o privilégio de avançar no batismo ou na comunhão com a igreja local, mas haverá um tempo em que você estará fora da casa deles e será livre para fazer suas próprias escolhas. Se eles não permitirem que você traga uma Bíblia para casa, você

precisa respeitar isso, e poderá ler e memorizar as Escrituras enquanto estiver fora. Independentemente do comportamento de seus pais, Deus ainda espera que você os honre. Honrar as pessoas significa estimá-las e tratá-las com muito respeito. Deus quer você nesse padrão e, o que quer que Deus peça, Ele sempre lhe dará a força necessária para obedecer ao mandamento de obedecer aos seus pais, por mais difícil que isto seja.

O Poder da Oração

Deus permitiu essas dificuldades por uma razão. Em vez de lhe atrapalhar, elas podem lhe ajudar a se tornar a pessoa que Deus quer que você seja. Quando você O busca, Ele trabalha em sua vida para transformá-lo cada vez mais conforme a imagem de Seu Filho. Nunca subestime o valor da oração. Quando você se sentir sozinho e incompreendido, sempre poderá encontrar um refúgio Nele. Quando seu coração estiver partido, Ele o confortará e o fortalecerá com Seu amor. Não importa o

quão desesperada a sua situação possa ficar, Ele sempre será capaz de atender às suas necessidades e cuidar de você. Ele quer que você lance **"sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós"** (1 Pedro 5:7). A oração é essencial para que você desenvolva um relacionamento mais íntimo com Deus. Isso lhe alinha com Seus propósitos e planos. Ao esperar Nele em oração, Ele vai se revelar a você em maneiras que satisfarão o seu coração e lhe trarão paz. Mesmo quando você não receber aquilo pelo que orou, pode ter certeza, mesmo uma resposta negativa é para a sua bênção e a glória de Deus. Lembre-se de que Deus sabe da sua situação e ela não vai durar para sempre. Ao permanecer fiel a Ele, você trará muita glória a Ele! Chegará o tempo em que você será independente, e terá a liberdade de viver para Deus como desejar. Até lá, agente firme.

*Mesmo quando você não receber aquilo
pelo que orou, pode ter certeza,
mesmo uma resposta negativa é para
a sua bênção e a glória de Deus.*

Tecnologia

Você já se perguntou quem dirige a sua vida? Você está gerenciando sua tecnologia ou ela está gerenciando você?

Qualquer dicionário decente nos dirá que a tecnologia é a aplicação prática do conhecimento em uma área específica ou a capacidade que nos é dada pela aplicação prática do conhecimento. Assim sendo, entendemos que um crente não se opõe à tecnologia – seria praticamente impossível viver sem ela. O mesmo dicionário nos diz que o gerenciamento é o controle e a organização de algo, ou o uso criterioso de meios para alcançar um fim. Enfrentamos uma luta diária para usar e controlar adequadamente a tecnologia, para que ela não assuma um papel muito grande em nossas vidas.

Avanço

O ritmo do progresso tem sido e continua sendo excepcional. Não podemos parar o processo, nem queremos que ele pare. Os leitores que já viveram mais de duas décadas lembrarão que, no início dos anos 90, um disco rígido em um computador tinha talvez 40 Megabytes, no máximo! Vou repetir – 40 MB, não 40 GB! Agora estamos medindo em Terabytes! Lembra de ligar um computador nos anos 90? Quase que havia tempo para uma pausa para o café durante o longo procedimento de inicialização! Melhorias na tecnologia podem ser uma grande bênção para os crentes.

Vantagens

Podemos nos perguntar como as pessoas sobreviveram antes dos celulares, tablets e computadores pessoais. Não há dúvida de que a tecnologia oferece muitas vantagens para os crentes. É maravilhoso poder ver os netos em vídeo-chamadas, mesmo estando a milhares de quilômetros de distância. Existem muitos aplicativos bíblicos para ajudar no crescimento espiritual e em estudos.

Todavia, com as vantagens, precisamos observar as desvantagens. Esperamos respostas instantâneas para nossos e-mails e mensagens de texto. Queremos que as pessoas estejam disponíveis 24 horas por dia

para responder a todas as nossas necessidades. Esperamos para ver as “marquinhos” ficarem azuis no WhatsApp e depois nos perguntamos por que nosso amigo ainda não respondeu. Isso não produz paciência. A capacidade de procurar um versículo da Bíblia pode nos tornar dependentes de um aplicativo e nos economizar o “trabalho” de memorizar as Escrituras – resultando, assim, não em diligência, mas em preguiça espiritual.

Acumulação

Outro perigo em que podemos cair é a armadilha de sempre “precisar do novo”. Deus diz: ***“Sejam vossos costumes sem avareza, contentando-vos com o que tendes”*** (Hebreus 13:5). Um dos desafios que os crentes enfrentam é a falta de contentamento com o que já possuem, e isso inclui a tecnologia. Será que também esperamos ansiosamente pelo lançamento do próximo iPhone? A publicidade é voltada para nos fazer pensar que o iPhone que compramos dois anos atrás é antiquado ou que o computador que estamos usando tem um processador extremamente lento e que precisamos fazer a atualização agora.

Vivemos em uma sociedade que nunca está satisfeita e está sempre acumulando mais e melhor tecnologia. Não me interpretem mal – certamente não estou defendendo o retorno de telefones de abrir e fechar e dos computadores da década de 80! Mas, à medida que o mundo nos pressiona continuamente a “atualizar”, devemos considerar seriamente diante de Deus – é mesmo necessário? Se for, será que a atualização é necessária neste momento? Isso leva a outra questão em relação à tecnologia.

Acesso

Recentemente, visitei um escritório local de internet, e a moça gentil atrás do balcão mencionou o quão difícil é chamar e manter a atenção das pessoas quando chega a vez delas. O acesso à internet é constante – os zumbidos, bipes e barulhinhos nunca param. Você já viu alguém atravessar a rua sem prestar atenção ao trânsito? Ou um casal em um restaurante envolvido em conversas – mas não entre si? Pense em como nosso Pai deve se sentir quando é interrompido durante o tempo em que deseja falar conosco. A primeira coisa que você faz pela manhã é conferir seu telefone ou se concentrar no seu relacionamento com seu Pai celestial? ***“Tendo, pois, irmãos, ousadia para entrar no Santuário, pelo sangue de Jesus [...], cheguemo-nos com verdadeiro coração”*** (Hebreus 10:19-22). Podemos ler pelo menos seis versículos antes de nos distrairmos com um zumbido ou um bipe? E o tempo da família em torno da mesa de jantar?

Podemos deixar nossa tecnologia de lado por 30 minutos para focar na família? Pensamos que o mundo chegará ao fim se alguém não puder entrar em contato conosco 24 horas por dia, sete dias por semana?

