

Contato

MUDE SUA VIDA | MUDE O MUNDO



POBRE DE MIM

Como sair
da fossa

DANÇANDO LIMBO

Uma nova maneira de
lidar com o estresse.

ENTENDENDO O TEMPO DO FIM

A ascensão, o governo e as
guerras do Anticristo,
3ª parte



CONTATO PESSOAL

Contamos com uma grande variedade de livros, além de produções de áudio e vídeo, para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos. Para mais informações, visite nosso site, ligue ou escreva para nosso escritório central, ou contate seu distribuidor local.

Assinaturas, informações e produtos:

INTERNET: www.contato.org

E-MAIL: revista@contato.org

LIGUE GRÁTIS: 0800-557772

ENDEREÇO POSTAL:

Contato Cristão

Caixa Postal 66345

São Paulo - SP

CEP 05311-970

O estresse funcional se tornou, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma “epidemia mundial”. A depressão tem o mesmo status e ambas as doenças estão interligadas: o estresse crônico pode levar à depressão.

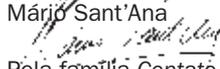
Se o termo “epidemia” parece exagerado e alarmista, responda: Quantas pessoas você conhece que *não* estão estressadas? Os chefes vivem sob a pressão das metas de produção e lucro, enquanto que os subordinados padecem com as crescentes exigências de suas funções. E o problema não se limita ao ambiente de trabalho. Quase todos sofrem com prolongados problemas financeiros seja porque precisam conseguir o suficiente ou porque querem ganhar mais. Os pais vivem preocupados com os filhos. As crianças e os adolescentes têm de lidar com a constante pressão social. Os aposentados se angustiam com o declínio da própria saúde e poder de compra. Muitos ficam tão tensos por não terem tempo para se dedicar ao lazer que, quando conseguem tirar uma folga não conseguem relaxar e desfrutar o momento.

O assunto já é por si deprimente — literalmente. Segundo outro estudo recente feito pela OMS, a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, um problema medido em YLDs (anos de vida vividos com incapacidade) e o quarto principal vetor da carga global de doença.

Mas o que fazer?

É grande e crescente a lista de produtos e serviços que se propõem a aliviar o estresse — medicamentos alopáticos e homeopáticos, ervas com propriedades medicinais, ioga, dietas alimentares, exercícios físicos, etc. Muitas dessas alternativas, entretanto, são justificadamente consideradas caras, ineficazes, inconvenientes e complicadas, ou causam efeitos colaterais indesejáveis.

Se você acha que deve haver um caminho melhor para a cura e prevenção, acertou. Acredite ou não, a solução mais segura e eficaz tanto para o estresse quanto para a depressão é uma forte conexão com o nosso Criador. Ele nos criou e, além de entender nossas necessidades melhor que qualquer um, pode atendê-las. Ele nos amou o bastante para nos enviar Seu único Filho para salvar nossas almas, então com certeza pode e fará o que for necessário para restaurar e preservar nossa saúde. Ele só espera que recorramos a Ele.

Mário Sant'Ana

Pela família Contato

VOL 6, Nº 8 Agosto 2005
EDITOR Mário Sant'Ana
DIAGRAMAÇÃO John Miller
ILUSTRAÇÕES Doug Calder
PRODUÇÃO Francisco Lopez

© 2004 Aurora Production AG. Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.

www.auroraproduction.com

Tradução:

Mário Sant'Ana e Hebe Rondon

A menos que esteja indicado o contrário, todas as referências às Escrituras na Contato foram extraídas da “Bíblia Sagrada” – Tradução de João Ferreira de Almeida – Edição Contemporânea, Copyright © 1990, por Editora Vida.

ROMPEU A ALVA } RIMA PARKER

AS PESSOAS ME ELOGIAM por abdicar do conforto e segurança da vida na Europa para me dedicar a uma vida de abnegação como voluntária cristã na África. “É um gesto muito nobre!” “Você deve ser uma santa!” “Eu jamais faria algo assim!”. Às vezes eu me pergunto se essas pessoas bem intencionadas percebem que sou tão vulnerável aos sentimentos de desânimo e frustração quanto elas. Com tanto para ser feito e tão poucos dispostos a fazer o trabalho que fui chamada para fazer, fico desanimada.

Eu estava remoendo alguns problemas quando me veio à lembrança uma antiga e conhecida melodia. Não demorou muito e comecei a ouvir também a letra, o que interrompeu minha melancólica seção de introspecção.

Vejo a aurora, como na Criação
Canta o melro, a mesma canção
Glória ao canto, glória à alva
Glória a tudo, nascido da Palavra.

Tenho certeza que a letra dessa canção (Morning has Broken) já foi interpretada de muitas maneiras por milhões de pessoas que a ouviram e cantaram desde que Eleanor Farjeon a compôs em 1930 e Cat Stevens

regravou com outra melodia em 1970, mas essas palavras me envolveram com frescor. *Imagine a primeira manhã que Deus criou — uma manhã de paz e esperança, sem estresse, frustrações e prazos. Parece mágico!* E foi então que também me lembrei de uma promessa na Bíblia que diz: “As misericórdias do Senhor novas são a cada manhã” (Lamentações 3:22–23).

A verdade é que a manhã daquele dia *havia* rompido como a primeira. Os primeiros raios de sol no horizonte me saudaram com a mesma paz e esperança daqueles que iluminaram a Terra pela primeira vez, mas dependia de mim absorvê-los. Por acaso os receberia com louvores e pararia para escutar o canto do melro?

