

Contato

MUDE SUA VIDA | MUDE O MUNDO

OÁSIS DE PAZ

6 Passos para a oração meditativa

A LISTA DE DESEJOS

Uma conversa com Jesus

AVALANCHE!

Somente Deus poderia tirá-los com vida

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



CONTATO PESSOAL

O alívio do estresse se tornou um negócio multibilionário. Legiões de especialistas distribuem conselhos dos mais variados. Alguns apontam a gestão do tempo como solução: reduzir o estresse fazendo malabarismo com tudo o que precisamos fazer.

Outros garantem que o segredo é a paciência: ser ambicioso, mas concentrar-se em metas menos intimidadoras de curto e médio prazo. Há os que aconselham a reavaliação de nossas prioridades pelo prisma da qualidade de vida e que devemos nos ater ao que é mais importante. E não faltam os que sugerem uma abordagem mais espiritual, segundo a qual devemos procurar aliviar o estresse pela ioga, meditação ou práticas similares. Em quem acreditar?


A situação faz lembrar os cinco cegos que tinham a incumbência de descrever um elefante. Cada um tateou uma parte do animal antes de dar sua resposta: “O elefante é como uma corda” —disse o que tocara a cauda. O seguinte agarrou o bicho pela perna e discordou: “Que nada! O elefante é como uma árvore”. O terceiro cego, que passou a mão no lado do enorme animal, garantiu que “o elefante é como uma parede.” O quarto tomou a tromba nas mãos e foi categórico ao comparar o paquiderme a uma serpente. E por fim manifestou-se o último que, examinando a orelha do animal, discordou dos demais: “Claro que não! O elefante é semelhante a uma folha.”

Todos estavam certos, mas nenhum inteiramente, ou poderíamos dizer, nenhuma das asserções encerrava isoladamente toda a verdade.

No que diz respeito às nossas vidas, somente Deus consegue ver todo o panorama e sabe exatamente o que cada um precisa para ter uma vida feliz, equilibrada e sem estresse. E não é só isso. Para que isso se aconteça de fato, além de querer estar pessoalmente envolvido no nosso dia-a-dia e até no nosso momento-a-momento, para nos mostrar o que fazer, Deus está pronto e disposto para fazer por nós o que estiver além da nossa capacidade.

E Ele o encherá de amor. Tudo o que pede é que você recorra a Ele, diga-Lhe do que precisa e agradeça-Lhe pela Sua ajuda. “E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus.”¹

Mário Sant'Ana


Revista Contato

¹ Filipenses 4:7

VOL 9, Nº 9 Setembro 2008
EDITOR Mario Sant'Ana
DESIGN Gabriel Zachy Romeu
ILUSTRAÇÕES David Komic
PRODUÇÃO Francisco Lopez

© 2008 Aurora Production AG. 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.

ACHANDO A FÉ

AS TRÊS MULHERES ESTAVAM FRENÉTICAS. Atravessavam o pátio do posto de combustível, do carro para o caixa e do caixa para o carro. Quando uma delas passou perto do estande onde eu estava vendendo livros, ofereci-me para ajudar.

— Perdemos a chave do carro! — exclamou.

Já procuramos por toda parte. *Sumiu!* Agora temos que chamar um chaveiro e mandar fazer outra chave.

O caixa do posto fez várias ligações tentando encontrar alguém que pudesse atender às senhoras, mas tratava-se de um carro caro, com um sistema de segurança sofisticado e somente o fabricante podia fornecer uma cópia das chaves, o que demoraria 48 horas.

No meio de uma viagem, a mil quilômetros de casa, restava àquelas mulheres encontrar um lugar para hospedarem-se até que as novas chaves chegassem.

“Ore com elas para encontrarem o que perderam” —falou-me ao pensamento uma voz conhecida. Era Jesus e, dessa vez, colocava-me contra a parede. Orar em público com estranhos não é uma de minhas especialidades, mas como Ele sabe o que faz e diz, humilhei-me e perguntei a uma delas se acreditava em Jesus.

— Não tenho certeza — foi a resposta.

Tentei outra abordagem.

— E em oração? Você acredita em oração?

Ela resmungou algo que pareceu sim, então lhe disse que queria orar com ela e suas

amigas para encontrarem a chave. Àquela altura ela estava disposta a tentar qualquer coisa, então oramos juntos.

Passados 20 minutos, o gerente do posto me procurou assombrado:

— Acharam a chave! — exclamou. Vi você orando com uma delas e agora acharam a chave!

Naquele momento, aquela com quem eu havia conversado veio literalmente correndo e saltando de alegria, deu-me um abraço e agradeceu pela oração.

— Foi um milagre! —disse. Procuramos em todo lugar e não havia outros carros no posto. Então um homem estacionou ao lado do nosso e quando saiu do carro nos perguntou o que estávamos procurando. Quando lhe dissemos, abaixou-se, pegou a chave do chão e perguntou “Esta aqui?” A chave está presa a um chaveiro amarelo berrante. Se estivesse todo esse tempo onde o homem achou, com toda certeza o teríamos visto. Eu sei que foi um milagre!