Vício

Especialistas dizem que o vício em tecnologia funciona de maneira semelhante a outros tipos de vício. Quando alguém “curte” a nossa foto, ou nos envia uma mensagem de texto, nosso cérebro é afetado positivamente. Começamos a desejar essa atenção, que pode vir a ser prejudicial a longo prazo de duas maneiras: 1. o próprio vício em si. Considere o fato de que o norte-americano “médio” gasta mais de 10 horas por dia em seu smartphone; 2. o perigo de se tornar egocêntrico com o uso abundante das mídias sociais – considere como evidência o aumento notável no número de “selfies” tiradas e publicadas apenas nos últimos anos.

Conselho

Parte da solução é liderar pelo exemplo. Se você é pai ou ancião em uma igreja, mostre à geração mais jovem um caminho melhor, não apenas no que diz respeito ao acúmulo de tecnologia, mas também no seu próprio acesso a ela. Mostre interesse sincero ao conversar com pessoas; não sinta a necessidade de verificar seu telefone várias vezes enquanto conversa com seu filho ou com outro salvo. Relacionamentos são vitais. Podemos ter 2500 “amigos” e ainda nos sentirmos muito sozinhos!

Faça um compromisso de colocar sua tecnologia de lado por determinados períodos de tempo durante o dia. O uso de um timer pode ser útil nesse sentido. Você pode ser agradavelmente surpreendido com a liberdade que sentir quando começar a fazê-lo. Você não perderá nada de suma importância se colocar o telefone no modo “avião”, por exemplo, quando se sentar para ler e orar sem distrações. Sua recompensa será muito maior do que qualquer coisa que você acha que pode perder!

Faça um compromisso de colocar sua tecnologia de lado por determinados períodos de tempo durante o dia.



Ira

Quando nossos computadores travam, nossos compromissos são remarcados ou as pessoas vacilam, somos propensos a ficar com raiva. Mas ser incomodado não é uma razão moral para ficar enfurecido. Podemos reclamar por estarmos presos em um engarrafamento sem fim, mas sem justificativa, porque nenhum código moral foi violado. Os aborrecimentos e problemas da vida são amorais, mas nossas reações carnis a eles, incluindo a raiva injusta, são imorais.

É um problema universal. Todos nós lutamos com a raiva. No entanto, toda vez que ficamos irritados, o Senhor nos desafia como desafiou Caim: **"E o Senhor disse**

a Caim: Por que te iraste? E por que descaiu o teu semblante?" (Gênesis 4:6). Em outras palavras: "Você tem o direito moral de ficar com raiva? Sua reação é apropriada?". Se não conseguirmos responder adequadamente a essas perguntas, então, como Caim, enfrentaremos a perspectiva de relacionamentos quebrados e oportunidades perdidas que nos perseguirão pelo resto de nossas vidas (Gênesis 4:13). A raiva infundada e descontrolada vai minar seriamente nossa relação com a família, com a igreja e no trabalho ou na escola.

A Palavra de Deus nos diz: **"Irai-vos e não pequeis"** (Efésios 4:26). Este versículo ordena

que nos iremos justamente, ao mesmo tempo em que proíbe a raiva injusta. A ira justa flui do conhecimento de Deus e do amor por Sua santidade. Essa boa ira é contida e construtiva, e sempre busca abençoar os outros e honrar a Deus.

Aplicada Adequadamente

Nossa capacidade de nos irmos está enraizada no fato de sermos criados à semelhança e imagem de Deus. A ira é uma emoção moral dada por Deus; uma coisa boa construída em nossa natureza humana. Devemos refletir a indignação de Deus frente à injustiça e ao pecado. Somos chamados a amar o que Cristo ama e a odiar o que Cristo odeia (Hebreus 1:9). Deveríamos ser motivados a intervir, decisiva e construtivamente, quando testemunharmos outros tentando afrontar os limites morais definidos por Deus.

Se nossos filhos falam desdenhosamente com nossos cônjuges e reagimos com

uma repreensão forte, mas controlada, deixamos claro que o comportamento desrespeitoso é errado e deve ser confrontado com firmeza. A ira divina expressa amor por nossos cônjuges e filhos. Ensina a nossos filhos o significado do pecado deles e mostra como eles devem reagir ao pecado de outra pessoa. Dentro da esfera de nossa responsabilidade, expressar a ira divina é a única resposta adequada ao verdadeiro erro moral.

Omitida Pecaminosamente

Talvez os coríntios não pensassem que o mundanismo, a imoralidade e a falta de ensino bíblico claro na igreja envolviam ou afetavam a eles ou suas famílias, por isso permaneceram a uma distância segura e não fizeram nada. Paulo lembrou-lhes que **"um pouco de fermento faz levedar toda a massa"** (1 Coríntios 5:6). Ele os alertou que seu conceito mundano de tolerância levaria à insensibilidade, cegueira espiritual e aceitação dos pecados alheios. Quando eles finalmente agiram

Devemos refletir a indignação de Deus frente à injustiça e ao pecado.

com ira divina, no entanto, Paulo elogiou os coríntios, dizendo: **"Quanto cuidado não produziu isso mesmo em vós que, segundo Deus, fostes contristados! Que apologia, que indignação, que temor, que saudades, que zelo, que vingança!"** (2 Coríntios 7:11). O homem que pecou foi libertado deste pecado, restaurado ao Senhor, e a própria igreja foi preservada de uma espiral descendente em direção a uma maior indulgência do pecado.

Inquestionavelmente Distorcida

A ira hostil, prejudicial e pecaminosa, sente-se com direito de ser fria, perigosamente explosiva ou presunçosa. Essa raiva orgulhosa ataca as pessoas, e não seus problemas, e visa machucar em vez de ajudar. A raiva pecaminosa está no centro de todos os nossos conflitos interpessoais e nos afasta uns dos outros.

Nossa natureza pecaminosa está sempre pronta a distorcer o

certo e o errado e a deformar a ira legítima para satisfazer seu próprio senso de justiça; tornar **"mal por mal"**, dor por dor, insulto por insulto (1 Pedro 3:9). Embora poucos de nós admitam que nos iramos pecaminosamente, nossas atitudes e ações nos expõem. Isso inclui hostilidade direta, "na cara", evasão passivo-agressiva e retenção de amor, além de fofocas, que incluem compartilhar os pecados e deficiências de nossos inimigos, para que outros pensem menos deles. Mesmo sem dizer nada, a mente pecaminosamente irada fica ressentida com o que foi dito ou feito, e ensaia cenários imaginários de respostas vingativas que deveriam ter sido ditas no momento, e conspiram para humilhar no futuro.