A canção termina com a estrofe:

Tenho o Sol, tenho a alva
Nascidos da luz que ao Éden banhou
Glória e alegria, glória a cada manhã,
Pelo novo dia, que Deus recriou

Aqueles sentimentos de frustração e desânimo se desmancharam quando finalmente percebi. *Rompeu a alva! É é minha!* Olhei para a beleza que me cercava e vi que eu era parte do belo e novo dia que Deus recriaria! ■

C. H. SPURGEON (1834–1892) { SUFICIÊNCIA

ACAMINHO DE CASA, depois de um dia árduo de trabalho, vi-me tomado por um sentimento estranho e angustiante, quando, de repente, lembrei-me da passagem que diz: “A Minha graça te basta” (2 Coríntios 12:9).

Eu disse: “Imagino que sim, Senhor.” E dei uma grande gargalhada. O versículo fez a incredulidade parecer tão absurda.

Era como se um peixinho estivesse com sede, mas temesse beber toda a água do rio e o generoso Tâmisia dissesse: “Bebe à von-

tade, peixinho. A minha água te basta.”

Minha imaginação mais uma vez se manifestou e vi um homem sobre uma grande montanha dizendo para si próprio: “Respiro tantos metros cúbicos por ano que tenho receio de esgotar o oxigênio da atmosfera!” Mas a Terra lhe aconselha: “Respira em paz, homem, e enche teus pulmões. Minha atmosfera te basta.”

Tenha grande fé! Com só um pouco de fé a sua alma vai para o Céu, mas uma grande fé trará o Céu para a sua alma. ■

DAVID BRANDT BERG

POBRE DE MIM



ESTA MANHÃ EU ESTAVA UM POUCO DESANIMADO e frustrado por causa de uma situação, quando minha esposa, percebendo meu estado, começou a cantar, toda alegre, o seguinte estribilho:

Alegre-se, filho de Deus, não há razão para se preocupar,
Nada a temer nem razão para duvidar!
Deus nunca falhou. Vamos confiar e louvar.
Amanhã verá como foi bom nEle confiar!

O problema é que quando estamos na fossa, se começamos a falar daquilo pelo que estamos passando, normalmente acabamos nos queixando, exprimindo nossas dúvidas e sendo derrotistas. Foi o que fiz quando, meio que brincando, comecei a cantar: “Rendam-se santos de Deus, não há razão para se alegrarem”. Eu estava de onda, mas

era assim que me sentia e, de certa forma, foi agradável por um tempo curtir aquela atitude de “pobre de mim”!

A autocomiseração normalmente é uma tentativa de ganhar atenção e fazer os outros sentirem pena de você. Quando os filhos de Israel se queixaram no deserto, estavam tentando fazer Moisés e o Senhor sentir pena deles (Êxodo 16:2–3). Basta o orgulho ser um pouco ferido, o ego ligeiramente desinflado e a autoconfiança um pouco abalada, para a pessoa começar a pensar que talvez tudo seja um erro e que nunca tenha estado certo a despeito de nada!

AÍ ENTRAM
EM CENA O
SR. E A SRA.
DÚVIDA, COM
TODAS AS
DUVIDAZI-
NHAS, ACOM-
PANHADOS
DO SR. E DA
SRA. DIABO
E TODOS OS
DIABINHOS.
E VOCÊ
PUXA UMA
CADEIRA, OS
CONVIDA
PARA SENTAR,
DISCUTIR O
ASSUNTO.

Aí entram em cena o Sr. e a Sra. Dúvida, com todas as duvidazinhas, acompanhados do Sr. e da Sra. Diabo e todos os diabinhos. E você puxa uma cadeira, os convida-os para sentar, discutir o assunto e, em pouco tempo, começa a concordar com eles: “Sim, é verdade! Eu nunca fui lá muito cristão! Como é que Deus poderia usar alguém como *eu*? A minha vida não é cheia de vitórias, superações e não sou perfeito. Sou uma grande confusão. É melhor desistir mesmo!”

É nisso que dá olhar para si próprio em vez de para o Senhor — introspecção ao invés de “céu-inspecção”. Você pensa tanto em si mesmo, nas suas falhas, fragilidades, erros e pecados que acaba deprimido. São muitas as verdades que o Diabo pode falar sobre você, sem contar as mentiras. É por isso que ouvir o Inimigo não tem fim e, se lhe der ouvidos, ele vai fazê-lo se achar pior do que é na realidade, ou seja, ruim mesmo!

Aí você começa a se deixar afetar e desmotivar pelas críticas que outros fazem a seu respeito, inclusive aquelas observações despropositadas de um amigo ou parente que você interpreta errado e o Diabo exagera a tal ponto que você fica desalentado e sente vontade de desistir.

Faz-me lembrar o rei Davi, quando disse: “Um dia ainda perecerei pela mão de Saul.” (1 Samuel 27:1). Imagine se ele tivesse feito uma canção com uma letra dessas?! Seria terrível! “Um dia destes certamente morrerei! Um dia destes

serei derrotado! Um dia destes o Diabo vai me pegar e os meus inimigos vão me matar. Talvez realmente não valha a pena! Deus me deixou na mão. Sou um fracasso, então acho melhor desistir!” E é exatamente o que o Diabo queria persuadi-lo a fazer, com aquela avalanche de dúvidas e de autocomiseração.

