





COMO ENFRENTAR A DEPRESSÃO

MÁRCIO VALADÃO



Uma publicação da Igreja Batista da Lagoinha

1ª Edição: Janeiro/2015

Transcrição:

Else Albuquerque

Copidesque:

Adriana Santos

Revisão:

Nicibel Silva

Capa e Diagramação:

Junio Amaro

HOMENS COM O MESMO SENTIMENTO

A depressão é uma doença que tem atingido milhões de pessoas mundo afora. Muitos são os conceitos a respeito dessa enfermidade, alguns errôneos, como dizer que ela é pecado. Ninguém está imune a depressão, e ela tem corroído muitas vidas em nossos dias. O desafio é saber como passar por ela, como enfrentá-la. Na Bíblia encontramos

a história de muitos homens e mulheres que serviam a Deus e experimentaram a depressão, passaram pelo vale da sombra da morte, que significa as dificuldades na vida. *“Ainda que eu passe pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum”* (Salmo 23.4a). E há uma grande diferença entre atravessarmos um vale e fazermos a nossa moradia no vale. Existem situações que podemos atravessar e não criar raízes nelas, mas apenas passarmos por elas.

Em Números, capítulo 11, do verso 10 ao 15, encontramos o registro do momento em que Moisés passou muita pressão, por isso, pensou até em desistir, achando não ter mais jeito para a situação em que o povo estava vivendo. Vejamos o que diz o texto:

“Então, Moisés ouviu chorar o povo por famílias, cada um à porta de sua tenda; e a ira do SENHOR grandemente se acendeu, e pareceu mal aos olhos de Moisés. Disse Moisés ao SENHOR: Por que fizeste mal a teu servo, e por que não achei favor aos teus olhos, visto que puseste sobre mim a carga de todo este povo? Concebi

eu, porventura, todo este povo? Dei-o eu à luz, para que me digas: Leva-o ao teu colo, como a ama leva a criança que mama, à terra que, sob juramento, prometeste a seus pais? Onde teria eu carne para dar a todo este povo? Pois chora diante de mim, dizendo: Dá-nos carne que possamos comer. Eu sozinho não posso levar todo este povo, pois me é pesado demais. Se assim me tratas, mata-me de uma vez, eu te peço, se tenho achado favor aos teus olhos; e não me deixes ver a minha miséria”.

Moisés, que teve a alegria de ver o Senhor, de receber as tábuas da Lei (leis morais que Moisés havia recebido de Deus para o Seu povo), em um momento de tanta pressão ele disse, parafraseando: *“Senhor, eu não estou aguentando, está difícil, mata-me de uma vez”.*

Já no Salmo 88 lemos que Davi estava passando por uma situação delicadíssima e experimentou o mesmo que Moisés. Nos cinco primeiros versos Davi abriu o coração e disse:

“Ó SENHOR, Deus da minha salvação, dia e noite clamo diante de ti. Chegue à tua presença a

minha oração, inclina os ouvidos ao meu clamor. Pois a minha alma está farta de males, e a minha vida já se abeira da morte. Sou contado com os que baixam à cova; sou como um homem sem força, atirado entre os mortos; como os feridos de morte que jazem na sepultura, dos quais já não te lembras; são desamparados de tuas mãos” (Salmo 88.1-5).

Jeremias também passou por momentos assim, como lemos no capítulo 20, do verso 14 ao 18. Ele abriu o coração e disse ao Senhor:

“Maldito o dia em que nasci! Não seja bendito o dia em que me deu à luz minha mãe! Maldito o homem que deu as novas a meu pai, dizendo: Nasceu-te um filho!, alegrando-o com isso grandemente. Seja esse homem como as cidades que o SENHOR, sem ter compaixão, destruiu; ouça ele clamor pela manhã e ao meio-dia, alarido. Por que não me matou Deus no ventre materno? Por que minha mãe não foi minha sepultura? Ou não permaneceu grávida perpetuamente? Por que saí do ventre materno

tão-somente para ver trabalho e tristeza e para que se consumam de vergonha os meus dias?”