Empregada Enganosamente

Mesmo que algo que desejamos possa ser bom, se estivermos dispostos a desencadear alguma forma de ira pecaminosa para obtê-lo, Tiago diz que somos **"de**

Embora poucos de nós admitam que nos iramos pecaminosamente, nossas atitudes e ações nos expõem.

coração dobre"; nós não estamos servindo ao Deus vivo. Em vez disso, estamos apenas servindo a nós mesmos. É somente através de bons métodos que podemos alcançar com retidão os bons anseios que temos por nossos casamentos, famílias e igrejas locais. O uso tático, pelos pecados da carne, dos "fins que justificam os meios" e da raiva pecaminosa para forçar os resultados desejados está usurpando o controle soberano de Deus. É nesse ponto que Deus nos encontra com Sua Palavra e pergunta: **"Tu, porém, quem és, que julgas a outrem?"** (Tiago 4:12). **"Há só um Legislador."** Por fim, precisamos nos arrepender e restabelecer o governo de Deus em nossos corações, e sermos tanto bons como irados.

Combinada com a Humildade

Quando Jonas disse ao Senhor: **"Pois sabia que és Deus piedoso e misericordioso, longânimo e grande em benignidade"** (Jonas 4:2), ele estava reconhecendo que Deus restringiria Sua ira contra Nínive, e os ofereceria Sua misericórdia e amor. Ira misericordiosa se importa. Embora ela odeie o que é errado, é **"grande em benignidade"**. Antes de se chegar ao ofensor, ela pacientemente permanece na presença do Senhor e perdoa o ofensor de coração, procurando evitar ressentimento e justiça

própria (Mateus 18:35). Ela suporta; não retalia como uma vítima ressentida, exigindo um pedido de desculpas ou infligindo de volta o tipo de dor que recebeu.

A boa ira entende que, embora a reconciliação completa e justa exija arrependimento e restituição (Lucas 17:3-4), esses comportamentos desejados podem nunca ocorrer. Ela sempre confronta o pecado de forma construtiva, faz o que pode e, então, se extingue antes que o sol se ponha (Efésios 4:26). Além disso, ainda tira o melhor proveito de todas as situações e concede perdão relacional ao ofensor, deixando com Deus as questões de arrependimento e restituição. Ela escolhe amar seus inimigos e fazer o bem a eles. Faz tudo isso porque acredita verdadeiramente que **"O caminho de Deus é perfeito"** (Salmo 18:30), e Ele terá a palavra final.

Diante de decepções diárias, frustrações e tristezas ao longo da vida que nunca podem ser resolvidas, apenas a graça de Deus pode nos transformar à imagem de Cristo. Portanto, quando necessário, podemos ser bons e irados, e não maus e rabugentos (Filipenses 2:3). Considere o modelo perfeito de Cristo: **"O qual, quando o injuriavam, não injuriava e, quando padecia, não ameaçava, mas entregava-se àquele que julga justamente"** (1 Pedro 2:23).

A vontade de DEUS

Quando se trata de entender a vontade do Senhor na vida de um cristão, tentaremos examinar esse importante aspecto da vida cristã sob dois títulos: "Minha agenda" e "Minha atitude".

Minha Agenda

Às vezes, um crente está procurando entender a vontade do Senhor e como ela se relaciona com eventos passados – circunstâncias inesperadas, tristes ou mesmo devastadoras. A pergunta frequente é "Por quê?". Veremos as experiências excruciantes, mas inestimáveis de Jó. Em outros momentos, procuramos entender a direção do rumo de nossas vidas. Para entender melhor o "Onde?" quanto à direção futura do Senhor, examinaremos a jornada da vida de Abraão. Finalmente, para aqueles de nós perguntando "O quê" ou "Qual" a vontade do Senhor para si atualmente, consideraremos a missão e os movimentos de Paulo.

Após os eventos iniciais do capítulo 1 (com foco em suas posses) e do capítulo 2 (visando sua pessoa), Jó abre sua boca no capítulo três. Seis vezes sucessivas ele pergunta **"Por quê?"**. Ao longo de todo o livro, ele repetirá isso mais de 20 vezes. Em meio ao tumulto da insensatez dos amigos de Jó, o próprio Jeová se destaca pelo Seu silêncio até o capítulo 38. Do redemoinho, Ele faz a Jó mais de 70 perguntas, cada uma destinada a levá-lo à conclusão: **"Bem sei eu que tudo podes, e nenhum dos teus pensamentos pode ser impedido"**, e à confissão, **"falei do que não entendia; coisas que para mim eram maravilhosíssimas, e que eu não compreendia"** (Jó 42:2-3). Não lemos sobre Jó recebendo uma explicação detalhada e divina para tudo o que aconteceu. Mais importante que isso, aprendemos que o propósito de um Deus soberano e onipotente será inevitavelmente alcançado, mesmo através das difíceis provações do nosso passado.

Abraão é um exemplo de como seguir a vontade do Senhor, independentemente do que o futuro reserva. Em resposta ao chamado de Deus, ele obedeceu e **"saiu, sem saber para onde ia"** (Hebreus 11:8). A fé o capacitou, e também pode nos capacitar, hoje, a dar o próximo passo à luz da revelação divina, confiando em Deus quanto às trevas do futuro desconhecido. O morador de tendas procurou (sem

ver) “a cidade que tem fundamentos, da qual o artífice e construtor é Deus” (Hebreus 11:10). Quando Deus pediu que ele entregasse seu filho Isaque, colocando em risco a viabilidade do futuro da sua descendência, **“aquele que recebera as promessas ofereceu o seu unigênito”** e **“considerou que Deus era poderoso para até dos mortos o ressuscitar”** (Hebreus 11:17-18). As promessas anteriores e o poder presente de Deus para ressuscitar os mortos equiparam Abraão, não para entender o “onde” ou o “como” acerca do futuro, mas para confiar no “Quem”.

Paulo, na sua conversão, perguntou: **“Quem és, Senhor?”** A resposta impressionante, **“Eu sou Jesus”**, causou sua rendição completa, como visto em sua segunda pergunta: **“Senhor, que farei?”** (Atos 22:10). Essa rendição foi imediatamente respondida com várias instruções: **“Levanta-te e entra na cidade, e lá te será dito o que te convém fazer... e batiza-te”** (Atos 9:6; 22:16). Ele **“não foi desobediente à visão celestial”** (Atos 26:19), mesmo depois de avisado que isso envolveria um sofrimento futuro, não especificado, pelo nome de Cristo. Anos mais tarde, essa atitude permaneceu, como ele declarou: **“E agora, eis que, ligado eu pelo espírito, vou para Jerusalém, não sabendo o que lá me há de acontecer”** (Atos 20:22). Tal como foi com Paulo, assim é conosco hoje. Recebemos instruções para obediência imediata, confiando que outras orientações ainda hão de vir.