Como Davi poderia ter feito uma canção com um refrão assim? Seria uma canção fúnebre num lúgubre tom menor. Acho que é por isso que essa frase não se encontra nos Salmos. Não há dúvida que ele disse isso, pois está citado na Bíblia. É um daqueles repentes inspirados pelo Diabo antes de nos flagrarmos e percebermos como o que dissemos soa mal. Mas Davi teve bom senso suficiente para não transformar isso numa canção nem continuar com essa atitude. Pelo contrário, no Livro dos Salmos, ele atem uma atitude positiva, desafiando os seus inimigos e louvando a Deus, apesar de suas dificuldades, porque sabia que Ele daria um jeito nas coisas, pois sempre deu e foi o que prometeu.

Quando você fica desanimado, o Diabo o deixa zangado com a verdade, porque ele está prestes a ser derrotado por ela. Ele o deixa zangado com as pessoas que tentam alegrá-lo e chateado com as que tentam ajudá-lo, pois, se estão tentando fazê-lo feliz, o impedem de “desfrutar a sua desgraça” tanto quanto gostaria.

E o constrangedor é que o seu derrotismo parece pior ao lado da atitude vitoriosa delas. Então você reage com um acesso de fúria, ou tenta encontrar erro nessas pessoas, e em *tudo* e em todos — até em Deus — para justificar a rabugice do seu ego.

Então, esta manhã, fui tentado a ficar irritado quando minha esposa procurou me alegrar com aquela canção e reagi: “Ah, é?” E, brincando, comecei a cantar a canção ao contrário: “Rendam-se, filhos de Deus, não há razão para se alegrar; só motivo para temer e duvidar!”

Até aí foi engraçado, porque a minha rebelia era tão óbvia e o meu pecado tão claro, mas quando cheguei no verso seguinte, vi aonde o reverso da mensagem na canção estava levando, levei um susto e não quis continuar. Sabia que Deus não estava errado e que nunca havia falhado. Como poderia cantar: “Nosso

Deus sempre nos falhou. Então por que não nos queixarmos e duvidarmos? Amanhã você vai estar arrependido de ter confiado nEle!”. De uma coisa eu sei: Deus nunca falhou e sempre fiquei feliz por ter confiado nEle. Então eu sabia que era uma mentira e, por pior que me sentisse, não havia jeito de cantar a canção ao contrário. Simplesmente não era verdade!

Olhe que horrível mentira até essa simples canção se torna, quando cantada ao contrário. É assim que o Diabo trabalha: começa com algo aparentemente inocente e sincero, que não parece tão mal. “Rendam-se santos de Deus, não há razão para se alegrar!” — que é como nos sentimos quando estamos desanimados. Mas é o horror que vem depois que nos assusta e nos faz ver como o Diabo é um mentiroso e a má condição a que isso está nos levando.

Graças a Deus pelos Seus tratamentos de choque, que é o que acontece quando percebemos as coisas horríveis que estamos dizendo ou fazendo como resultado de alguma dúvida, temor ou desobediência para as quais demos espaço. Uma das coisas que me ajudou a sair dessa condição foi perceber o terrível exemplo que estava sendo para minha esposa que, apesar da minha resistência, tentava me animar e encorajar. Ainda que eu estivesse falando em tom de brincadeira, o risco de derrubá-la finalmente me acordou. Vi que tinha de ganhar a vitória por amor a ela, se por nenhum outro motivo!

Meu avô costumava dizer: “Se quiser ir para o Inferno, pelo menos não deixe ninguém tropeçar em você e cair junto!” Mas não é possível, porque se está a caminho do Inferno, vai sem dúvida levar outros, pois todo mundo tem influência. Ninguém vive para si e ninguém morre para si. (Romanos 14:7). A vida de cada pessoa afeta outras. Ninguém é uma ilha. Todo mundo influencia alguém, mesmo quando parece estar sozinho.

Às vezes, uma simples palavra, um olhar ou um sorriso pode fazer uma grande diferença — o seu modo de agir, o seu tom de voz ou a sua atitude. Se não transmitirmos alegria e coragem e se não tivermos uma atitude positiva, poderemos facilmente prejudicar o estado de espírito dos outros. A nossa influência ou vai erguer os outros para o nosso nível se estivermos pra cima, ou arrastá-los



Ninguém vive para si e ninguém morre para si. (Romanos 14:7). A vida de cada pessoa afeta outras. Ninguém é uma ilha. Todo o mundo influencia alguém, mesmo quando parece estar sozinho.

para baixo se estivermos por baixo — uma coisa ou outra.

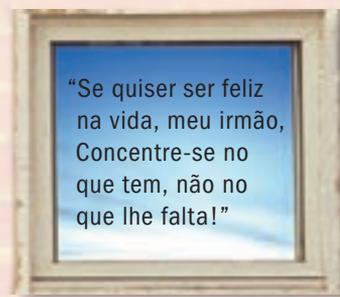
Uma duvidazinha aqui, um temorzinho ali, uma reclamaçãozinha, um mínimo desânimo podem aumentar a ponto de nos derrotarem totalmente e passarmos a ser uma influência terrível nos outros. E quando isso acontece, não há parada, só quando a pessoa bate no fundo. — A menos que se arrependa, recobre o bom senso, peça perdão a Deus e jogue fora esse monte de mentiras do Diabo e todas as suas dúvidas, temores e desencorajamento, siga Jesus, a Sua Palavra e se apegue às Suas promessas. O futuro é tão promissor como as promessas de Deus!