Jó passou por esse vale, ele foi marcado pela depressão, visível por meio de algumas expressões que disse. No verso 3, capítulo 3 de Jó, lemos: *“Pereça o dia em que nasci e a noite em que se disse: Foi concebido um homem!”* No mesmo capítulo, nos versos 11 e 13 ele diz: *“Por que não morri eu na madre? Por que não expirei ao sair dela? [...] Porque já agora repousaria tranquilo; dormiria, e, então, haveria para mim descanso”.* Versos 20 ao 23:

“Por que se concede luz ao miserável e vida aos amargurados de ânimo, que esperam a morte, e ela não vem? Eles cavam em procura dela mais do que tesouros ocultos. Eles se regozijariam por um túmulo e exultariam se achassem a sepultura. Por que se concede luz ao homem, cujo caminho é oculto, e a quem Deus cercou de todos os lados?”

Outro homem que enfrentou a depressão e que encontramos nas Escrituras é o profeta Elias. Logo depois de ter tido a vitória contra

os profetas de Baal, e de vitórias tão gloriosas, da proclamação de todo o povo: “Só o Senhor é Deus”, Elias passou por esse vale. Em 1 Reis, capítulo 19, do verso 1 até o verso 5, lemos:

“Acabe fez saber a Jezabel tudo quanto Elias havia feito e como matara todos os profetas à espada. Então, Jezabel mandou um mensageiro a Elias a dizer-lhe: Façam-me os deuses como lhes aprouver se amanhã a estas horas não fizer eu à tua vida como fizeste a cada um deles. Temendo, pois, Elias, levantou-se, e, para salvar sua vida, se foi, e chegou a Berseba, que pertence a Judá; e ali deixou o seu moço. Ele mesmo, porém, se foi ao deserto, caminho de um dia, e veio, e se assentou debaixo de um zimbro; e pediu para si a morte e disse: Basta; toma agora, ó SENHOR, a minha alma, pois não sou melhor do que meus pais. Deitou-se e dormiu debaixo do zimbro; eis que um anjo o tocou e lhe disse: Levanta-te e come”.

Agora vejamos o texto de Tiago, capítulo 5, verso 17: *“Elias era homem semelhante a nós, sujeito aos mesmos sentimentos, e orou, com instância, para que não chovesse sobre a terra, e,*

por três anos e seis meses, não choveu". Elias era homem semelhante a nós, e "nós" somos você e eu.

COMO TERMINA É QUE CONTA

Como cristãos não estamos livres de atravessarmos o vale, mas a Palavra diz que não precisamos temer mal algum, porque o Senhor está conosco. A diferença está na companhia, com quem, ao lado de quem passamos pela depressão. A presença da família, de amigos verdadeiros é de grande valia, mas a do Senhor é que faz toda a diferença. Nos momentos de tribulação, angústia, dor na alma somente a presença de Deus alivia todo o sofrimento.

Sem ela, o aprofundamento na depressão é certo. Ninguém conhece mais o ser humano do que aquele que o criou. Do que aquele que sonda os pensamentos, que sabe todos os seus passos.

“SENHOR, tu me sondas e me conheces. Sabes quando me assento e quando me levanto; de longe penetras os meus pensamentos. Esquadrinhas o meu andar e o meu deitar e conheces todos os meus caminhos. Ainda a palavra me não chegou à língua, e tu, SENHOR, já a conheces toda. Tu me cercas por trás e por diante e sobre mim pões a mão. Tal conhecimento é maravilhoso demais para mim: é sobremodo elevado, não o posso atingir. Para onde me ausentarei do teu Espírito? Para onde fugirei da tua face?

