

# Contato

A man in a white shirt and dark trousers is sitting on a red sofa, reading a newspaper. The scene is lit with warm, golden light, creating a relaxed atmosphere. The man is looking down at the newspaper, and his hands are visible as he holds it open.

MUDE SUA VIDA | MUDE O MUNDO

## **REDUZIR A MARCHA PARA SOBREVIVER**

Quando menos é melhor

## **EM NOME DA SANIDADE**

Cinco dicas para você não entrar  
em parafuso

## **A TECNOLOGIA NO PODER**

A estratégia do Anticristo

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](http://www.contato.org)

E-MAIL: [revista@contato.org](mailto:revista@contato.org)

LIGUE GRÁTIS: 0800-557772

ENDEREÇO POSTAL:

Contato Cristão

Caixa Postal 66345

São Paulo — SP

CEP 05311-970



## CONTATO PESSOAL

“A simplicidade é algo raro nos nossos tempos.” Sabe quem foi o autor da frase? Se o seu palpite foi um dos inúmeros atuais *coaches* e consultores de gestão do tempo, errou por uns dois mil anos.

A declaração é de Ovidius Naso (43 A.C.–17 D.C.), mais conhecido nos países de língua portuguesa por Ovídio. E quando o assunto é falta de simplicidade na vida, Salomão, o antigo rei de Israel, que viveu cerca de mil anos antes de Ovídio, destaca-se como especialista, além de ter sido um dos grandes casos de sucesso dos tempos antigos. Depois de listar suas grandes realizações, Salomão lamentou-se ao concluir que “tudo era vaidade e aflição de espírito, e que proveito nenhum havia debaixo do sol” (Eclesiastes 2:11). No final das contas, a fama e a fortuna não lhe serviam como propósito maior da vida.

Imagine o que Ovídio e Salomão diriam se vissem como vivemos hoje! Na época deles, o acúmulo de bens e as realizações de uma pessoa já eram indicadores de sucesso geralmente aceitos, mas hoje, a sobrecarga de informações, o rápido avanço tecnológico, o estilo de vida das celebridades e dos ícones globais do esporte, e as conquistas dos vinte e poucos maiores multimilionários ponto-com levantando a régua e ditando o ritmo estão colocando sobre a maioria dos mortais uma pressão sem precedentes para fazer mais, saber mais, ganhar mais, ter mais, ir mais longe e chegar mais rápido. O “fazer” e o “saber” tomaram o lugar do “viver” e do “amar”.

A vida deve ou precisa ser assim? Como toda essa pressão afeta os aspectos verdadeiramente mais importantes da nossa existência? Atingir uma medida desse tipo de sucesso nos traz felicidade genuína e satisfação duradoura, ou meramente perpetua o ciclo que nos mantém avançando a uma velocidade tal que nem vemos o tempo passar na janela? Os sucessos rápidos valem o estresse? Será que os resultados dessa batida compensam o preço que pagamos para acompanhá-la?

Se você tem se perguntado essas coisas, espero que esta edição da *Contato* o ajude a descobrir maneiras de obter o melhor que Deus tem para você a cada dia.

Mário Sant'Ana  
  
PELA CONTATO

VOL 9, Nº 4 Abril 2008  
EDITOR Mario Sant'Ana  
DESIGN Giselle LeFavre  
ILUSTRAÇÕES Doug Calder  
PRODUÇÃO Francisco Lopez

© 2008 Aurora Production AG. [www.auroraproduction.com](http://www.auroraproduction.com)

Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil. 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.

# DOIS CAMINHOS

CHRISTINA ANDREASSEN

FUI VISITAR UM AMIGO OUTRO DIA. Passei por duas portas belíssimas e um elevador sofisticado para chegar ao seu escritório. A secretária me ofereceu uma xícara de café gourmet antes de me acompanhar a uma sala de conferência espaçosa onde lembranças, souvenirs de viagens internacionais, e numerosas placas de reconhecimento competiam por espaço em prateleiras feitas de teca.

Meu amigo chegou pouco depois, cumprimentando-me com o sorriso cativante de sempre, vestindo um terno ligeiramente amarrotado depois de um longo dia de trabalho. Com um suspiro, sentou-se do lado oposto da mesa e deixou o sorriso decair momentaneamente, revelando um semblante cansado e preocupado.

“Muito trabalho?” perguntei. Limitou-se a acenar com a cabeça. *Havia sido* um longo dia. Parecia que *todo* dia era assim, até mesmo os fins de semana, especialmente agora que o crescimento da economia trouxera uma enxurrada de novos projetos para sua empresa. Os negócios iam bem e ele estava contente, disse, mas eu o conhecia o suficiente para não acreditar completamente nisso.

Contou-me sobre a compra de sua segunda casa, que sua esposa estava visitando amigos em Roma havia um mês, seus filhos estavam estudando no exterior e que ele acabara de voltar de Madri. Um terceiro carro chegaria do *showroom* da BMW na semana seguinte. Um automóvel a mais facilitaria as coisas para ele e sua família, e seria um motivo a menos para discussões. Muitas mudanças haviam ocorrido recentemente — um novo escritório em uma localização melhor, uma equipe mais eficiente, um novo gestor de Relações Públicas — e havia mais mudanças em vista relacionadas à administração, à imagem e aos produtos da sua empresa. Não é fácil vencer no competitivo mundo atual.

Conversamos sobre meu recente trabalho voluntário e uma viagem que fiz a uma província alagada. Ele folheou as fotos que lhe mostrei e

comentou sobre a beleza e a simplicidade da vida rural.

O telefone tocou e ele pediu licença para atender à ligação, voltando um pouco mais tarde para se desculpar por ter de sair às pressas. Surgiram algumas questões urgentes que precisavam de sua atenção imediata. “A gente precisa conversar. Ligue para mim na semana que vem para combinarmos”, disse ele.