Você vai ser positivo ou negativo, um ou outro. Não pode ser só um pouquinho dos dois, apesar de que é o que o Diabo vai lhe dizer: “Não faz mal ficar só um pouquinho desanimado, ter um pouquinho de pena de si mesmo. Afinal, você merece desfrutar de um pouquinho de desânimo para que os outros possam ter um pouquinho de pena de você. Por que não? A infelicidade adora companhia, vamos fazer todo mundo se sentir um pouquinho infeliz, assim todos poderemos desfrutar o momento!”

Começar a dar ouvidos ao Diabo é fatal, porque é um buraco sem fundo! Ele nunca desistirá até arrastá-lo para o fundo e derrotá-lo totalmente, tornando-o um terrível descrédito para a causa de Cristo e uma péssima influência para todos ao seu redor.

Portanto, se estiver desanimado, amigo, pelo amor de Deus, não expresse suas reclamações, queixas, dúvidas ou temores para os outros! Talvez já estejam carregando mais do que conseguem agüentar e a sua carga pode ser a última gota.

Se não mantivermos os olhos no Senhor e a mente na Sua Palavra, estaremos condenados à derrota, à dúvida, à desilusão e ao fracasso final!



Mantenha os olhos no Céu, na meta, e a vitória na alma. Clame sempre a vitória, não duvide nunca! Quando o Diabo o tentar a ficar deprimido e desanimado, lute! Nem sequer lhe dê ouvidos, muito menos se renda! Comece a fazer algo positivo, algo alegre e animador, como fez a minha esposa esta manhã quando, com seu jeitinho meigo, começou a cantar “Alegre-se, santo de Deus”, tentando me lembrar de confiar no Senhor.

Só Jesus, só Ele me satisfaz.
Cada carga se torna uma bênção
Quando sei que o Senhor perto está! ■

“POBRE DE MIM” FOI EXTRAÍDO DO ENSAIO COM O MESMO NOME.
A VERSÃO COMPLETA SE ENCONTRA NO LIVRO *MAIORES VITÓRIAS*,
DA AURORA PRODUÇÕES.

D

IZEM QUE O SENSO DE HUMOR pode salvar seu dia e aliviar as tensões em situações difíceis. Acho que Deus tem senso de humor, pois, afinal, criou a gente e somos bem engraçados.

Meu marido, Andy, e eu, por vários anos estávamos vivendo um período muito desgastante. Tínhamos três filhos pequenos e o quarto para chegar em algumas semanas, e precisávamos mudar de casa. Nenhum imóvel que fomos ver para alugar deu certo. Eu me sentia como Maria na véspera do Natal, quando ela e José ouviram que não havia lugar na hospedaria.

As coisas pareciam ir de mal a pior e a situação se tornava mais crítica à medida que os dias iam passando. Tentei manter a fé e permanecer positiva, mas não consegui evitar o desânimo. Por que as coisas estavam dando errado, se tínhamos orado tanto? Será que daria para piorar ainda mais?

Foi quando tive a mais estranha revelação. Sabia que Deus estava usando o Seu senso de humor em uma situação bem séria. Ouí Jesus dizer no melhor estilo e ritmo de limbo: “Até que ponto você agüenta? Dá pra baixar mais a vara?”

Caso você não conheça o limbo, é uma dança típica das Índias Ocidentais que é mais ou menos o oposto do salto em altura. Os dançarinos, em fila indiana, dobram os joelhos e se curvam para trás e, dando saltos curtos e consecutivos, passam sob uma barra horizontal que vai baixando a cada ciclo da fila de participantes. A pessoa que tocar na barra ou perder o equilíbrio ao passar debaixo da mesma é eliminada da competição. Vence o que passar por debaixo da barra no nível mais baixo.

Tive de rir ao imaginar uma vara de limbo baixando aos poucos e ganhei coragem para encarar meus problemas como um desafio. Quanto você pode abaixar? Ou quão perto do chão você consegue chegar sem cair? No lugar de uma perspectiva negativa ou pessimista, passei a ver tudo com bom humor.

As pelejas da vida não têm o propósito de nos derrotar. São os desafios que nos ajudam a crescer, exercitar nossos músculos e nos preparar para dançar o “limbo” da vida como verdadeiros profissionais.

Dei um sorriso, levantei a cabeça e disse: “Isso eu consigo fazer. Posso abaixar mais. Ainda não caí. Então, ainda estou no jogo!” Cada vez que chegava mais uma notícia ruim e as coisas pioravam um pouco, eu sorria para Andy e dizia “Dá pra abaixar mais?” E a coisa meio que virou uma piada e ajudou a aliviar os temores e a tensão.

Na verdade, eu estava trapaceando. Eu sabia que Jesus, que teve o senso de humor para me dar a revelação, estava apoiando minhas costas com Suas mãos para eu não cair. Ele tinha tudo sob controle e tudo que me cabia era não sair do jogo. A essa altura eu já estava muito orgulhosa de mim mesma por dançar limbo como uma profissional e as coisas deixaram de parecer tão ruins.

A esta altura você já deve ter adivinhado que ganhamos o jogo. E como prêmio, Jesus nos deu exatamente o que precisávamos — uma casa maravilhosa, na hora certa. ■

As pelejas da vida não têm o propósito de nos derrotar. São os desafios que nos ajudam a crescer, exercitar nossos músculos e nos preparar para dançar o “limbo” da vida como verdadeiros profissionais.

MARIA MORROW

ACONTECEU COMIGO

Dançando Limbo

UMA ORAÇÃO PARA MOMENTOS DE TRIBULAÇÃO

Querido Jesus,

Parece que estou em uma daquelas fases de problemas, mas sei que Você entende e pode cuidar de nós.