Se subo aos céus, lá estás; se faço a minha cama no mais profundo abismo, lá estás também; se tomo as asas da alvorada e me detenho nos confins dos mares, ainda lá me haverá de guiar a tua mão, e a tua destra me susterá. Se eu digo: as trevas, com efeito, me encobrirão, e a luz ao redor de mim se fará noite, até as

próprias trevas não te serão escuras: as trevas e a luz são a mesma coisa. Pois tu formaste o meu interior, tu me teceste no seio de minha mãe. Graças te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste; as tuas obras são admiráveis, e a minha alma o sabe muito bem; os meus ossos não te foram encobertos, quando no oculto fui formado e entretido como nas profundezas da terra. Os teus olhos me viram a substância ainda informe, e no teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles havia ainda” (Salmo 139.1-17).

Note que Davi explora a sabedoria, a onisciência, a presença poderosa de Deus e o fato de Ele ser o seu Criador. Davi sabia quem era o seu Deus, do que Ele é capaz. Apesar das dores da alma que Davi enfrentava, ele exaltou e não perdeu a confiança no Deus que o conhecia e se importava com ele.

Pois bem, nenhum dos personagens bíblicos citados até o momento se matou. Vimos o abatimento, a fraqueza, o sentimento

de desistir de tudo, mas ao final vemos essas pessoas fazendo coisas ainda mais grandiosas, na transfiguração vemos Moisés e Elias. E tudo isso reforça a certeza de que na vida como termina é que conta.

AS PROMESSAS DE DEUS PARA NÓS

Na nossa caminhada temos as promessas do Senhor, e tudo o que temos que fazer é tomar posse daquilo que Ele tem para a nossa vida. Os versos 13 e 14 de Êxodo 33 dizem assim:

“Agora, pois, se achei graça aos teus olhos, rogo-te que me faças saber neste momento o teu caminho, para que eu te conheça e ache graça aos teus olhos; e considera que esta nação é teu povo. Respondeu-lhe: A minha presença irá contigo, e eu te darei descanso”.

Há um momento em que o Senhor traz o verdadeiro descanso, como descrito no Salmo 116, versos 6 e 7 que dizem assim: *“O SENHOR vela pelos simples; achava-me prostrado, e ele me salvou. Volta, minha alma, ao teu sossego, pois o SENHOR tem sido generoso para contigo”*.

No livro de Isaías encontramos textos tão maravilhosos como este que lemos no capítulo 14, versículo 3, veja: *“No dia em que Deus vier a dar-te descanso do teu trabalho, das tuas angústias e da dura servidão com que te fizeram servir”*. Amado leitor, eu oro para que este dia seja hoje, e que esta hora seja agora.

Em Isaías 28, verso 12 Deus falou ao povo: *“Este é o descanso, dai descanso ao cansado; e este é o refrigerio; mas não quiseram ouvir”*. Veja como são maravilhosas as promessas do Senhor, o refrigerio que vem Dele. Mas quando a pessoa escolhe não ouvir o Senhor, a porta que encontra é a do desespero, o que pode levá-la à morte.

No início desta mensagem mencionei sobre a importância de estar em boa companhia no

momento da depressão. Falei dos amigos, e abro um parêntese a respeito. Nós da Igreja da Lagoinha queremos cuidar de todo aquele que *“grita”* por socorro. Mas como fazê-lo, se somos mais de sessenta mil? Quem participa de uma célula encontra apoio, carinho, amparo, ajuda na hora do vale. A pessoa não é vista apenas como mais uma em meio a multidão. Participar de uma célula é bênção para qualquer um, e caso você não esteja participando de uma, não perca mais tempo. Procure aquela que mais se identifica com você. Célula é igreja, e igreja é família. Você não é membro apenas porque talvez tenha uma carteirinha, mas por que faz parte de um Corpo.