Ontem, subi a serra, dirigindo por oito horas numa estrada sinuosa, para visitar uma amiga que vive na zona rural, em um campo de refugiados espalhado em uma área de 4 quilômetros quadrados. Naquela belíssima paisagem, as conveniências da vida moderna são praticamente inexistentes. A estrada terminou antes que eu chegasse ao meu destino e tive de seguir a pé, atravessando um riacho com água até o joelho e seguindo por uma trilha esburacada e lamacenta, acompanhada por mais de dez crianças ansiosas que me viram lá de cima, do campo de refugiados. Sentei-me no degrau à porta da casinha de bambu da minha amiga e sorri para as crianças maltrapilhas que me garantiram que ela não demoraria a chegar e, na mesma hora, correram em direção ao poço para lhe anunciar a minha chegada.

Não demorou, vi minha amiga vindo apressada para me abraçar, trazendo um bebê de seis meses às costas. Afastou-me da multidão de crianças que me cercaram e afugentou de maneira brincalhona as que ficavam tagarelando e puxando a perna da minha

calça. No interior mal iluminado e caloroso de sua cabana de um cômodo, serviu-me café. Aceitei respeitosamente e saboreei cada gole, ainda que sentisse um pouco de culpa, pois sabia que faria falta àquela família.

Nossa conversa foi difícil e limitada porque não conheço bem seu dialeto, mas seu rosto brilhava enquanto ela se esforçava para me contar sobre a mais nova vida que trouxera ao mundo, sua família, e o pequeno grupo de órfãos do qual ela estava ajudando a cuidar.

— Do que você mais precisa? — perguntei-lhe, pensando em lhe oferecer o melhor da carga de suprimentos que eu tinha no veículo que ficara lá no final da trilha. Eu esperava uma lista detalhada como resposta.

— Nada. Tudo que precisamos, Deus supre. Ele cuida de nós.

Seu bebê começou a choramingar e ela o abraçou, novamente descrevendo a alegria que ele lhe traz diariamente, sem falar coisa alguma sobre a falta de dinheiro, de documentos e de outros recursos necessários para o início dessa pequena vida.

Outro refugiado, um jovem no fim da adolescência, entrou na cabana vestindo uma camiseta. Depois de sermos apresentados, sentou-se no chão ao lado da minha amiga e, enquanto escutava a conversa, dedilhava com habilidade uma suave melodia em um violão surrado.

— Deve ser maravilhoso morar em uma cidade — disse ele finalmente, um pouco melancólico.

— Você já foi a alguma? — perguntei.

— Não — respondeu meneando a cabeça com tristeza. Mas espero ir um dia. Quero me mudar para uma cidade grande e ficar rico e famoso.

Sorri enquanto contemplava no horizonte desenhado por montanhas o deslumbrante pôr-do-sol iluminar o céu ocidental, e ouvia as risadas felizes vindas de uma partida de voleibol que acontecia ao lado da cabana.

— Não me parece um bom negócio — respondi para sua surpresa. Acredite: às vezes as melhores coisas são aquelas que o dinheiro não pode comprar.

CHRISTINA ANDREASSEN É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA TAILÂNDIA. ■





# REDUZIR A MARCHA PARA SOBREVIVER

MARIA FONTAINE

HOUVE UM TEMPO EM QUE PENSAVA QUE TINHA DE FAZER MUITO MAIS DO QUE TENTO REALIZAR ATUALMENTE. Eram muitas as tarefas que tinha absoluta certeza que deveria fazer e acabava levando um fardo pesado demais. Não achava que seria possível fazer menos até que Deus interveio e me forçou a diminuir a marcha, permitindo que eu contraísse uma doença que enfraqueceu minha vista e me causava muita dor. Foi quando aprendi que, afinal, não tinha de fazer todas aquelas coisas. Para começar, descobri que havia outras pessoas que podiam cuidar

faça tanto quanto imagina que precisa fazer, ainda realizará muito e permanecerá saudável e feliz. Com certeza, é melhor do que tentar fazer demais e se esgotar! Cedo ou tarde, de um jeito ou de outro, você vai ter que mudar a marcha — por opção, ou por força das circunstâncias.

Temos a tendência de nos considerarmos mais fortes, mais capazes e mais indispensáveis do que de fato somos. E se continuarmos com essa atitude, tentando nós mesmos resolver as coisas, corremos o risco de descobrir quão dispensáveis somos. Quando entrarmos em colapso físico, mental ou emocional, ficando incapazes de fazer *qualquer coisa*, descobriremos que o mundo continua girando sem a nossa ajuda.

Às vezes, Deus tem de dissipar nossas ilusões de grandeza, nossos sentimentos de arrogância. Ele sabe que temos nossos limites e como somos frágeis. “Ele conhece a nossa estrutura e Se lembra que somos pó” (Salmo 103:14). Deus apenas deseja que abramos os olhos e entendamos isso também.

A solução é ir mais devagar e adotar um ritmo diário mais leve. Deus me força a isso por meio da minha debilidade física. Todo

◀ Temos a tendência de nos considerarmos mais fortes, mais capazes e mais indispensáveis do que de fato somos. ▶

de alguns dos meus trabalhos e que outros não tinham de forçosamente ser feitos.

Provavelmente você não vai precisar contrair uma doença rara nos olhos como eu, mas se exagerar e se permitir ficar sob pressão demais, poderá acabar exausto, doente ou talvez até com um esgotamento nervoso. Nesse caso, você ficaria totalmente fora de ação, incapaz de fazer seja o que for.

Não seria melhor reconhecer seus limites, diminuir o passo, limitar o volume de trabalho e deixar o resto para depois? Mesmo que não

dia, Ele me dá força suficiente para fazer meu trabalho, mas não para mais do que é necessário. Mas porque o ritmo é lento e constante, consigo cuidar dos assuntos mais importantes sem me submeter a uma tensão excessiva. Foi uma questão de encontrar o equilíbrio.