Onde houver problemas e dor, conceda Sua paz e misericórdia.

Onde houver cansaço, por favor ajude-nos a entender o Seu poder e nos mostre como extrai-lo apoiando-nos em Você.

Quando for preciso tomar decisões difíceis ou houver confusão ou estresse, mostre-nos claramente o Seu caminho e nos conceda tudo que precisarmos para segui-lo.

Onde houver solidão, peço que renove a experiência de senti-LO perto e nos leve a uma maior intimidade com Você.

Onde houver insegurança e falta de auto-confiança, por favor, renove a certeza em Suas habilidades e aumente em cada um de nós a fé em Você.

Onde houver temor, por favor, demonstre o Seu amor e dê coragem, pois sabemos que Você pode fazer com que qualquer situação se transforme no melhor benefício para nós.

Onde houver algo bloqueando meu relacionamento com Você, por favor, revele o obstáculo e afaste-o — quer seja pecado, circunstâncias ou falta de fé.

Onde houver necessidade de recursos financeiros ou de outro tipo, por favor, supra segundo a promessa na Sua Palavra “Deus suprirá todas as suas necessidades” (Filipenses 4:19).

Onde houver enfermidades, envie Sua cura pelo Seu poder que opera milagres e ensine estilos de vida saudáveis.

Onde houver necessidade de amizade e amor, envie outros companheiros de fé para preencher esse vazio, como ensina a Bíblia: “Se andarmos na luz, como Ele na luz está, temos comunhão uns com os outros,” (1 João 1:7).

Onde existir um vazio espiritual, envie Sua Palavra para inspiração e conceda a doce comunhão com Você por meio da oração.

Onde houver necessidade, por favor, supra, Jesus, pois é Você quem nos dá tudo de bom. Amém.

LEITURA QUE ALIMENTA

Fé: o segredo para superar o estresse, o desânimo e mais.

Uma das maiores lições desta vida é aprender a ter fé, a acreditar no que não se vê.

João 20:29

Romanos 1:17b

Romanos 8:24–25

2 Coríntios 5:7

Algumas pessoas precisam ver para crer.

Marcos 15:32a

João 4:48

João 6:30

João 20:25b

Mas com a fé não é assim.

Ver é a recompensa que recebe aquele que crê.

João 11:40

1 Coríntios 13:12

2 Coríntios 3:18

Hebreus 11:6

1 João 3:2

Se nos deixarmos levar pelos nossos sentimentos ou circunstâncias, estaremos embarcando em uma viagem com muita turbulência!

Mateus 14:25-31

Efésios 4:14a

Tiago 1:6

Não precisamos ser governados pelas circunstâncias ou condições, pois nossa fé é um fator determinante.

Mateus 8:13

Mateus 9:29b

Mateus 15:28

Mateus 17:19–20

Marcos 11:24

Hebreus 11:1

1 João 5:4

Fé é confiar no Senhor e nos Seus caminhos, os quais, muitas vezes, são contrários ao raciocínio natural.

1 Samuel 16:7b

Isaías 11:3b

Isaías 55:8–9

1 Coríntios 1:21

1 Coríntios 2:14

A Palavra de Deus é o único alicerce garantido para a fé.

Salmo 119:89

Isaías 40:8

Mateus 24:35

Romanos 10:17

1 Pedro 1:25a

Quando caminhamos por fé, amamos o Senhor e obedecemos a Sua Palavra, nosso relacionamento com Ele permanece firme, não importam as perspectivas ou nossos sentimentos.

Jeremias 31:3b

Isaías 42:16

Isaías 44:21b

Isaías 49:15

Isaías 54:10

Hebreus 13:5b

Quando caminhamos por fé, podemos abordar cada obstáculo positivamente, como um desafio.

Salmo 27:13

2 Coríntios 4:16–18

Tiago 1:2–4

1 Pedro 1:6–7

Limite De re

VOCÊ JÁ VIU UMA REFINARIA DE PETRÓLEO? Algo que me impressionou a primeira vez que visitei uma foi o emaranhado de tubos usados para produção de gases, querosene, plásticos e uma infinidade de derivados de petróleo. O processo impressiona pela complexidade e ao ver, você se indaga como é possível manter tanta segurança e ao mesmo tempo ser rentável economicamente.

A pressão adequada é mantida em cada um dos tubos para garantir o fluxo do petróleo no grau correto. Não é rápido demais para não estourar a tubulação, mas também não é vagaroso demais. Toda aquela aparente confusão de canos tem lógica e ordem e é fruto do trabalho e da engenhosidade de muitos especialistas necessários para a criação, manutenção, e monitoramento de todo o sistema. Talvez às vezes sintamos nossas vidas sob muita pressão, como o “espaguete de tubos” de uma refinaria. Além dos nossos trabalhos e infindáveis obrigações diárias, temos muitas responsabilidades com nossas famílias e amigos. Existem também os deveres com nossas comunidades e com as crescentes necessidades de um mundo cada vez mais carente. E isso sem falar dos compromissos espirituais em relação à nossa fé, como, por exemplo, manter nosso relacionamento

Você também tem que
Você também tem que

conhecer e
conhecer e

respeitar os
respeitar os

seus limites
seus limites

e não se exceder.
e não se exceder.

SISTêNCia!

CURTIS PETER VAN GORDER

com o Senhor por meio da oração, da leitura da Sua Palavra e do convívio com outras pessoas que partilham dessa mesma fé. Essas pressões às vezes nos parecem insuportáveis. Como fazer para evitar que as “emendas” da nossa “tubulação” estourem?