Certa vez alguém contrastou a vida cristã com um leilão. Em um leilão, é importante estabelecer seu preço limite máximo antecipadamente. Infelizmente, muitos abordam a vontade de Deus da mesma maneira. O Senhor proíbe esse limite quando diz: **“qualquer que quiser salvar a sua vida perdê-la-á”** (Lucas 9:24). Então, quer seja como Jó, sem saber o porquê, ou como Abraão, sem saber para onde, ou como Paulo, sem saber o quê, quando se trata de se submeter à vontade de Deus, a compensação é garantida, mas o preço é desconhecido. Sua vontade não é a mais fácil, mas é sempre a melhor!

Minha Atitude

Talvez uma das perguntas mais comuns entre os jovens crentes seja: “Como posso saber a vontade de Deus para minha vida?”. O desejo de conhecer a vontade de Deus certamente não é errado, mas a Bíblia parece enfatizar algo ainda mais importante. Os discípulos não foram ensinados a orar “seja conhecida a tua vontade”, mas **“seja feita a tua vontade”**. O Senhor, antecipando o peso incalculável das exigências da vontade de Seu Pai, disse: **“não se faça a minha**

*Fazemos bem em lembrar a nós mesmos
que a vontade do Senhor nunca deve
ser compreendida à parte dos preceitos
e princípios de Sua Palavra.*

vontade, mas a tua". Não surpreendentemente, Ele sentiu um parentesco especial com aqueles que compartilhavam da mesma convicção (Marcos 3:35). Sete vezes nas Escrituras encontramos a frase *"tua vontade"* e, em todas as vezes, o verbo operativo é *"fazer"*.

O perigo de enfatizar conhecer ao invés de fazer a vontade do Senhor é que leva à tendência de deixar a obediência apenas como uma opção. Você está disposto a se comprometer a fazer a vontade do Senhor, mesmo antes de saber o que isso implica? O povo nos dias de Jeremias disse: *"conforme tudo o que disser o Senhor, Deus nosso, declara-no-lo assim, e o faremos"*. O profeta então prossegue com a repreensão de Deus: *"E vo-lo tenho declarado hoje; mas não destes ouvidos à voz do Senhor, vosso Deus"* (Jeremias 42:20-21). O próprio Senhor falou do castigo infligido ao servo *"que soube a vontade do seu senhor e não... fez segundo a sua vontade"* (Lucas 12:47). Paulo exortou os crentes de Éfeso, não a conhecer a vontade de Deus na mente, mas a fazer *"de coração a vontade de Deus"* (Efésios 6:6).

Fazemos bem em lembrar a nós mesmos que a vontade do Senhor nunca deve ser compreendida à parte dos preceitos e princípios de Sua Palavra. Essa "luz para o meu caminho" torna a vontade do Senhor cristalina em várias áreas: salvação (2 Pedro 3:9), vida justa (1 Pedro 2:15), sofrimentos (1 Pedro 4:19), resultados incertos (Atos 21:14), pureza sexual (1 Tessalonicenses 4:3), gratidão (1 Tessalonicenses 5:18), separação (Romanos 12:2), expressões de necessidades (1 João 5:14), planos futuros (Tiago 4:15) e viver a vida cristã ao máximo (1 Pedro 4:2), apenas para citar alguns. O problema geralmente não é tanto a deficiência de conhecimento, mas a falta de obediência. É possível que você gaste mais tempo se preocupando com o que não sabe do que fazendo o que sabe? Que Deus *"vos aperfeiçoe em toda a boa obra, para fazerdes a sua vontade"* (Hebreus 13:21).



Coragem

Desde os nossos primeiros dias de vida, temos dificuldade em compartilhar. Quando recebemos uma coisa que gostamos, não queremos compartilhá-la, mas mantê-la para nós mesmos. Compartilhar as boas novas do Evangelho também pode ser difícil, mas não porque estaríamos diminuindo o que temos. Por que às vezes é difícil compartilhar o Evangelho? Geralmente, é porque temos medo de quais podem ser as consequências. Seremos ridicularizados e motivo de chacota. Perderemos amigos. Isso vai perturbar a família. Não saberemos o que dizer – e a lista de resultados possíveis continua. Quanto maiores as consequências, mais coragem é necessária para que um indivíduo compartilhe o Evangelho. Muito depende da

audiência. Família, amigos, colegas de trabalho, vizinhos e conhecidos, todos trazem os respectivos obstáculos a serem superados. Não existe uma abordagem que trará confiança para todos os cenários, mas as Escrituras contêm muitos exemplos de evangelismo pessoal e fornecem ensinamentos e princípios para nos inspirar e guiar.

Comece com Oração

O fato de muitos precisar de coragem para falar do Evangelho não é incomum. Até Paulo pediu aos cristãos em Éfeso que orassem por ousadia: "*Orando em todo tempo com toda oração e súplica no Espírito, e vigiando nisso com toda perseverança e súplica por todos os santos, e por mim; para que me seja dada, no abrir*

da minha boca, a palavra com confiança, para fazer notório o mistério do evangelho” (Efésios 6:18-19). Orar por oportunidades e coragem, e por indivíduos em nossos corações ou à nossa vista é um primeiro passo bíblico para compartilhar as boas novas.

Prepare-se para Compartilhar

Na primeira epístola de Pedro (3:15), ele diz: *"Antes, santificai a Cristo, como Senhor, em vosso coração; e estai sempre preparados para responder com mansidão e temor a qualquer que vos pedir a razão da esperança que há em vós"*. Ter em mente um verso, sua história pessoal de conversão ou algo para ligar ao Evangelho nos dá coragem para falar. Deus pode e nos convidará a testemunhar sem preparação, e Ele fornecerá a graça necessária. Outras vezes, ao buscarmos oportunidades, podemos considerar assuntos que ajudarão a iniciar a conversa e a direcioná-la para o Evangelho. Isso é claramente visto em João 4, quando nosso Senhor Jesus vai intencionalmente ao poço em Sicar e usa Seu pedido de água como um meio de compartilhar as boas novas do dom de Deus. Ele usou uma necessidade universal e um evento diário comum para compartilhar verdades eternas. Viagens, compras e reuniões casuais com familiares e amigos podem proporcionar semelhantes "momentos junto ao poço" atuais. Carregar alguns folhetos ou cartões com versículos adequados é uma maneira de preparar e fornecer apoio

para compartilhar as boas novas do Salvador do mundo. Entretanto, por várias razões, iniciar uma conversa no bebedouro da sua empresa pode não ser o momento ou local apropriado para compartilhar o Evangelho.