DESCANSE O SEU CORAÇÃO

Capítulo 30 de Isaías, versículo 15 diz assim: *“Porque assim diz o SENHOR Deus, o Santo de Israel: Em vos converterdes e em sossegardes, está a vossa salvação; na tranquilidade e na confiança, a vossa força, mas não o quisestes”*. Em primeiro lugar, o povo deveria se converter a Deus. E converter é mudar o percurso, andar pelo caminho oposto em que estava. O povo precisava abandonar o pecado e se voltar a Deus, aos valores do Senhor. Obedecer

somente a Deus, andar somente com Ele.

Em segundo lugar, era preciso sossegar, descansar o coração, deixar de lado a ansiedade, correria desenfreada da vida, e que não leva a lugar nenhum. Quando estamos assim, dificilmente conseguimos nos posicionar perante Deus, e viver assim é um caos, sem a paz que precisamos. Não conseguimos depender de Deus nem discernir a vontade Dele para a nossa vida.

E falando sobre sossegar recordo-me desta história. Certa vez um grupo de pessoas estava nadando em uma lagoa, quando, de repente, alguém começou a se afogar. Muitos começaram a gritar, chamando pelo salva-vidas. Este ficou por certo tempo parado, e as pessoas completamente desesperadas por verem que o socorrista nada fazia. Depois de um tempo, o salva-vidas foi ao encontro do moço que estava se afogando e o socorreu. A atitude do profissional, de não entrar imediatamente na água, despertou a curiosidade das pessoas: *“Por que você não foi logo, por que demorou?”*

Ele respondeu: *“Se eu tentasse tirá-lo da água assim que começou a se afogar, ele me agarraria com tanta força que nós dois poderíamos morrer, por isso, esperei que primeiro ele sossegasse para que eu pudesse salvá-lo”*. Existem técnicas para o salvamento aquático, e quando a vítima está em desespero, o risco de morte para quem estiver junto dela é grande, pois ela segura com todas as forças quem ou aquilo que aparecer ao seu alcance. Por isso, o salva-vidas dessa história esperou que a pessoa se acalmasse para ir ao encontro dela. Obviamente, por ser um profissional, esse senhor sabia o que estava fazendo. É preciso esclarecer que há casos e casos de salvamento, e estamos falando de um específico. E falo sobre ele para mostrar que mesmo em meio ao desespero, às vezes, só seremos *“salvos”* quando estivermos sossegados, calmos. *“Porque assim diz o SENHOR Deus, o Santo de Israel: Em vos converterdes e em sossegardes, está a vossa salvação; na tranquilidade e na confiança, a vossa força.”*

Agora, veja este texto de Isaías 32, do verso 15 até ao 20:

"[...] até que se derrame sobre nós o Espírito lá do alto; então, o deserto se tornará em pomar, e o pomar será tido por bosque; o juízo habitará no deserto, e a justiça morará no pomar. O efeito da justiça será paz, e o fruto da justiça, repouso e segurança, para sempre. O meu povo habitará em moradas de paz, em moradas bem seguras e em lugares quietos e tranquilos, ainda que haja saraivada, caia o bosque e seja a cidade inteiramente abatida. Bem-aventurados vós, os que semeais junto a todas as águas e dais liberdade ao pé do boi e do jumento".

Essa mesma palavra dada ao povo de Israel é dada a nós, devemos confiar em Deus, porque somente Ele pode restaurar a nossa sorte.

ELE NOS PROMETE CURA

Em Isaías 57, versos 18 e 19, lemos: *“Tenho visto os seus caminhos e o sararei; também o guiarei e lhe tornarei a dar consolação, a saber, aos que dele choram. Como fruto dos seus lábios criei a paz, paz para os que estão longe e para os que estão perto, diz o SENHOR, e eu o sararei”*.