No mundo agitado de hoje, com tantas demandas pelo nosso tempo, é muito difícil ir devagar. Mas deveríamos constantemente buscar esse equilíbrio, porque a moderação em todas as coisas é um dos segredos para a saúde física e para o bem-estar espiritual. ■



## em nome da sanidade

ANDREW MATEYAK

TODA MANHÃ, ACORDO COM DOIS MILHÕES DE COISAS QUE ACHO QUE PRECISAM SER FEITAS ANTES DO SOL SE PÔR. Eu tinha o hábito de me forçar ao meu limite físico e mental, mas raramente realizava tudo o que havia planejado, o que me deixava frustrado e estressado. A solução foi fazer uma lista de cinco coisas que me ajudariam a fazer mais sem sentir tanta pressão. Acredite ou não, nenhuma delas era “trabalhe mais” ou “vá mais rápido”.

**01 Pedir soluções a Deus.** Quando oramos pela ajuda que Deus nos prometeu na Sua Palavra, as forças celestes começam a agir em nosso favor. Portanto, quando começo a me sentir sob pressão, paro e peço a Deus que resolva a situação que está me causando estresse. Com isso, atuo na raiz do problema e não apenas lido com o sintoma, o estresse.

**02 Acalmar o espírito.** Obviamente, nem todas as orações são atendidas instantaneamente, então peço a Deus que acalme o meu espírito e me ajude a confiar nEle quanto ao resultado. Passo alguns momentos meditando em Deus e Lhe entregando minhas preocupações e inquietações. Jesus diz: “Vinde a Mim todos os que estais cansados e sobrecarregados e encontrareis descanso para as vossas almas” (Mateus 11:28–29).

**03 Planejar e organizar.** A Bíblia aconselha: “Faça-se tudo com decência e ordem” (1 Coríntios 14:40). Descobri que quando planejo meu dia na noite anterior, reduzo conside-

ravelmente o estresse até dos dias mais ocupados. Começo com uma lista de tudo que preciso fazer ou gostaria de fazer, estabeleço prioridades e reduzo o número de tarefas ao que parece realista. Então planejo a ordem na qual devo realizar esses afazeres, inclusive o trajeto que devo percorrer e o tempo de deslocamento, com folga para acomodar imprevistos. Se parece que o tempo não vai ser suficiente, reduzo a lista ainda mais. Planos bem feitos me deixam tranquilo.

**04 Fazer intervalos.** Meus amigos que trabalham em escritórios, bancos, escolas e outros ambientes movimentados garantem: “É impossível! Não tenho tempo para intervalos.” Entretanto, descobri que um intervalo não tem de ser de 30 minutos ou uma hora para ser efetivo. Bastam cinco minutos. Bebo um copo d’água e saio para tomar um pouco de ar fresco. Ou se isso não for possível, olho pela janela, ou reclino na minha cadeira e fecho os olhos. Relaxar o corpo ajuda a acalmar a mente. A hora seguinte ou talvez as próximas duas horas transcorrem bem melhor, confirmando que aqueles cinco minutos foram um bom investimento.

**05 Permanecer positivo.** Por mais cuidadoso que eu seja ao planejar meu dia, às vezes as coisas dão errado ou surgem imprevistos. Em vez de entrar em pânico e ficar descabelado, faço um esforço consciente para ver o lado bom da situação e me concentrar nas possíveis soluções, não no problema.

E aí estão cinco dicas para não entrar em parafuso, as quais não é preciso ser nenhum gênio para aplicar. Basta apenas um pouco de disciplina e prática.

ANDREW MATEYAK É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NAS FILIPINAS ■



# PATRULHA NO MATO



Novas amigas.  
Jordan (2) e Cherise  
(5) com seu novo  
amigo

JAY PHILLIPS

HOJE FUI FAZER UMA CAMINHADA NO MATO COM OS FILHOS DE UNS AMIGOS, PERTO DO VILAREJO ONDE MORAMOS. É uma área com lavouras, estradas de terra e um pequeno bosque. O clima estava ótimo, de modo que foi uma boa oportunidade para as crianças desfrutarem um pouco do ar fresco e fazerem exercício, correndo à vontade à procura de bichinhos tão abundantes na primavera e no verão.

Para mim, foi agradável poder me afastar da correria de casa, que serve tanto como residência como escritório da nossa fundação, onde trabalhamos como voluntários. Ali, no meio do mato, não há computadores, trabalhos urgentes, telefonemas, tarefas rotineiras, reuniões, arrumações nem nenhuma das tantas coisas que nos mantêm ocupados a maior parte do dia.

O tempo parece parar quando estamos em meio à natureza — pelo menos até uma das crianças gritar, toda empolgada, “Uma joaninha!” ou “Uma aranha!” Mas nem esses alertas me incomodam, pois geralmente bastam alguns minutos de paz para desanuviar a mente. Depois estou pronto para voltar à ativa e correr até os arbustos para tirar uma foto do último “bichinho interessante” que encontraram e dividir aquele momento com aqueles pequenos exploradores.

Quando Jesus disse que se não nos tornássemos como crianças não poderíamos entrar no Reino dos Céus (Mateus 18:3), talvez não estivesse falando apenas do que está por vir, mas também da paz e do pedacinho de Céu que podemos ter em nossos corações agora mesmo, quando paramos para deixar nossas preocupações de lado, acalmar nossas mentes e espíritos, e nos sintonizamos com a Sua voz, que fala conosco através da Criação.

E tudo isso parecia natural para aquelas crianças. Não estavam preocupadas com o trabalho que ainda precisava ser feito quando voltássemos para casa, nem com as contas que precisavam ser pagas. Estavam simplesmente cheias de energia, empolgadas com a vida e felizes por ter um cara grande por perto para cuidar delas e fotografar suas atividades. Quanto mais nós, adultos, deveríamos ter essa paz, sabendo que temos “o” Cara grande, cuidando de nós e, sem dúvida, fotografando a nossa vida?