Compartilhe com Cuidado

A vida de todo cristão deveria ser como a candeia descoberta que lança a luz do Evangelho neste mundo sombrio. A luz da verdade pode ser compartilhada silenciosamente através de ímãs de carro, cartões com versos, folhetos, mensagens de texto etc. Oportunidades surgirão, às vezes na forma de uma pergunta que alguém faz, que exigirá que a luz da verdade seja vista. É a luz do Evangelho glorioso de Cristo que brilha na mente sombria. Embora a verdade seja imutável, nossas oportunidades para compartilhá-la variam. O público, o tempo e o local apresentam todos os respectivos desafios, que exigem coragem. Conversaremos com nossos familiares mais próximos de maneiras diferentes do que com um estranho na rua (o que às vezes é mais fácil, porque o estranho não nos conhece tão bem). No entanto, podemos ser as únicas pessoas com a oportunidade de falar do Evangelho com nossos parentes.

O homem de Gadara, em Marcos 5, queria seguir o Senhor Jesus depois que foi curado. Em vez disso, o Senhor disse-lhe para ir para casa e compartilhar as grandes coisas que o Senhor havia feito por ele. Suas instruções foram específicas: *"Vai para tua casa, para os teus"*. Sua

experiência foi precisa, dramática e pessoal, então ele tinha uma história para contar. Ele foi motivado por uma nova alegria e pela instrução de seu novo Senhor. Sua família e vizinhos que conheciam esse homem veriam uma diferença dramática nele, e sua nova vida daria um peso tremendo às suas palavras, pois havia evidências visíveis das grandes coisas que Deus havia feito. Quando se trata de família, em vez de pregar uma mensagem, um breve relato das grandes coisas que Deus fez por nós pode ser mais bem recebido.

Os discípulos estavam frequentemente em contato com pessoas em áreas públicas e nas ruas. Pedro e João responderam rapidamente ao homem pedindo esmolas no portão de Jerusalém. Eles não tinham dinheiro para compartilhar naquele momento, mas compartilharam o que tinham. Continuando através dos Atos, encontramos exemplos dos discípulos em vários contextos, compartilhando o que sabiam com mendigos e chefes de Estado. Alguns foram encontros individuais, como quando Filipe falou

com o tesoureiro africano. Outros se dirigiram a grupos de pessoas. Alguns ouvintes (como Cornélio e sua família) foram acolhedores, enquanto outros (como aqueles a quem Estevão e Paulo se dirigiram) ficaram perturbados e zangados.

Os cenários podiam variar, mas a disposição para compartilhar a verdade e apontar para Cristo era sempre constante. As palavras de Paulo a um rei em Atos 26 são: *"Mas, alcançando socorro de Deus, ainda até ao dia de hoje permaneço, dando testemunho, tanto a pequenos como a grandes, não dizendo nada mais do que o que os profetas e Moisés disseram que devia acontecer, isto é, que o Cristo devia padecer e, sendo o primeiro da ressurreição dos mortos, devia anunciar a luz a este povo e aos gentios"*. Os dias dos apóstolos já passaram, há muito tempo, mas nós também podemos compartilhar o que sabemos e o que temos com aqueles ao nosso redor com necessidades espirituais. Como disse o Salvador: *"Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens"*.

Como disse o Salvador:
"Assim resplandeça a vossa
luz diante dos homens".

Depressão

“Por que estás abatida, ó minha alma?” (Salmos 43:5)

Os cristãos não são imunes à depressão. Até Davi ficou intrigado com a fonte de sua própria depressão. Hoje, fazemos o mesmo também. Em particular, é claro, pois o estigma da depressão nos deixa a enfrentar esse desafio sozinhos. Isolados, ficamos sobrecarregados, sem saber como obter ajuda.

Usando as estatísticas atuais, é seguro dizer que, em qualquer momento do ano, quase uma em cada dez irmãs em sua igreja local está enfrentando depressão, e cerca de um em cada vinte irmãos. Com a crescente desconexão de nossas vidas, a deterioração contínua dos valores da família e o domínio cada vez maior do pecado em nosso mundo, não devemos esperar que essa estatística melhore.

Vale notar que há uma variedade de tipos de depressão, incluindo:

- *Transtorno depressivo maior (intensa, com duração de alguns meses)*
- *Depressão crônica (também chamada distímica; contínua por anos, mas menos intensa)*
- *Depressão pós-parto ou puerperal*
- *Depressão sazonal e outras mais*

Os salvos que sofrem de depressão geralmente se sobrecarregam com muita culpa, sentindo que devem estar mais alegres e expressando remorso pelo vazio sentido nas suas devoções. Isso geralmente é composto pelo ensino idealista (mas não realista) e bem-intencionado (mas não bíblico), de que os crentes devem experimentar alegria ininterrupta neste mundo doente. No entanto, até mesmo Paulo reconheceu que houve um tempo em que se desesperou até da vida (2 Coríntios 1:8). O sentido desta palavra, *“desespero”*, aponta para uma perda de compostura mental ou emocional. É reconfortante saber que até o grande apóstolo foi levado a extremos pelas circunstâncias da vida.

A depressão não é apenas para os rebeldes. Ela pode impactar tanto os crentes fortes quanto os fracos, os recém-convertidos e aqueles que estão a caminho do céu, há décadas. Ela toca os casados e os solteiros, viúvas e jovens mães. Ela atinge pessoas com grande potencial e corações devotos e piedosos, junto com aqueles de nós que estão frequentemente lutando e são inconstantes em nossa caminhada. A depressão afeta uma ampla variedade de cristãos de diversas maneiras e numa infinidade de circunstâncias.

Isso torna a pergunta de Davi no Salmo 43:5 especialmente informativa. O “porquê” da depressão é, também, o caminho para a recuperação. É minha convicção e experiência que a estratégia mais eficaz para se recuperar da depressão é descobrir a fonte da qual ela provém.

Mas é necessário fazer uma advertência: os cristãos têm um mau hábito de espiritualizar a depressão. Pastores e amigos bem-intencionados costumam oferecer banalidades cristãs como antídotos para essa questão complexa, deixando de reconhecer que as raízes estão entrelaçadas nos domínios biológico, psicológico, social e espiritual. Nós não somos meramente seres espirituais; Deus nos criou corpo, alma e espírito. Como Provérbios 14:30 aponta: *“O coração com saúde é a vida da carne”* (Observe a conexão da emoção ao corpo) e *“o espírito abatido virá a secar os ossos”* (Provérbios 17:22; do espírito ao corpo).

Consequentemente, uma abordagem completa da recuperação deve envolver mais do que apenas meios espirituais. Os pastores também vão ajudar os membros do rebanho da mesma maneira, oferecendo conselhos espirituais e recomendando recursos profissionais variados, como médicos de família e conselheiros. Vamos examinar algumas áreas comuns de angústia e recursos conectados a elas.