A depressão é uma doença. As pessoas adoecem, mas não precisam ficar doentes por toda a vida. O Senhor tem visto os caminhos de todo aquele que sofre, não para castigá-lo, mas

para curá-lo, conforme já lemos: *“Tenho visto os seus caminhos e o sararei”*. *“Também o guiarei e lhe tornarei a dar consolação, a saber, aos que dele choram”*. Que palavras tão gloriosas! Quando nos voltamos para as Escrituras, a cada momento, o nosso coração experimenta tanto da graça e do favor do Senhor, e a nossa confiança é renovada, de que somente Deus pode nos dar a consolação, a paz, a alegria e a cura.

O Senhor também nos promete sono tranquilo e repouso seguro. Quem sofre com a insônia, sabe o quanto é ruim passar a noite virando de um lado para o outro na cama, lutando para dormir. Mas é possível se livrar desse mal, ter uma noite tranquila, conforme a declaração do salmista: *“Em paz me deito e logo pego no sono, porque, SENHOR, só tu me fazes repousar seguro”* (Salmo 4.8). Somente com o Senhor podemos dormir mesmo em meio às dores desta vida. Somente Ele nos faz repousar em segurança.

No Salmo 127, versículo 2, encontramos mais uma promessa do Senhor para todos

nós, que diz assim: *“Inútil vos será levantar de madrugada, repousar tarde, comer o pão que penosamente granjeastes; aos seus amados ele o dá enquanto dormem.”* Quando vamos dormir podemos orar dizendo: *“Senhor, enquanto eu estiver dormindo, trabalhe por mim”*.

ELE JAMAIS PERMITIRÁ QUE O JUSTO SEJA ABALADO

Muitas vezes agimos de maneira errada para com Deus, entregamos nossas dores, nossos problemas, mas pensamos: *“Será que Ele vai dar conta? Será que Ele vai se importar?”* Veja o que diz o versículo 22 do Salmo 55: *“Confia os teus cuidados ao SENHOR, e ele te susterá; jamais*

permitirá que o justo seja abalado.” No momento em que as circunstâncias difíceis baterem à nossa porta, não seremos abalados. Moisés quis *“chutar o balde”*, Elias quis morrer, Jó disse: *“Não tem jeito para a minha vida”*; porém, quando observamos como tudo terminou vemos que, como termina é que conta. O fim é que vai determinar. Você não precisa se matar, não precisa se desesperar, pois a Palavra diz: *“Confia os teus cuidados ao SENHOR, e ele te susterá [...]”*. Confiança é assim: cem por cento de confiança é igual à confiança; noventa e nove por cento de confiança é igual à desconfiança.

Entenda isto e aja: *“Confia os teus cuidados ao SENHOR”*, esses cuidados podem ser entendidos como aquilo que acontece em nossa vida, que causa preocupação ou tristeza.

ELE NOS PROMETE PAZ

Em Isaías 53, o verso de número 5 é exatamente a descrição da morte do Senhor, aquilo que Jesus realizou na cruz. A morte de Jesus não veio simplesmente para apagar os pecados escabrosos da nossa vida, mas a Sua morte veio trazer paz. Diz assim: *“Mas ele foi traspasado pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados”*.

O Natal, no qual se comemora o nascimento de Jesus, é comemorado apenas uma vez por ano, mas quando Jesus nasceu, Zacarias cantou louvores a Deus, como lemos em Lucas, capítulo 1, verso 78 e 79: “[...] *graças à entra-nhável misericórdia de nosso Deus, pela qual nos visitará o sol nascente das alturas, para alumiar os que jazem nas trevas e na sombra da morte, e dirigir os nossos pés pelo caminho da paz.*” Trevas, aqui, não é falta de luz, e o nosso maior inimigo não é Satanás nem seus demônios, mas a falta de conhecimento, a falta do saber: “[...] *para alumiar os que jazem nas trevas e na sombra da morte, e dirigir os nossos pés pelo caminho da paz.*” Vivemos como se estivéssemos em um ringue, uma luta difícil em relação à nossa natureza chamada carnal, e não se pode viver hora na carne, hora no espírito ou vivemos em um ou vivemos em outro. Em Romanos, capítulo 8, verso 6 lemos assim: “*Porque o pendor da carne dá para a morte, mas o do Espírito, para a vida e paz.*” Se ao enfrentar um problema sério a pessoa alimentar somente a carne, esta cada

vez mais crescerá, terá mais espaço. Porém, se não alimentá-la, ela morrerá.