JAY PHILLIPS É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA CROÁCIA. ■

## LÁ NO CAMPO COM DEUS

*Elizabeth Barrett Browning*

As coisinhas que me afligiam,  
Deixei ontem para trás,  
Entre os campos, acima do mar,  
Entre os ventos a brincar;  
Entre o mugir das manadas,  
Entre as árvores a balançar;  
Entre o canto dos passarinhos  
E as abelhas, com seu zumbido.

Tolos receios do que poderia acontecer  
Lancei fora sem temer,  
Entre a grama aromática,  
Entre o feno recém-cortado;  
Entre o milho sendo debulhado,  
Entre as florzinhas no campo,  
Onde pensamentos ociosos se vão  
Lá no campo, perto de Deus!

# Aperte! – não SACUDA!

DAVID BRANDT BERG

UM DIA MINHA ESPOSA E EU ESTÁVAMOS COM PRESSA PARA CHEGARMOS EM CASA, mas decidimos nos sentar num adorável murinho de pedras para desfrutarmos da paisagem, quando tivemos esta inspiração:

Não podemos desfrutar de quase nada às pressas: uma taça de vinho, um passeio, uma conversa, uma viagem, uma paisagem, uma refeição ou um abraço! Deus raramente está com pressa! Leva-Lhe tempo para fazer um bebê, uma flor, uma árvore, um pôr do sol, ou até uma folhinha de grama.

É engraçado que, quando menino, eu pensava em coisas assim. Ficava sentado em uma colina pensando no significado de cada coisa na natureza. Achava que tudo era uma ilustração de algo, tudo *dizia* algo!

A velocidade mata. A pressa é inimiga da perfeição. É preciso ter fé para ter paciência! Se estiver com pressa, vai deixar passar algumas coisas, esquecer-se de outras e se desgastar rapidamente. Você talvez viva intensamente, mas depois tenha que suportar conseqüências difíceis. Talvez se case às pressas e depois tenha a vida inteira para se arrepender! Talvez não perca um minuto, mas perca a vida! Pode ser que poupe no pouco mas gaste no muito.

Se for devagar, vai chegar lá mais depressa... pelo menos *vai* chegar. Antes tarde do que nunca! É melhor prevenir do que remediar! Pense duas vezes antes de agir e talvez nem tenha que agir. Um erro é sempre um erro! Leva um tempinho para acertar a mira.

No exército, treinávamos tiro com alvos móveis, alguns dos quais permaneciam visíveis apenas alguns instantes. Havia soldados que ficavam com pressa de atirar, com medo que o alvo desaparecesse, e muitas vezes acabavam errando o tiro. Mas eu apoiava o cotovelo firmemente, segurava bem o rifle e puxava o gatilho bem devagar. Aprendi a esperar até ter certeza de que podia acertar na mosca e só então disparava. Tornei-me um exímio atirador, um atirador de primeira, acertando nove de cada dez tiros em competições! Eu não me precipitava, mas tampouco esquecia de atirar. Demorava o sufi-



ciente para mirar bem e apertava o gatilho com calma, sem *sacudir* a arma! Aperte, não sacuda, ou vai errar!

Roma não se fez em um dia! Certa vez, quando eu estava com pressa para fazer algo, o Senhor falou comigo por meio da seguinte ilustração:

Leva *tempo* para construir uma casa! Primeiro, é preciso lançar um alicerce sólido e depois, de forma criteriosa, assentar com argamassa tijolo sobre tijolo e pedra sobre pedra. É isso não pode ser feito *às pressas*, ou a parede vai desmoronar. Depois, por cima de tudo, o telhado deve ser construído de uma maneira segura, um caibro de cada vez, telha após telha. Então vem o reboco, os pintores e, finalmente o acabamento, quando são instaladas as janelas, as portas, o forro, o piso e são aplicados os revestimentos e a pintura. E por fim, o prédio está concluído, uma coisa linda de se ver, com uma estrutura bem feita, construída devagar, mas com solidez, para *durar!*

Mas eu já vi prédios construídos às pressas por vigaristas que faziam piada: “É só o tempo de sair antes que caiam!” São construções desse tipo que não resistem às tempestades e matam seus ocupantes! Vi milhares de prédios assim arrasados por um grande furacão. Milhares de pessoas perderam a vida por causa de construções de má qualidade, feitas às pressas, que não agüentaram os ventos da adversidade.

Você pode ter paz até no meio da tempestade, se souber que está protegido e seguro num edifício bem construído, forte, sólido, firme e inabalável, mesmo num vendaval. Um *bom* prédio não é derrubado pela tempestade, mas fica bem firme no seu lugar até que tudo volte ao normal!

Devemos esperar no Senhor! “Os que esperam no Senhor renovarão as suas forças” (Isaías 40:31), em vez de se desgastarem. “Tu [Deus] conservarás em paz aquele cuja mente está firme em Ti, porque ele confia em Ti” (Isaías 26:3). Nós, os que temos crido, entramos no descanso (Hebreus 4:3).

Descanse no Senhor! É preciso ter fé para ter paciência. A tribulação produz perseverança, porque nos *leva* a confiar no Senhor, a ter fé em Deus para os resultados (Romanos 5:3).



“O que se apressa com seus pés, peca” (Provérbios 19:2). “Os ímpios são como o mar agitado que não se pode aquietar. ... ‘Para os ímpios, diz o meu Deus, não há paz’” (Isaías 57:20–21). São lançados de um lado para o outro, sem que possam descansar. Todavia, “resta ainda um repouso para o povo de Deus” (Hebreus 4:9).