A saúde física é um bom lugar para começar. É digno de nota que a resposta de Deus à depressão de Elias, após sua fuga de Jezabel, começou com o atendimento de suas necessidades físicas (1 Reis 19:5-6) através do fornecimento de comida e água. O anjo poderia ter provado o pensamento de Elias ou perguntado se ele ainda estava lendo e orando regularmente. No entanto, seu primeiro passo foi atender bondosamente às necessidades físicas de Elias. Também devemos considerar essa abordagem quando confrontados com a depressão. Por exemplo, há uma forte ligação entre diabetes e depressão. O tratamento de uma pode, muitas vezes, criar resultados positivos na outra. Há um número gigantesco de maneiras pelas quais nossa composição biológica pode nos predispor à depressão. Uma visita ao médico da família é um bom primeiro passo.

Os crentes costumam se preocupar em tomar medicamentos que possam ser prescritos por um médico para ajudar na depressão. Eu também tendo a me esquivar disso, mas minha experiência tem me dito que eles ajudam você a manter a cabeça acima da linha da água, para que você possa começar a fazer os outros trabalhos que precisa para se recuperar da depressão. Os antidepressivos têm seu lugar, e não é antibíblico usá-los.

Esses medicamentos não alteram sua personalidade, mas destinam-se a melhorar seu humor. As pessoas deprimidas são vítimas de interpretações distorcidas dos eventos ao seu redor. Essas interpretações criam visões negativas de si mesmas, dos outros e de seu futuro. Certamente isso pode ser visto na avaliação de Elias sobre sua situação. Ele sentiu

como se somente ele houvesse ficado para defender Deus (v. 14). Em sua resposta gentil, mas direta, o Senhor desafiou seu pensamento. Da mesma forma, os produtos farmacêuticos tomados sob o conselho de profissionais médicos podem criar algum espaço para respirar, de modo que nossas interpretações possam ser contestadas e reformadas.

No domínio emocional, há um número igualmente vasto de possibilidades. Muitas vezes me interessei pelas crenças formativas que foram instiladas durante a infância. Essas coisas afetam a maneira como interpretamos o mundo ao nosso redor, como adultos. Crenças sobre o amor, a confiabilidade em pessoas significativas, a relativa segurança do mundo em que vivemos e a natureza de Deus podem ser afetadas pelo pecado na vida de nossos pais e irmãos. Onde crenças mal adaptativas são criadas, a depressão geralmente vem a seguir. Embora muitas vezes sejamos tentados a dizer aos outros (e a nós mesmos) como devemos nos sentir e pensar, essas crenças são melhor descobertas por perguntas simples e abertas, como quando o Senhor perguntou: "*Que fazes aqui, Elias?*" (v. 13). É interessante registrar que o Senhor não se aproximou de Elias com uma prescrição ou dizendo "tome dois versos e me chame pela manhã". Em vez disso, Ele bondosamente o levou a considerar suas próprias crenças deformadas e depois as desafiou.

Um outro desafio é que todos temos um conjunto de crenças profundamente arraigadas, mas raramente reconhecidas, sobre nós mesmos. Podemos acreditar secretamente que somos indesejados ou que se outros realmente nos conhecessem, nos rejeitariam. Tais crenças podem levar a um profundo sentimento de tristeza, caindo em cascata na depressão. Esses são caminhos em nosso cérebro formados por nossa própria compreensão, mas precisam ser submetidos à verdade de quem Deus diz que somos em Cristo. Dessa maneira, podemos aprender a aplicar o evangelho ao nosso pensamento, confiando no Senhor de todo o coração e evitando confiar em nosso próprio entendimento (Provérbios 3:5).

Emoção não resolvida é uma outra fonte possível. Talvez tenha ocorrido uma grande perda: a morte de um cônjuge, o fracasso de um negócio ou os sonhos de como a vida seria foram frustrados. Se não for tomado tempo para lamentar e processar essas perdas, elas se tornarão um fardo profundo carregado no coração. Como Provérbios 12:25 diz: "*A ansiedade no coração do homem o abate*" (ARA).

Em qualquer um desses casos que envolvam o reino emocional, são necessários um pastoreio sábio e muitas horas para ouvir e aconselhar. Poucos resolverão esses problemas sozinhos, e os que são chamados a ajudar devem fazê-lo em espírito de mansidão (Gálatas 6:1). Quando não há progresso, é prudente a indicação de um conselheiro confiável. Além disso, o reino espiritual deve ser considerado. Quando eu estava

...nossas necessidades mais profundas são atendidas de forma plena unicamente em Cristo...

treinando para me tornar conselheiro, um supervisor fez a afirmação impressionante de que: "O caminho mais rápido para a depressão é viver incongruentemente com seus valores". Isso faz todo o sentido. Se você tem uma nova natureza e é filho de Deus, mas escolhe viver de maneira diferente, deve esperar um significativo sofrimento emocional, físico e espiritual. A maneira como você se comporta diariamente deve ser de acordo com quem você é em Cristo. Embora seja um cenário de curto prazo, diferentemente da depressão, a tristeza de Pedro após sua negação ao Senhor (Marcos 14:72) ilustra esse ponto suficientemente.

Outra área significativa de preocupação no campo espiritual é o legalismo. O Senhor falou dessas regras que criamos como "*fardos pesados e difíceis de suportar*" (Mateus 23:4). O legalismo leva a uma esteira de desempenho, que nunca finda, à comparação com os outros e à constante desaprovação e julgamento. Essa perspectiva não bíblica, com raízes espirituais, certamente levará a uma existência sem contentamento.

Finalmente, a falta de perdão pode ser outra fonte comum de sofrimento contínuo que conduz à amargura e à depressão. Acredito que uma aplicação acerca dos atormentadores da parábola do servo impiedoso em Mateus 18:21-35 (veja o versículo 34 em especial) seja a depressão, embora outras doenças mentais e físicas possam advir da amargura e falta de perdão profundamente enraizadas.

Nosso mundo criado geme sob o peso do pecado, assim como nossos corações. Na busca da recuperação, nossas necessidades mais profundas são atendidas de forma plena unicamente em Cristo e, contudo, como a raiz da depressão é multifatorial, uma resposta multidisciplinar é muito útil. Produtos farmacêuticos sabiamente prescritos podem criar espaço para que a mente e o corpo funcionem de maneira mais eficaz. O aconselhamento guiado pelo Espírito Santo pode abrir nossos corações para ver a verdade sobre nós mesmos e sobre o mundo através dos olhos de Deus. E os sábios pastores podem nos apontar de volta ao Sumo Pastor, que é a nossa esperança futura.