Tudo o que o diabo quer é matar. A Palavra diz que ele é assassino e veio para matar, roubar e destruir. Mas Jesus Cristo veio para nos dar vida, por isso, saiba que pode passar pelo vale, mas você tem a vida, Jesus está com você. *“Porque o pendor da carne dá para a morte, mas o do Espírito, para a vida e paz.”* Vida e paz, mas pode ser vida com paz.

O Reino de Deus não é uma religião, Reino de Deus é o governo Dele. A Palavra diz em Romanos 14, verso 17: *“Porque o reino de Deus não é comida nem bebida, mas justiça, e paz, e alegria no Espírito Santo”*. Tudo fica diferente quando escolhemos viver assim.

Deus não é Deus de confusão, não é Deus de depressão, mas sim, Deus da paz, como vemos em Romanos 15, verso 33, que diz assim: *“E o Deus da paz seja com todos vós. Amém!”*

No capítulo 2 de Lucas, versos 13 e 14, temos uma mensagem cantada pelos anjos na ocasião do nascimento de Jesus. Eles sabiam

da depressão, da angústia, da solidão enfrentadas pelas pessoas, e cantaram assim: *“E, subitamente, apareceu com o anjo uma multidão da milícia celestial, louvando a Deus e dizendo: Glória a Deus nas maiores alturas, e paz na terra entre os homens, a quem ele quer bem”*.

Nos nossos dias as pessoas têm *“cantado”* outras mensagens, concernentes, principalmente, às coisas materiais, a busca desenfreada pelo ter sobressai, porém, a primeira mensagem de boas-vindas que os anjos cantaram foi a de paz.

O DEUS DE AMOR E DE PAZ ESTARÁ SEMPRE CONOSCO

Deus é Deus de esperança. O verso 13 de Romanos 15 diz assim: *“E o Deus da esperança vos encha de todo o gozo e paz no vosso crer, para que sejais ricos de esperança no poder do Espírito Santo”*.

Quando a pessoa entra no vale escuro da depressão, uma das primeiras coisas que desaparece é a esperança, mas quando ela enche o coração desta certeza: *“E o Deus da esperança vos encha de todo o gozo e paz [...]”*, algo dentro dela muda. As circunstâncias podem não mudar, o ambiente à sua volta pode continuar o mesmo, mas dentro dela acontece uma mudança, porque o Deus da esperança a enche de todo gozo. É essa a verdade da Palavra de Deus.

Em 2 Coríntios, capítulo 13, verso 11, há um retrato da nossa vida como igreja, diz assim: *“Quanto ao mais, irmãos, adeus! Aperfeiçoai-vos, consolai-vos, sede do mesmo parecer, vivei em paz; e o Deus de amor e de paz estará convosco”*. Muitas vezes dizemos: *“Deus é Deus de poder, é Deus Todo Poderoso”*. Mas há pessoas que só têm um foco do Deus de poder, que realiza milagres. Deus é Deus de poder, mas precisamos ver Deus como Ele é: um Deus de amor e de paz que está sempre conosco.

Muitas vezes a pessoa imagina Deus apenas como o Deus de milagres, que faz o parálítico

andar e o cego enxergar, mas Deus se importa com tudo o que é importante para você. O que toca a sua vida, toca Ele. Por isso, está escrito: *“O Deus de amor e de paz estará convosco”*. E esse Deus da paz nos santifica e conserva íntegros nosso espírito, alma e corpo. Em 1 Tessalonicenses, capítulo 5, verso 23, está escrito: *“O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”*.