Aperte, não sacuda, pois poderá falhar em algo, e errar o alvo de Deus é pecado!

Quando Moisés estava apressado para libertar os filhos de Israel, matou um egípcio e teve de fugir sozinho para salvar a própria vida. E foi durante 40 anos no deserto, onde teve tempo para escutar a voz de Deus em vez de seguir os próprios impulsos, enquanto, paciente e humildemente cuidava de ovelhas, que Moisés se preparou para o trabalho lento, laborioso e paciente do Êxodo, que exigiu lentidão e constância!

Ele então passou 40 dias e 40 noites na montanha, onde ouviu a voz de Deus, mas num segundo, numa explosão de raiva, quebrou os Dez Mandamentos e teve de voltar e passar *mais* 40 dias lá. A sua precipitação lhe custou o dobro do tempo (Êxodo, capítulos 32–34.)

Na fábula de Esopo, “A Lebre e a Tartaruga”, a primeira não chegou ao destino, a outra, sim!

Minha esposa costumava dizer quando estávamos a caminho de alguma reunião ou outro compromisso: “Lembre-se, querido, que não temos tempo para nenhum dos seus atalhos!” Ela sabia o que normalmente acontecia quando eu começava a cortar caminho pela zona rural para encontrar um caminho mais rápido: acabávamos perdidos e ainda mais atrasados!

Às vezes a minha esposa fica muito impaciente comigo porque não respondo imediatamente às suas perguntas. Mas é preciso tempo para pensar e orar, para ter certeza que damos a resposta certa. Qualquer pessoa pode abrir a boca e começar a falar, mas será que está realmente dizendo alguma coisa? Seja tardio para falar e tardio para se irar (Tiago 1:19). Vá devagar, faça as coisas com calma, e tudo vai ser mais agradável. Você vai aproveitar mais a vida.

Uma modinha que meu pai costumava cantar dizia: “Nunca fique preocupado, apressado ou atrapalhado, senão vai acabar arrasado, casado ou enterrado!”

“Vai ter com a formiga, ó preguiçoso; olha para os seus caminhos, e sê sábio” (Provérbios 6:6). Mas até estudar as atividades das formigas e aprender alguma coisa com elas demora. “Não sejas vagarosos no cuidado, mas sede fervorosos no espírito (Romanos 12:11). O bicho-preguiça fica o dia inteiro pendurado no galho, com os olhos fechados, dormindo, mal se mexe, a ponto de parecer parte da árvore. Ele não é só lento, age como se estivesse morto!

Seja “moderado em todas as coisas” (1 Coríntios 9:25). “Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens” (Filipenses 4:5). Não vá rápido demais para não tropeçar, mas também não fique parado! Faça algo, mas aja com prudência (Efésios 5:15).

Aperte, não sacuda, senão poderá errar o alvo... e isso é pecado!

DAVID BRANDT BERG (1919-1994) FOI O FUNDADOR DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ■

---

## olhe para Cima

RECONTADO POR ABI F. MAY

HAVIA UM PROFESSOR UNIVERSITÁRIO que tinha o hábito de dividir com os alunos suas reflexões pessoais, o que sempre iniciava dizendo: “Enquanto caminhava no meu jardim, ocorreu-me que...” E era assim que ele muitas vezes transmitia aos alunos os pensamentos que seu jardim lhe inspirava.

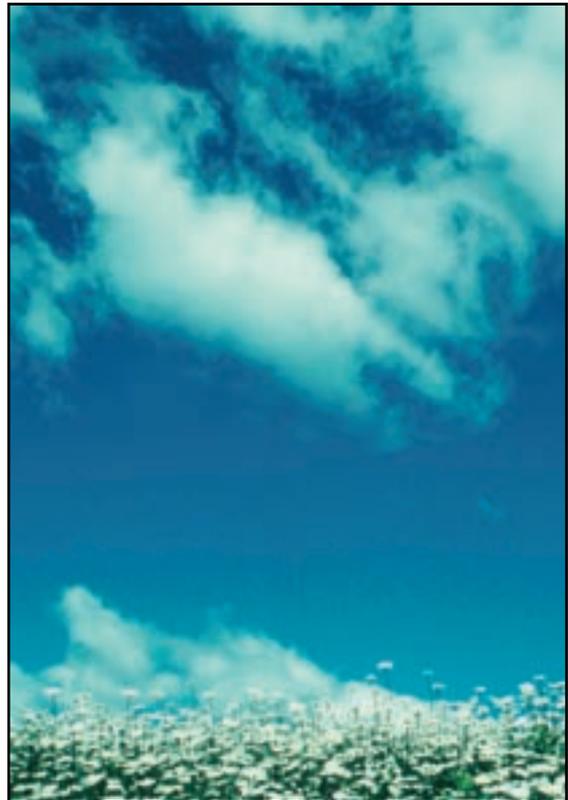
Um dia, convidou dois dos seus melhores alunos para visitá-lo em sua casa e, no decorrer da visita, os jovens pediram para conhecer o tão falado jardim. Entretanto, para sua surpresa, encontraram apenas um tira estreita de terreno, quase toda ocupada pela calçada que a dividia no meio, e espremida entre a casa e um muro alto.

— Tem certeza que é neste jardim que o senhor tem todos aqueles pensamentos inspiradores, doutor?

— Sim.

— Mas é tão pequeno! — protestou o aluno.

— Com certeza é bem estreito — disse o professor com um brilho nos olhos e apontou para o céu ao concluir: Mas veja como é *alto!*” ■





*“A alegria do Senhor é a vossa força” (Neemias 8:10).*

A ALEGRIA E O LOUVOR — GRATIDÃO A DEUS PELA SUA BONDADE — ESTÃO INTERLIGADOS. Quando você pára para agradecer a Deus pelas suas bênçãos, os seus problemas e preocupações passam para segundo plano. Concentrar-se nas boas coisas que Deus trouxe para a sua vida o deixa com uma atitude mental positiva. Faça isso por um tempo e verá que ficará mais feliz. Continue e sua felicidade aumentará. Com essa alegria no coração, você não será tão facilmente arrastado para baixo pelos problemas e preocupações; seu espírito será encorajado e fortalecido.