Solidão

Você é legal com as pessoas e as pessoas são legais com você, mas de alguma forma parece que você não tem amizades significativas. Você anseia por alguém com quem possa ter conversas espirituais e comunhão. Parece que ninguém nunca faz nada com você, e você se sente decepcionado e, talvez, até sozinho.

Embora necessitemos de momentos de solidão pessoal, a solidão nos dá uma sensação de deficiência e frustração, que às vezes pode nos sobrecarregar e nos levar às lágrimas. Em Gênesis 2:18, estar sozinho foi reconhecido por Deus como **"não ser bom"**. Apesar de isso dificilmente significar que era **"mau"**, pelo menos

nos diz que fomos criados como seres relacionais. Deus, então, criou Eva, uma companheira e contraparte adequada para Adão. Por mais que desejemos, provavelmente não acordaremos com um amigo ao nosso lado, como aconteceu com ele, mas existem alguns princípios bíblicos que podemos aprender que tornarão nossas experiências mais alegres e nos ajudarão a desenvolver relacionamentos significativos.

Mesmo que inclua o isolamento, a solidão nem sempre desaparece quando nos misturamos às multidões. A maioria de nós pode até sorrir e manter conversas alegres, e ainda assim se sentir sozinha por dentro.

Isso significa que a solidão é uma condição interior de nós mesmos, não necessariamente pelo fato de que ninguém fala conosco. Essa condição nos impede de criar amizades íntimas, mesmo que realmente desejemos companhia genuína, e não conversas superficiais. Então, o que podemos fazer sobre a nossa solidão e falta de amigos?

Confie no melhor amigo: "Há amigo mais chegado do que um irmão" (Provérbios 18:24). Seu Salvador nunca o deixará, nem o abandonará. O mais necessário de todos os relacionamentos é o espiritual com o seu Criador, que o formou no ventre de sua mãe e conhece todos os cabelos da sua cabeça (Mateus 10:30) e morreu pelos seus pecados na cruz.

Portanto, ao lermos e meditarmos sobre as preciosas verdades de Sua Palavra, podemos compreender o que Paulo expressou em Filipenses 3:10: **"Para conhecê-Lo"**. Que bálsamo para o coração solitário recorrer ao Amigo dos pecadores e ao Pai de órfãos. Com Ele, nenhuma ansiedade é muito pequena, nenhuma angústia é muito grande e nenhuma lágrima é despercebida. Ele nunca está muito ocupado e nunca falha com aqueles que esperam em Sua misericórdia. Ele mesmo conhecia rejeição e traição enquanto caminhava neste planeta. Se você negligenciou seu relacionamento com Ele, isso é para seu próprio prejuízo. **"Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós"** (Tiago 4:8). Mais importante do que sua influência nos círculos sociais

é sua identidade como um filho de Deus, comprado por sangue.

Evite uma perspectiva negativa:

Talvez o caminho mais fácil para uma pessoa solitária seja se entregar à autopiedade. No entanto, há poucas coisas tão debilitantes quanto uma mentalidade que foca em si mesma. Sim, você pode ter dores de cabeça reais e dores emocionais. Mas um primeiro passo importante é tornar-se um indivíduo mais forte, espiritual e emocionalmente. A autopiedade e a autocomiseração é uma propensão carnal, e devemos nos indispor **"para a carne no tocante às suas concupiscências"** (Romanos 13:14, ARA).

Nunca presuma que suas amizades são superficiais e que todas as outras são maravilhosas. Com a amizade, vem a necessidade de dar, receber e perdoar. Só porque duas pessoas parecem invejosamente felizes, não significa que sua amizade nunca passou por dificuldades. Relacionamentos dão trabalho. De fato, à medida que você se aproxima de outras pessoas, suas falhas, muitas das quais você não sabia, serão evidenciadas. Contudo, **"fiéis são as feridas feitas pelo que ama"** (Provérbios 27:6).

Use seu tempo com sabedoria:

Seu tempo "sozinho" pode ser investido sabiamente. Existem muitas atividades dignas, mas uma compreensão abrangente das Escrituras é uma busca nobre, da qual você nunca vai se arrepender. Enquanto alguns dificilmente conseguem ler a Bíblia sem serem

interrompidos por mensagens de seus amigos, você pode dedicar toda a sua atenção à meditação nas Escrituras. Desimpedido da pressão dos colegas, você pode se concentrar em se tornar mais parecido com Cristo. Investir seu tempo de forma sábia irá prepará-lo para ser um amigo verdadeiro dos outros. Você possui características que afastam os amigos? É uma tendência sua dominar a conversa, tirar proveito dos amigos ou esticar a verdade? Nesse caso, esforce-se, pela graça de Deus, para mudar.

Seja um amigo verdadeiro: *"Em todo o tempo ama o amigo"* (Provérbios 17:17). Vamos começar com pessoas que você já conhece bem. Concentre-se em ser um verdadeiro amigo dessas pessoas. Se você tem irmãos, eles são um ótimo ponto de partida. Sem dúvida, existem outras pessoas com quem você interage na escola ou nas reuniões da igreja. Pergunte a uma pessoa sobre a vida dela. Muitas pessoas acham fácil falar sobre si mesmas, principalmente se alguém mostrar interesse. Você pode ter de escutar coisas que não lhe interessem tanto assim, mas amigos verdadeiros são bons ouvintes. *"Alegrai-vos com os que se alegram e chorai com os que choram"* (Romanos 12:15). As amizades devem ser mantidas por duas pessoas para serem significativas. Se você deseja melhorar suas amizades, pode ser necessário sair da sua zona de conforto. Tome a iniciativa e se aproxime de alguém primeiro. E não se esqueça de sorrir! Ao ser autêntico e focado nos

outros, você se tornará o tipo de pessoa de quem os outros querem ser amigos. Não tente imitar outra pessoa para ser aceito. Seja quem você é. Deus é capaz de fazer coisas surpreendentes em você e através de você. Por ser sincero e fiel, você verá que seus relacionamentos com outros cristãos, colegas de trabalho e conhecidos passarão para níveis mais profundos e talvez evoluam para amizades valiosas. O Salmo 68:6 diz-nos que *"Deus faz que o solitário viva em família"*.

Ajude uma pessoa solitária: Todos nós temos necessidades que não podem ser atendidas adequadamente sem relacionamentos. Aqueles que estão sozinhos, ou moram sozinhos, sentem o peso dessas necessidades mais profundamente. Emocionalmente, precisamos de afirmação do nosso valor como pessoa nos papéis que desempenhamos. Fisicamente, apreciamos apertos de mão e abraços – um reconhecimento de nossa necessidade de sermos tocados e amados. Espiritualmente, nos beneficiamos do ensino bíblico. Pessoas solitárias são suscetíveis à depressão, e *"A ansiedade no coração do homem o abate, mas a boa palavra o alegra"* (Provérbios 12:25 ARA). Em vez de conversar com os outros sobre a falta de amigos, seja o amigo. Mostre interesse pelas coisas que lhes dizem respeito. *"Levai as cargas uns dos outros e assim cumprireis a lei de Cristo"* (Gálatas 6:2).