Acredite ou não, a pressão na dose certa é boa para nós, pois nos ajuda a não cair num estado de letargia física, mental e espiritual. Pode nos motivar a superar novos obstáculos e conseqüentemente conquistar maiores vitórias.

Uma certa dose pode ser bom para nós, mas em excesso, essa pressão pode ser a nossa ruína. É por isso que precisamos de uma válvula de escape. E é o que Jesus nos oferece.

“Vinde a Mim todos os que estais cansados e sobrecarregados” — Jesus nos diz — “e Eu vos aliviarei.” Usando palavras que Seus seguidores há 2 mil anos pudessem entender, Jesus assemelhou as pressões das responsabilidades e problemas diários ao fardo que um animal de carga leva: “Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, porque sou manso e humilde de coração e encontrareis descanso para as vossas almas. Pois o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve” (Mateus 11:28–30). Se virmos que o jugo que carregamos está pesado demais, talvez tenhamos feito um para nós mesmos mais pesado que o que Ele quer que carreguemos.

Uma boa parte do trabalho de um engenheiro é determinar exatamente quanto estresse pode suportar a estrutura que está projetando — quer seja uma ponte, um elevador, um barco ou qualquer outra obra. É por isso que em elevadores, barcos e nos meios de transporte em geral vemos placas indicando a lotação ou capacidade máxima. Se esse limite for excedido, a ponte pode não resistir, o barco pode afundar ou o elevador poderá cair.

Você também tem que conhecer e respeitar os seus limites e não se exceder. Quando as coisas começarem a ir além do que você agüenta, deixe

Jesus ajustar a pressão. Ele sabe quanto é bom para você e quanto você pode suportar. Deixe-O assumir os controles e Ele se certificará que os limites jamais serão excedidos.

“Ao cansado Ele dá novas forças e enche de energia os fracos. Até os jovens se cansam, e os moços tropeçam e caem; mas os que confiam no Deus Eterno recebem sempre novas forças. Voam nas alturas como águias, correm e não perdem as forças, andam e não se cansam.” (Isaías 40:29–31 — A Bíblia na Linguagem de Hoje). ■

O segredo para superar o estresse...

... é aprender a descansar no Senhor. Jesus nos promete dar “descanso para nossas almas”, mas estabeleceu uma condição: “Vinde a Mim” (Mateus 11:28–30). Quando você estiver cansado com a situação toda, voe a Jesus nas asas da oração e da fé e encontre o alívio que só Ele pode lhe dar. Ele sabe o que você mais precisa: descanso para o seu corpo, mente e espírito, convívio com Ele e o fortalecimento espiritual que vem da leitura e absorção da Sua Palavra.

“E você encontrará descanso para suas almas.” Não muitas pessoas entendem que uma alma é a combinação de corpo e espírito. Se você não descansar espiritualmente no Senhor, vai desgastar o seu corpo.

— DAVID BRANDT BERG

Lutando contra a depressão

Aprendi a confiar em Deus e sou testemunha de Suas respostas às minhas próprias orações, mas uma coisa que a oração não parece fazer por mim é me ajudar a superar as crises de depressão que enfrento de vez em quando. Por que Deus parece tão distante quando mais preciso dEle?

R: DEPRESSÃO E ANSIEDADE ocorrem em grande escala no mundo hoje, inclusive a chamada depressão crônica, em que a pessoa se sente dominada pela situação e perde completamente o desejo de viver.

Quando a depressão ataca, às vezes é difícil saber o que fazer ou como lidar com ela. Mas, Deus estará sempre com você, mesmo se você achar que “fez a cama no meio do Inferno”. Leia esta passagem no Salmo 139: “Para onde me irei do Teu Espírito? Para onde fugirei da Tua face? Se subir ao Céu, Tu aí estás; se fizer nas profundezas a minha cama, Tu ali também estás. Se tomar as asas da alva, se habitar nas extremidades do mar, ainda ali a Tua mão me guiará e a Tua destra me susterá.” (Salmo 139:7–10). Jesus nunca o deixará nem o desampará (Hebreus 13:5).

O que mais poderá ajudá-lo a permanecer animado, positivo e a não se deixar dominar pela

depressão é manter uma conexão com Deus pela leitura da sua Palavra e buscá-LO por meio da oração. O amor dEle está sempre ao seu alcance. Ele o ama e Se importa com você, mesmo quando se sente angustiado, muito desanimado ou deprimido, ou quando acha que Ele talvez não o ame nem Se importe!

Um ponto fundamental a lembrar é que não é Deus que lhe envia o desânimo e a depressão, mas o Diabo. Sua meta maior é separar você de Deus e uma das suas táticas principais é lhe dizer que Deus não o ama pessoalmente. Primeiro ele o deixa deprimido por causa de algo — muitas vezes algo de menor importância que ele amplia a dimensões desproporcionais — e então tenta fazer você duvidar ou até culpar a Deus por não resgatá-lo imediatamente. Ele o tenta a duvidar do amor de Deus, parar de crer que Ele Se importa com você, ou deixar de acreditar na Sua existência.

Faça você o que fizer, não acredite nessas mentiras! Agarre-se à sua fé e confie em Deus, porque, na hora do vamos ver, Ele é sua única esperança e o único que pode ajudá-lo a superar a dificuldade atual e as

A P E R S P E C T I V A

C E R T A

outras que, com certeza, enfrentará.