Este pequeno exercício pode ajudar.

Você precisará de um copo, lápis ou caneta, e tiras de papel (papel para rascunho serve) grandes o bastante para escrever uma frase.

Pegue um desses pedaços de papel e escreva uma das coisas pelas quais você está agradecido. Amasse o papel para formar uma bola e coloque-a no copo. Pegue outro pedaço de papel, escreva outra bênção, faça com ele outra bolinha e coloque-a no copo. Continue repetindo o processo. Seja específico. Inclua êxitos recentes, membros da sua família e círculo de amigos, experiências agradáveis, doenças superadas, problemas resolvidos, confortos materiais, suas coisas favoritas e assim por diante.

Continue até o copo transbordar, para que possa dizer como Davi, o grande salmista da Bíblia: “O meu cálice transborda” (Salmo 23:5). Você provavelmente se surpreenderá pelo número de coisas pelas quais está agradecido, e ao ver como vai se sentir fortalecido ao agradecer a Deus por elas. ■

Se quiser vivenciar a paz interior sobre a qual tem lido nestas páginas, você pode. Comece por convidar Jesus para entrar em sua vida, por meio desta oração:

Querido Jesus, acredito que Você é o Filho de Deus e que morreu por mim, para que eu pudesse ser perdoado pelos meus erros e ter a vida eterna. Abro o coração para Você agora. Por favor, entre em minha vida e atenda às minhas mais profundas necessidades. Amém.

Aprenda o cântico da alegria,  
Meu cálice está a transbordar  
Com bênçãos, cheio de paz e amor,  
E ainda há mais, mais, muito mais.  
— Jonathan Bush Atchinson  
(“Uma Nova Canção de Alegria,” 1891)

## LEITURA QUE ALIMENTA

Desfrute a estrada da vida,  
viajando na velocidade de Deus

*Deus nos deu um plano claro para vivermos corretamente.*

Deuteronômio 10:12

Provérbios 30:7-8

Eclesiastes 12:13-14

Miquéias 6:8

*A busca da riqueza material não conduz à felicidade.*

Lucas 12:15

Jeremias 9:23-24

1 Timóteo 6:10

*Seja motivado pelo amor.*

Mateus 22:39

João 15:12

1 Coríntios 13:13

Gálatas 6:2

Filipenses 2:4

1 Pedro 4:8

*Descanse o espírito.*

Salmo 116:7

Isaías 30:15b

Mateus 11:28-30

Hebreus 4:3a

*Deixe Deus guiá-lo. Ele conhece o melhor caminho.*

Salmo 23:1-3

Salmo 25:9-10

Salmo 32:8

Provérbios 3:5-6

Provérbios 4:18

Isaías 26:7

Isaías 58:11

# Sucesso sem atrasos

Como manter a paz de espírito em um mundo que vai a uma velocidade feroz, sem ficar para trás ou sem ser atropelado pela manada? Relacionamos aqui algumas idéias.



## Defina prioridades e metas.

- Sem metas que tenham sentido para você, jamais alcançará êxito na vida, por mais dinheiro que ganhe ou por mais renomado que se torne.
- Seja sábio: defina prioridades.
- O sucesso começa no coração. Com as prioridades e as motivações corretas, você estará a meio caminho da vitória.
- Evite impor pressões a si próprio. Estipule metas e prazos realistas.
- Até mesmo um projeto relativamente pequeno pode parecer uma montanha, se você se envolver tanto que não consiga ver mais nada. Reduza o efeito do tamanho do

seu projeto dividindo-o em tarefas menores.

- Quando se sentir impotente por causa do grande volume de afazeres, reavalie suas metas, prioridades, estratégias e hábitos de trabalho.
- Mantenha as coisas em perspectiva. Não deixe pequenas inconveniências se tornarem grandes incômodos capazes de consumir sua inspiração e forças.
- Preocupar-se com o amanhã torna o hoje duas

vezes mais difícil porque você estará tentando levar os fardos dos dois dias. Concentre-se somente no que pode fazer hoje.

## Vá devagar e dedique tempo para descansar e relaxar.

- Sempre haverá prazos, pressões e trabalho. Se você se deixar dominar por essas coisas, jamais encontrará tempo para relaxar e desfrutar a vida.
- A vida é uma maratona, não uma corrida de 100 metros rasos. Mantenha um bom ritmo.
- É preciso parar tudo periodicamente e se conectar à fonte —Deus— e se recarregar, ou você ficará sem energia.
- É melhor fazer intervalos regulares do que arriscar sofrer um esgotamento. Por mais importante que seja o seu trabalho, não é tão importante quanto a sua saúde e seu bem-estar espiritual.
- Depois de criar o universo, Deus descansou. E Ele nos diz para fazer o mesmo.

## Não caia na armadilha do materialismo.

- Os bens materiais podem atender temporariamente ao corpo, mas somente Deus e o Seu amor podem verdadeiramente satisfazer o espírito.
- A maior riqueza se mede pelas coisas que o dinheiro não pode comprar.
- Algumas pessoas possuem coisas, enquanto outras se tornam escravas das suas posses.
- Na melhor das hipóteses, o sucesso material vai durar até a sua morte, enquanto o amor é para a eternidade.

## Dedique tempo às pessoas.

- Dê prioridade ao seu relacionamento com as pessoas e receberá o que a vida tem de melhor para oferecer.
- Comece o dia com amor e o amor o conduzirá todo o dia.
- Leve em consideração as preferências, as necessidades, as personalidades e as limitações de seus colegas de trabalho. Isso contribuirá muito na redução do estresse e dos atritos, dois arquiinimigos da felicidade.
- Esta vida logo passará, Mas o que for feito em amor permanecerá.
- Para mudar o mundo basta amar, porque o amor muda tudo que toca.