O mesmo Deus da paz é o Deus Todo Poderoso. Podemos ter tudo perfeito em nosso corpo, tudo funcionando perfeitamente, mas e a alma? Nossos sentimentos, nossas emoções, a nossa vontade, nosso espírito? Por conta disso, temos que nos revestir destas armaduras: do capacete da salvação, que cobre a nossa mente; e da couraça da justiça, que cobre o nosso coração. Nós temos um corpo, uma alma e o espírito ligado ao Senhor.

DEUS NOS DÁ PAZ EM TODAS AS CIRCUNSTÂNCIAS

O verso 16 de 2 Tessalonicenses, capítulo 3, diz assim: *“Ora, o Senhor da paz, ele mesmo, vos dê continuamente a paz em todas as circunstâncias. O Senhor seja com todos vós”*. Deus nos dá paz não só de vez em quando, mas sempre. Deus nos dá paz em todas as circunstâncias. Nossa morada permanente não é aqui, circunstâncias são circunstâncias. Ele nos dá paz

continuamente em todas as circunstâncias. E o versículo que lemos termina dizendo: *“O Senhor seja com todos vós”*.

Aquele que conhece o Deus de paz é abençoado e abençoa a outros com a paz de Cristo. Por isso, você que tem a Cristo em sua vida, pode e deve usar as suas mãos para abençoar um lar. Quando você for a qualquer lugar, quando entrar em uma casa, estenda as suas mãos, e faça o que nos ensinou Jesus: *“Ao entrardes numa casa, dizei antes de tudo: Paz seja nesta casa!”* (Lucas 10, verso 5). E a casa que você mais entra é a sua casa, então, comece pelo seu lar, sempre que você chegar à casa estenda as mãos e diga: *“A paz esteja em minha casa”*, e essa paz tem um nome, Jesus.

Em Hebreus, capítulo 13, versos 20 e 21 está registrado:

“Ora, o Deus da paz, que tornou a trazer dentre os mortos a Jesus, nosso Senhor, o grande Pastor das ovelhas, pelo sangue da eterna aliança vos aperfeiçoe em todo o bem, para cumprirdes a sua vontade, operando em vós o que é agradável

diante dele, por Jesus Cristo, a quem seja a glória para todo o sempre. Amém!”

Em João, capítulo 14, verso 27, Jesus diz assim: *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize”*.

João 16, o verso 33 está escrito: *“Estas coisas vos tenho dito para que tenhais paz em mim. No mundo, passais por aflições; mas tende bom ânimo; eu venci o mundo”*.

Existe uma frase que eu gosto muito e que diz: *“Você não pode impedir que um passarinho pouse em sua cabeça, mas pode impedir que ele faça um ninho nela”*. O passarinho não faz o ninho da noite para o dia, é um processo, um pouco de cada vez. O que é passar? É como atravessar uma ponte ou podemos usar também o exemplo do passarinho: ele pode pousar em sua cabeça, mas não pode fazer nela um ninho. Assim também é conosco, as aflições podem vir, mas não podemos deixar que elas tomem conta de nós. A situação que você está vivendo hoje vai passar. Você pode achar que

está demorando, mas vai passar. Tende bom ânimo!

Lucas, capítulo 21, verso 34 diz o seguinte:

“Acautelai-vos por vós mesmos, para que nunca vos suceda que o vosso coração fique sobrecarregado com as consequências da orgia, da embriaguez e das preocupações deste mundo, e para que aquele dia não venha sobre vós repentinamente, como um laço”.

Muitas vezes nos enganamos, acreditando que existem pecados mais graves e pecados menos graves, como disse, isso é engano, pecado é pecado, e um dos pecados que muitos de nós cometemos até mesmo por desconhecimento é a preocupação deste mundo. Jesus coloca no mesmo patamar a orgia, a embriaguez e as preocupações deste mundo. E quais são essas preocupações? Está em: O quê comeremos? O quê beberemos e o quê vestiremos?