Os que optam por se apegar à sua crença quando encontram dificuldades aprendem que é possível guardar a fé e que Deus *de fato* os ajuda em seus problemas. Pode não acontecer imediatamente ou exatamente da maneira que eles esperaram ou oraram, mas, no final, Deus faz as coisas acontecerem de forma mais suave do que se tentarem enfrentar o problema por conta própria sem recorrerem à sua fé, pois ela já os ajudou a vencer obstáculos antes. A sua “conexão de fé” é sua maior arma quando a depressão ataca.

Portanto, quando se vir assediado por sentimentos de depressão, melancolia ou desesperança, achando que Deus não o ama ou qualquer que ache ser a origem do problema, não tente lutar com seus recursos próprios. Reconheça que se trata de um ataque espiritual do Inimigo e tome uma atitude no espírito.

Muitas vezes, ajuda contar com as orações e com o apoio de pessoas que você conhece, o amam e entendem a batalha espiritual que você está travando. Mas mesmo se não houver ninguém por perto a quem você possa recorrer, peça a ajuda de Deus e Ele o sustentará. Você não é mais forte que o Diabo, mas Deus é. Peça-Lhe para vir em sua defesa e Ele virá. Ele o ama e está pronto para lutar em seu favor! ■

Quão breve é a nossa vida comparada com o tempo que transcorreu desde que Você criou o Universo. Quão minúsculos somos, comparados com a imensidão do Seu Universo. Quão insignificantes são nossas preocupações quando postas ao lado da complexidade do Seu Universo. Quão tolos somos em comparação com a engenhosidade da Sua criação.

Entretanto, Você está presente em cada minuto e cada segundo das nossas vidas, à nossa volta e dentro de nós. Você dá Sua atenção a cada um e a todos nós. Nossos problemas são Seus e Você é infinitamente paciente com nossa ignorância. Agradeço, de todo o coração, mesmo sabendo que minha gratidão nada é perto da Sua grandeza.

– SAINT FULBERT OF CHARTRES (960-1028)

a fé em Deus pode mover montanhas

Acha que Deus não ouve Suas orações?
Que a ansiedade e as provas não têm fim?
Tenha fé em Suas promessas infalíveis,
Deus o ouve e o atenderá sim.

Preocupado, com a vida de seus amados?
Passa horas em ardente oração?
Deus vê o choro e a mágoa em sua alma.
Então deposite os seus fardos em Sua mão.

Guarde a fé não importam os obstáculos
Não duvide de Seu profundo amor
A cada dia já basta o seu mal
Deus promete aliviar a sua dor.

Fé em Deus remove as montanhas
Fé acalma as tormentas
Faz brotar um oásis no deserto
Fé é o que nos faz vencer.

– JOHN W. PETERSON, ALFRED E. SMITH, E GRACE WATKINS-BOLTON



A ASCENSÃO, O GOVERNO E AS GUERRAS DO ANTICRISTO

Daniel 11, 3ª Parte

■ *Nas duas primeiras partes deste artigo, vimos o início do relato do profeta Daniel (cerca de 538 a.C) de uma visão relacionada aos “últimos dias” — o Tempo do Fim, período no qual estamos vivendo. Nos versículos 21 a 38, encontramos alguns detalhes sobre a vinda do futuro ditador mundial, conhecido como o Anticristo, e das três primeiras guerras que ele trava para assumir e tentar manter o poder. Mas ainda tem mais...*

VERSÍCULO 39: “[O Anticristo] agirá contra os castelos fortes com o auxílio de um deus estranho, e aos que o reconhecerem multiplicará a honra, e os fará reinar sobre muitos, e repartirá a terra por preço.”

Esse “deus estranho” poderia ser a imagem da Besta, descrita no Apocalipse 13:14–15: “[O falso profeta do Anticristo,] enganava os que habitavam na terra, e dizia-lhes que fizessem uma imagem à Besta que recebera a ferida da espada e vivia. Foi-lhe concedido também que desse fôlego à imagem da Besta, para que ela falasse, e fizesse que fossem mortos

todos os que não adorassem a imagem da Besta.”

Esta imagem provavelmente será algum super-computador de altíssima tecnologia capaz de acessar bases de dados gigantescas unificadas contendo informações pessoais detalhadas sobre a maior parte da população do mundo em rede com o serviço de telecomunicações do próprio Anticristo. A imagem da Besta permitirá a implantação de um sistema econômico-financeiro universal, o qual, de alguma maneira, terá como número central 666.

Apocalipse 13:16–18: “E [ainda o falso profeta do Anticristo] fez que a todos, pequenos e grandes, ricos e pobres, livres e escravos, lhes fosse posto um sinal na mão direita, ou na testa, para que ninguém pudesse comprar ou vender, senão aquele que tivesse o sinal, ou o nome da Besta, ou o número do seu nome. Aqui há sabedoria. Aquele que tem entendimento, calcule o número da Besta, pois é o número de um homem. O seu número é seiscentos e sessenta e seis.”

DANIEL 11:40–42 – A QUARTA GUERRA DO ANTICRISTO?

Versículo 40: “No fim do tempo, o rei do Sul lutará com ele, e o rei do Norte o acometerá com carros, com cavaleiros e com muitos navios. Entrará nas terras, e as inundará, e passará.”

Esta guerra acontece durante os três anos e meio da Grande Tribulação — provavelmente próximo do fim, porque a destruição do Anticristo encontra-se prevista alguns versículos depois — e é travada de novo entre o rei do Norte (o Anticristo) e o enigmático rei do Sul (possivelmente Israel, com apoio norte-americano). Daniel pôde apenas usar termos com os quais era familiar para descrever o conflito armado desta visão — tanques e transporte de tropas como carruagens, ataques aéreos maciços como um redemoinho e assim por diante.