## Permaneça positivo e alegre.

- Para aproveitar cada dia ao máximo, procure ver o lado bom de toda situação.
- O sucesso começa com uma atitude positiva. Eduque sua mente a olhar além dos obstáculos, decepções, reverses e até fracassos.
- O sorriso ilumina o rosto e aquece o coração.
- O riso relaxa o corpo, além de refrescar os pensamentos e as emoções, pois coloca os problemas em perspectiva.

## Entregue suas preocupações e problemas a Jesus.

- A oração pode elevá-lo nas asas do Espírito de Deus a uma altura que lhe dará uma visão bem mais clara do quadro geral.
- Quando se sentir avassalado pelo ritmo do dia ou por seus acontecimentos, pare para refletir e conversar com Jesus. Você se surpreenderá com a energia extra que receberá e como as coisas transcorrerão com muito mais suavidade.
- A oração é para ser como uma conversa com um amigo ao telefone. Você fala com Jesus, escuta o que Ele tem a dizer e, juntos, resolvem as situações.
- Faça da oração o seu prelúdio, e permanecerá no tom certo o resto do dia.
- Jesus pode lhe dar soluções que resolverão problemas aparentemente intransponíveis.
- Jesus disse: “O Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve”, mas impõe uma condição: “Venha a Mim” (Mateus 11:28-30).

## Mantenha um estilo de vida saudável e bem equilibrado

- É melhor prevenir do que remediar. É preferível se manter saudável a ter de ser curado.
- A melhor maneira de evitar doenças é obedecer às leis naturais de Deus: viva corretamente, coma corretamente, trabalhe corretamente, divirta-se corretamente, ame corretamente e mantenha um relacionamento correto com Ele.
- Dedique tempo para desfrutar a vida. Deus criou tudo que é bom para ser usufruído com moderação e dotou você com os sentidos para isso.
- Cuidar bem dos nossos corpos demonstra respeito pelo Deus que nos criou e nos deu vida e saúde.
- Aquilo com que você alimenta sua mente e seu espírito é tão importante para o seu bem-estar geral quanto a comida que consome. Quando a vida é cheia de dores de cabeça, pode ser porque temos enchido a cabeça com o que não presta.

*OS PENSAMENTOS DESTE ARTIGO FORAM BASEADOS NAS MÁXIMAS ENCONTRADAS EM SEGREDOS PARA O SUCESSO, CORTESIA DE AURORA PRODUCTIONS, E NOS ESCRITOS DE DAVID BRANDT BERG. ABI F. MAY É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA INGLATERRA.*

**Contato:** O que se sabe sobre o Anticristo, o ditador mundial predito na Bíblia? Será que ele já nasceu e trabalha nos bastidores para implantar seu plano de obter o controle econômico e político do mundo?

**Joseph Candel:** Vários acontecimentos recentes indicam que o sistema do Anticristo já está sendo implantado, com base na tecnologia que lhe permitirá controle quase total do mundo e das pessoas.

Uma passagem-chave na Bíblia que descreve essa situação está em Apocalipse 13:16–17. Ali diz que o regime do Anticristo “[fará] que a todos, pequenos e grandes, ricos e pobres, livres e escravos, lhes [seja] posto um sinal na mão direita, ou na testa, para que ninguém [possa] comprar ou vender, senão aquele que [tenha] o sinal, ou o nome da besta, ou o número do seu nome.”

Imagine o que pensou o apóstolo João quando, por volta de 90 a.C., teve essa visão do que aconteceria no futuro. Desde então, as pessoas tentam entender como um sistema econômico totalitário e universal como esse poderia ser estabelecido ou controlado. Mas a era da tecnologia chegou, e agora, com o comércio eletrônico rapidamente substituindo o dinheiro vivo e praticamente tudo que é comprado e

vendido podendo ser identificado e rastreado por códigos de barras, chips com RFID e outros meios, deixou de ser inconcebível que as transações financeiras em todo o mundo possam vir a ser monitoradas por uma agência central.

A base tecnológica já existe, mas, para se concretizar, o plano do Anticristo precisa se tornar mais poderoso, mais barato e mais disseminado. Obviamente, a tecnologia em si não é ruim. A sua aplicação é que preocupa. No caso do Anticristo, passagens como Daniel 8:24, 2 Tessalonicenses 2:9, Apocalipse 13:2–4, e Apocalipse 12:9 deixam claro que ele será possesso por Satanás, de forma que seu sistema jamais poderia ser benigno.

**Você acha mesmo que as pessoas vão aceitar esse tipo de controle que você descreve?**

O Anticristo precisa convencer o mundo, ao que, aparentemente, tem se dedicado muito a fazer, e não trabalha sozinho. Seus intermediários contribuem — via de regra, inconscientemente — para levar a cabo seus intentos ao desenvolverem e comercializarem essa tecnologia, mobilizando as mentes mais brilhantes e as maiores potências financeiras do planeta.

Um versículo bíblico que confirma isso é Daniel 11:21b:

“Ele virá caladamente e tomará o reino com engano”. Algumas versões da Bíblia dizem “tomará o reino por intriga” — ou algum esquema secreto ou conspiração. De um jeito ou de outro, parece que o Anticristo vai subir ao poder pela sagacidade e não somente pela força, ao contrário do que fez a maioria dos líderes dos impérios passados.