Estagnado

ESPIRITUALMENTE

Minha vida espiritual parece fria e estagnada. Socorro! Parece que faz semanas ou meses desde que tive um novo pensamento das minhas leituras diárias ou desde que fui capaz de ficar acordado por mais de três minutos ao orar. Minha condição é grave?

A frieza geralmente é causada pelo seu ambiente. Se você mora no Alasca, a menos que se agasalhe bem quando estiver desconfortável (separação adequada) e aproveite todas as oportunidades para se aquecer (comunhão com outros crentes), a frieza e a preguiça resultantes se tornarão a regra. Você pode funcionar por um tempo com as mãos e os pés frios, mas quando seu coração cai abaixo de 35º Celsius a hipotermia se instala e se torna fatal se não for tratada. A melhor maneira de combater a hipotermia espiritual é como fizeram os dois na estrada de Emaús em Lucas 24. A íntima comunhão com o Senhor pelas Escrituras proporcionará uma "boa febre" que o mundo não será capaz de tirar.

A estagnação é normalmente causada por uma maré baixa ou inatividade. Temos um córrego atravessando nossa propriedade e, no final do verão, ele frequentemente deixa de fluir, resultando em água turva e fedorenta. Qualquer vida aquática logo morre. Afluentes, rios e riachos precisam de uma saída e uma entrada para serem uma bênção. Você está envolvido em atividades apropriadas para a sua idade e estágio da vida? Se você é salvo, você já foi batizado? Se você foi batizado, tomou seu lugar na igreja local? Por exemplo, jovens irmãos, vocês estão participando na adoração e na oração? Irmãs jovens, vocês estão aproveitando a oportunidade para convidar crianças para a escolinha e visitando as viúvas da sua igreja? Você já falou alguma coisa com seus colegas de classe ou colegas de trabalho sobre o seu Salvador ou contou a eles como você foi salvo?

Alguns de nós, que são mais tímidos, podem dar para alguém um livreto ou um folheto apropriado. Atividade sem preparação espiritual não é a resposta para a estagnação. No entanto, Tiago deu o princípio: **"Aquele, pois, que sabe fazer o bem e não o faz comete pecado"** (Tiago 4:17). A inércia espiritual completa somente produzirá secura de espírito e uma perspectiva moribunda.

Minha condição é grave?

Cerca de dois anos atrás, comecei a perceber que algo não estava certo na minha vida. Isso afetava meus pensamentos, meus hábitos e, especialmente, minha fala. No começo, ignorei, atribuindo-o às circunstâncias e ao estresse, mas, à medida que as coisas avançavam, comecei a perceber que era algo sério que precisava ser encarado e consertado definitivamente.

O reconhecimento de que algo está errado é um passo gigantesco em direção ao diagnóstico e à correção. Como a saúde física, o surgimento da maioria das doenças espirituais é gradual. Em questões de saúde física, não é aconselhável fazer um autodiagnóstico no Google; e nas coisas espirituais o melhor lugar para começar não é na internet, mas com uma Bíblia aberta!

Sabemos que iremos passar pelos vales da adversidade, pelo som das batidas da monotonia ou até mesmo pelo leito da exaustão, mas chega um momento em que sabemos que algo está errado. Devemos nos submeter aos holofotes da luz de Deus, ao bisturi do Cirurgião Divino e, finalmente, ao Bálsamo de Gileade.

Davi chegou a esse ponto no Salmo 139. Ele sabia que era sério. Você nunca vai errar em ir diretamente ao Grande Médico. Ele primeiro reconheceu as qualificações do Senhor para conhecer e lidar com sua situação. Ele admitiu (v. 6) que ele mesmo não tinha o conhecimento ou as habilidades necessárias. Você não deve confiar em qualquer médico da internet ou em outras pessoas que afirmam ter as respostas. No meu caso, consultei aqueles que eu sabia que tinham em vista o melhor para mim. Você já pediu aos anciãos de sua igreja local algumas ideias ou ajuda com sua estagnação espiritual? Você pode se surpreender ao saber que eles experimentaram os mesmos sintomas... e também a cura.

No Salmo 139, Davi percebe que sua condição fria e estagnada é causada por ações e pensamentos (v. 2). Ele entende que o Senhor conhece seu passado, seu futuro e está ativamente preocupado com as circunstâncias atuais (v. 5). Mais tarde, no salmo, ele reconhece que o problema principal são seus inimigos: Satanás, o mundo e a maldade da sua própria carne. A maior parte do restante do salmo aborda como pensar corretamente, ou seja, pensar nos pensamentos de Deus.

Se você reconhecer que sua condição é grave, um bom autoexame incluirá perguntas como:

De que eu tenho me alimentado ultimamente?

- De comida alguma? por exemplo: sua Bíblia está empoeirada!

O reconhecimento de que algo está errado é um passo gigantesco em direção ao diagnóstico e à correção.

- Comida industrializada (não saudável)? por exemplo: alguns tipos de filmes ou vídeos do YouTube, etc.

Onde eu estive para ficar exposto a um vírus ou algum tipo de veneno?

- Más doutrinas sobre Cristo ou a igreja.
- Evolução e outras influências pós-modernas.

Com quem estou andando que está me contagiando?

- Amigos carismáticos que parecem ter milagres diários.
- Amigos materialistas que têm muito mais coisas que eu.

O que eu fiz (ou deixei de fazer) que pode ter causado letargia?

- Pecado secreto ou não confessado.
- Pensamentos errados ou ressentimentos em relação a outros crentes.

Semelhante à experiência espiritual de Davi, submeti-me à radiação de uma ressonância magnética que revelou que um tumor estava crescendo em mim, provavelmente há anos, e precisava ser removido. Há um ano, deitei-me na mesa de cirurgia e confiei no neurocirurgião para fazer o que eu nunca poderia fazer sozinho (e desta vez era uma cirurgia no cérebro!).

Minha condição espiritual poderia ser ainda pior?

Davi chega a Deus novamente no Salmo 51 com um grito mais desesperado, porque ele sabe que a razão de sua frieza e estagnação é seu próprio pecado, voluntário e descoberto diante de Deus. Se você não leu esse Salmo recentemente, faça isso. Veja se ele não encontra eco em sua própria alma e leva você a considerar a cruz onde todo pecado foi pago e, graças a Deus, seu coração pode ser purificado e a alegria de sua salvação pode ser restaurada.



VERDADE DIVINA[®]
www.verdadedivina.com.br