Cuide de sua vida, cuide de você, tenha cuidado com você. E como podemos vencer a batalha contra as preocupações deste mundo? Veja o que está escrito no verso 20

de Romanos, capítulo 16: *“E o Deus da paz, em breve, esmagará debaixo dos vossos pés a Satanás. A graça de nosso Senhor Jesus seja convosco”*. Todas as situações difíceis da nossa vida têm que ficar debaixo dos nossos pés.

PALAVRA FINAL

Neste momento oro para que a paz do Senhor alcance o seu coração, você que se sente escravizado pela angústia e pela depressão. Em Filipenses, capítulo 4, versos 6 e 7 há um alento vindo direto do trono do Pai, receba esta palavra:

“Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus”.

Não pense que Deus saberá da sua necessidade somente quando você orar. Ele tudo sabe e tudo vê, é onisciente. Mas precisamos orar para sabermos que Deus já sabe.

Não precisamos orar pedindo a Deus que cuide de nós, mas devemos agradecê-lo, sempre: *“Senhor, obrigado pelo teu cuidado, porque desde a hora em que eu levanto até ao anoitecer, o Senhor tem cuidado de mim”*.

No céu jamais existirá depressão, nem lágrimas, nem dores, nem gemidos, mas, enquanto caminharmos aqui, caminhemos firmados na Palavra de Deus para suportarmos os dias maus. Em 1 Pedro, capítulo 5, verso 7 que temos este ensinamento: *“[...] lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós”*.

Salmo 34.18: *“Perto está o SENHOR dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito oprimido”*. Salmo 16, verso 8: *“O SENHOR, tenho-o sempre à minha presença; estando ele à minha direita, não serei abalado.”*

Amado leitor, sei que às vezes é muito difícil falar para Deus sobre aquilo que se

passa conosco! Muitas são as emoções e os sentimentos que borbulham dentro de nós. Em um único dia podemos ir do amor ao ódio, da alegria à tristeza, da coragem ao medo... Mas a boa notícia é a de que Deus não muda, não oscila. Ele é imutável. Por isso, se você já tiver passado por alguns desses sentimentos ou por algumas dessas emoções ao longo do seu dia, ou se ainda está vivendo-os, saiba que o Senhor conhece as suas dores, Ele sabe o que você tem passado, vivido. Sabe das decepções, lutas, aflições que têm afetado você, e por mais que não acredite, você está vencendo cada uma delas. Como já disse, toda a dor, por mais intensa que seja, não é eterna. Tudo isso passará, terá um fim. O que não tem fim é o amor de Deus por você. Esse Deus que lhe criou, que o conhece no mais profundo e tem bons planos para a sua vida. E essas não são as minhas palavras, mas as do próprio Deus:

"Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito, diz o SENHOR; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que desejais. Então,

me invocareis, passareis a orar a mim, e eu vos ouvirei. Buscar-me-eis e me achareis quando me buscardes de todo o vosso coração. Serei achado de vós, diz o SENHOR, e farei mudar a vossa sorte; congregar-vos-ei de todas as nações e de todos os lugares para onde vos lancei, diz o SENHOR, e tornarei a trazer-vos ao lugar donde vos mandei para o exílio” (Jeremias 29.11-14).

Essas palavras nos mostram que Deus ouviu nossas orações e nos convida a buscá-lo e conhecê-lo. Não saberemos o que acontecerá daqui a um segundo, mas por meio das palavras de Deus ganhamos ânimo e a promessa de que o Senhor tem um futuro e a esperança para cada um de nós.

Deus abençoe!

Márcio Valadão



Uma publicação da Igreja Batista da Lagoinha

Gerência de Comunicação

Rua Manoel Macedo, 360 - São Cristóvão

CEP: 31110-440 - Belo Horizonte - MG

www.lagoinha.com

Twitter: [@Lagoinha_com](https://twitter.com/Lagoinha_com)