**Você pode ser mais específico sobre as tecnologias que, na sua opinião, o Anticristo está estimulando?**

Vamos começar com a tecnologia de monitoração. As câmeras de vídeo agora vigiam e registram nossos rostos e movimentos em muitas lojas e lugares públicos. Aprendemos a aceitar essa intrusão em nossas vidas por que nos traz benefícios. A tecnologia ajuda a refrear o crime e facilita a captura de criminosos. Pode-se dizer o mesmo no que diz respeito à monitoração das comunicações via Internet, que ajuda a restringir a pornografia infantil, o terrorismo e outras ameaças ao bem-estar da sociedade.

Cada vez mais, as bases de dados eletrônicas substituem as antigas gavetas de arquivos e reúnem informações que podem ser cruzadas e compartilhadas. Agora que quase tudo que fazemos deixa algum “rastro eletrônico”, a combinação dos dados de diversas fontes permite a reconstituição das atividades de uma pessoa com precisão e detalhes assombrosos, um reservatório de informações pessoais especialmente úteis para departamentos de marketing, oferecendo oportunidades milionárias. A privacidade financeira também já se tornou coisa do passado, pois instituições financeiras e similares rotineiramente vendem detalhes sobre a vida de seus clientes.

Outras tecnologias de coleta de dados ajudam a completar o mosaico das informações sobre indivíduos, como as “caixas-pretas” que estão sendo instaladas em automóveis, chips



GPS nos telefones celulares e outros dispositivos eletrônicos — inovações oferecidas aos consumidores como produtos para o seu benefício.

As câmeras de monitoração em locais públicos estão rapidamente se transformando na norma. O sistema “Anel de Aço” de Londres utiliza quase 2 milhões de câmeras para registrar os movimentos e atividades das aproximadamente 7,5 milhões de pessoas que moram na cidade. O amplo programa de monitoração da China, denominado “Escudo Dourado”, usado em grandes cidades como Shenzhen, vai além e permite o reconhecimento facial das pessoas.

Os novos passaportes emitidos pelos EUA e por um número crescente de países agora contêm microchips, e a China está adicionando microchips às cédulas de identidade que todo cidadão é obrigado a portar. Os implantes de microchip são o próximo passo lógico. Os dispositivos já são implantados em animais de estimação para identificação e rastreamento, e já existem programas-piloto para a monitoração de pacientes com Alzheimer e crianças. Outros casos pioneiros continuam a ganhar destaque na mídia. O procurador-geral do México e os membros da sua equipe, por exemplo, já fazem parte da comunidade de “chipados”.

Os exemplos de implantes de chips são casos isolados e não constituem uma evidência incontestável de um processo de tomada de poder que você diz estar se desenrolando. De fato, são casos isolados, mas servem para acostumar as pessoas com o conceito e convencê-las dos benefícios. O Anticristo não poderá estabelecer seu governo até que essas tecnologias tenham convergido em uma rede integrada com padrões universais — um obstáculo que pode deixar de existir muito em breve. Os governos e a indústria estão impondo

O apóstolo João adoraria colecionar recortes de jornais recentes para escrever seu segundo Livro do Apocalipse.

— Daniel Samper, jornalista colombiano

restrições e expandindo a rede eletrônica global pela integração de informações, serviços e tecnologia. E essa rede se expande e multiplica sua capacidade conforme aumenta o número de países que recorrem às últimas tecnologias para resolver seus problemas sociais e econômicos. O nível de desenvolvimento tecnológico agora varia muito de nação para nação, mas todo o sistema poderia estar online em um espaço de tempo relativamente curto.

Mas você tem de admitir que essas novas tecnologias e esforços cooperativos têm também aspectos positivos. Pense nas conveniências, na segurança, nos baixos custos

e no aumento da qualidade, velocidade e eficiência na entrega de mercadorias e serviços que esses avanços proporcionariam. Quanto a isso, não há dúvida. Mas pouquíssimo é dito ao público sobre os aspectos negativos dessa intrusão em assuntos antes considerados particulares. Sob a bandeira da tecnologia, os governos do mundo estão contribuindo para a conclusão do sistema econômico e político do Anticristo — o mesmo sistema contra o qual a Bíblia adverte.

Se tudo isso é verdade, qual é a melhor maneira para uma pessoa se defender? O homem prevenido vale por dois. Previna-se com a verdade, para não cair nas astutas armadilhas do sistema do Anticristo. Se os seus olhos e ouvidos espirituais estiverem atentos, você entenderá o que está acontecendo e não vai ser apenas um maria-vai-com-as-outras e cair no buraco porque os outros caíram. Sua melhor defesa é estar alerta.

JOSEPH CANDEL É ESPECIALISTA EM TEXTOS BÍBLICOS E MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA HUNGRIA. ■

COM AMOR, JESUS

# Não complique

Eu falei grandes verdades, palavras profundas que transformaram e continuam transformando vidas. Mas também Me dirigi às crianças. Eu era simples, claro, e sempre apreciei as coisas simples. Eu Me detinha no caminho para desfrutar as flores e cozinhei para os Meus discípulos.

Você se torna complicado quando não vê motivo de alegria nas coisas simples da vida e perde o toque humano. Troca a profundidade de caráter por um labirinto de raciocínios complexos, e um coração sensível ao espiritual por pensamentos intelectuais.

A simplicidade é um dom que de início todos possuem. No entanto a descartam porque a associam a ignorância, ingenuidade,

imaturidade e falta de sofisticação. Preferem envolvê-la em uma rede de complexidades. Mas lembre-se que Eu disse que a menos que se tenha fé infantil para crer no “impossível” e invisível, ou seja, em Mim, Aquele que morreu por você e ressuscitou para lhe dar o maravilhoso (e simples) presente da vida eterna, não se pode entrar no reino dos Céus. O dom da simplicidade pertence aos humildes, aos que têm sabedoria para valorizá-lo e se apropriar dele.

Existe muito a se descobrir nesta vida e até mais no Céu, mas você sempre há de constatar que as verdades mais profundas, a maior beleza e a sabedoria máxima se expressam de maneira simples.