Versículo 41: “[O Anticristo] entrará também na terra gloriosa [Israel], e muitos países serão derrubados, mas da sua mão escaparão estes: Edom

e Moabe, e as primícias dos filhos de Amom.”

Edom, Moabe e Amom seriam hoje a Jordânia.

Versículo 42: “Estenderá a sua mão às terras [os países que se aliaram ao rei do Sul], e a terra do Egito não escapará.”

Versículo 43: “Apoderar-se-á dos tesouros de ouro e de prata, e de todas as coisas desejáveis do Egito; os líbios e os etíopes o seguirão.”

“Apoderar-se-á dos tesouros de ouro e de prata” indica que o Anticristo terá controle econômico, o que também é indicado em Apocalipse 13:16–18 e outras passagens. “Líbios e etíopes o seguirão” significa que esses países se submeterão ao Anticristo e o servirão.

DANIEL 11:44—A QUINTA GUERRA DO ANTICRISTO?

Versículo 44: “Mas rumores do Oriente e do Norte o espantarão, e sairá com grande furor, para destruir e extirpar a muitos.”

Ao que parece outra guerra é deflagrada ou se trata da continuação da descrita nos versículos 40 a 42, e provavelmente acontece ao final da Tribulação. Se for outra guerra — a quinta guerra do Anticristo — pelo que tudo indica será travada contra nações orientais.

A expressão “rumores do norte” pode significar uma

tentativa de golpe de estado ou outros problemas de dissidência em seu próprio país, ou vindos da América do Norte.

“Sairá com grande furor, para destruir e extirpar a muitos.” Isso pode ser interpretado como uma guerra — possivelmente nuclear — na qual o Anticristo e seus aliados arrasam a “Babilônia”, conforme descrevem os versículos Apocalipse 14:8; 17:16; e o capítulo 18 do mesmo livro. Esse conflito provavelmente acontece pouco antes do retorno de Jesus e do Arrebatamento.

Versículo 45: “Armará as tendas do seu palácio entre os mares e o monte santo e glorioso. Então virá ao seu fim, e não haverá quem o socorra.”

O “monte santo e glorioso” é o Monte Moriá em Jerusalém. Isso não significa necessariamente que o Anticristo esperará até esse ponto para estabelecer seu quartel-general no Monte Moriá, mas será uma ratificação do que ele já terá feito três anos e meio antes ao romper o pacto, implantar a imagem da Besta na área do templo (Daniel 11:30–31), sentar-se no templo afirmando ser Deus e abolir todas as formas de adoração, exceto a que o venere como deus (2 Tessalonissenses 2:3–4) — eventos que darão início à Grande Tribulação.



“Então virá ao seu fim, e não haverá quem o socorra.” No monte Megido, de onde se avistam as planícies de Armagedom, norte de Israel, o Anticristo reúne seus exércitos para sua maior campanha contra as nações que ainda se opuserem a ele, mas Jesus e Seu exército celestial, do qual participam os cristãos ressurrectos de todas as eras vão intervir, retornando à Terra para arrasar o Anticristo e suas forças na batalha do grande dia do Deus Todo-poderoso (Apocalipse 16:12–16; 19:11–21). Aí então terá início o período de mil anos de paz na Terra, conhecido como o Milênio. — O começo feliz! ■



COMO SUPORTAR A PRESSÃO

EXISTE UMA GRANDE DIFERENÇA ENTRE PRESSÃO E ESTRESSE. A pressão pode ser boa ou má, dependendo de onde vem e como você lida com ela. Às vezes, um pouco de pressão é exatamente o que você precisa para ajudá-lo a alcançar seu pleno potencial. Mas o estresse mental, emocional ou o esgotamento físico que desgasta sem levar a lugar algum não é certo. Ou você está lidando com as situações da maneira errada, ou as está olhando pelo ângulo errado.

Quando se vir diante de um desafio, dificuldade ou de alguma outra forma de pressão externa, se tentar lidar com isso por conta própria em vez de pedir a Minha ajuda, a pressão se transformará em estresse. Você ficará ansioso, irrequieto, frustrado, desencorajado e no final totalmente dominado pela situação. Quando tenta lidar com a pressão por conta própria, quando entra no “modo de operação esforço-próprio”, na verdade está acionando um mecanismo de auto-destruição. Você acha que não tem tempo de orar e esperar até Eu agir ou lhe mostrar o que fazer, então é claro que vai cometer mais erros do que faria se estivesse recebendo a Minha ajuda. Isso aumenta o estresse e piora a situação. Pode se tornar um círculo vicioso, a menos que você reconheça o problema, vá mais devagar e aja de forma diferente.

As situações de pressão que planejei para a sua vida têm a finalidade de ajudar, não prejudicar — e de fato *ajudarão*, se você lidar com elas da maneira certa. Se elas o fizerem reconhecer suas limitações e você passar a se apoiar mais em Mim, com certeza vai sair ganhando. Se diante dessas situações você der meia-volta e transferir a pressão para Mim e Me pedir para levar a carga, Eu levarei. Além disso, lhe darei forças, paciência, sabedoria, entendimento ou o que você precisar em dose maior para poder fazer a *sua* parte. Juntos, podemos enfrentar qualquer problema sem você ficar estressado.



COM AMOR, JESUS