E olhando bem para mim, concluiu:

— Quando você me perguntou se eu acreditava em Jesus e em oração, eu não soube o que dizer. Eu tinha fé há um tempo, mas minha vida ficou tão cheia de ocupações que não atentei muito para a oração nem me esforcei muito para orar. Esta situação renovou a minha fé!

JOHN MARGAILLAN É MEMBRO DA FAMÍLIA
INTERNACIONAL NA ÁFRICA DO SUL. ●

JESUS DISSE: “VINDE A MIM todos os que estais cansados e sobrecarregados, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, porque sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas.” Faz pouco tempo, li uma mensagem de Jesus para alguém, que a própria pessoa recebeu quando estava orando, que dizia o mesmo que esses versículos, porém em termos mais fáceis de entender nos dias de hoje. Dizia: “A única maneira que você vai agüentar a pressão é aprender a ir devagar e passar tempo de qualidade Comigo.”

Isso talvez pareça simples e óbvio, mas quem já tentou sabe que falar é mais fácil que fazer. Um dos motivos é o fato de ser

contrário à natureza humana. Quando há tanto a ser feito, a última coisa que a pessoa quer fazer é reduzir o ritmo e passar tempo meditando, parar de pensar no trabalho que está fazendo para pensar em Jesus. Você teria de investir mais tempo e esforço no aspecto espiritual, em coisas como a oração e esperar que Ele mude as situações, o que reduziria o tempo disponível para o trabalho físico ou mental no qual está envolvido. Não é o que queremos fazer nem

parece fazer sentido, tendo em vista seus prazos e a velocidade à qual tudo mais está acontecendo.

O que exatamente significa “descansar em Jesus”? Confiar que, quando você Lhe pede as soluções para seus problemas ou ajuda com as suas tarefas, Ele Se manifesta e faz exatamente isso. Significa crer que Ele lhe mostrará o que você pode fazer para contribuir com a situação, que Ele lhe dará o poder para você fazer a sua parte e ainda fará o



Descansar em **JESUS**

resto, ou seja, tudo o que estiver além da sua capacidade. Confiar em Deus é afastar-se dos seus problemas ou do seu trabalho, isolar-se do mundo à sua volta e deixar seu espírito ser fortalecido pela comunhão com Ele.

Em suma, descansar em Jesus significa entregar-Lhe as situações e confiar nEle para os resultados. Assim, você não estará sob pressão, porque *Ele* estará carregando o peso, não você. Você vai continuar ocupado, mas a maior parte do seu “trabalho” — e o seu trabalho mais importante — é espiritual, isto é, orar, crer e confiar. Quando se concentra nisso, você aciona os mecanismos na esfera do espírito que têm o potencial de produzir na dimensão física resultados muito superiores aos humanamente possíveis: resultados milagrosos.

Não dedicar tempo para descansar em Jesus perpetua um círculo vicioso. Quanto mais você se dedica a trabalhar na esfera física, menos tempo terá para descansar nEle, o que o força a trabalhar mais arduamente, o que consome ainda mais tempo. Mas ao deixar de tentar fazer tudo por conta própria para parar e pedir ajuda a Jesus, pode dar início a um círculo positivo de força, alívio da pressão e verdadeiro progresso. Logo ficará mais fácil parar e passar tempo

*A oração é como o vôo silencioso das águias.
É apenas você, Deus e o Céu. Sabe que nada
é impossível, porque se encontra no plano
celestial*

com Jesus, porque você vivenciará de primeira mão as recompensas que isso trará. Mais será realizado, você se desgastará menos, se sentirá mais descansado e espiritualmente recarregado.

É fácil ser pego pela rodaviva do trabalho e, quando isso acontece, a sensação é similar à de alguém que corre em uma esteira elétrica: é preciso manter o ritmo imposto pela máquina, mas, de fato, sem chegar a lugar algum. É importante aprender a reconhecer quando essa condição se aproxima, parar, sair da “esteira” e pedir a Jesus para ajudá-lo a acertar o passo com Ele.

Se quisermos obter os melhores resultados, nosso tempo com Jesus em oração e comunicação com Ele não pode se limitar a algo rápido e superficial, espremido aqui e ali, competindo com todas as preocupações do dia. Temos de dedicar tempo para nos conectarmos a Ele, abrir nosso coração com Ele e deixá-LO aliviar nossas mentes e acalmar nossos espíritos.

O fato é que o tempo que passamos com Jesus é a parte mais importante do dia. Se você formar o hábito de dedicar a isso os primeiros

momentos da manhã, Sua presença estará com você o restante do dia e o ajudará. Sem dúvida, é uma mentalidade totalmente nova. Em vez de tentar lidar com tudo por conta própria e despachar os afazeres tão rapidamente quanto possível, você passará a deixar Jesus fazer a maior parte do serviço. Você ainda terá que desempenhar o papel que Ele lhe indicar, mas ficará tranquilo por saber que, se fizer o que lhe cabe, Ele cuidará do resto.

“Procuremos, portanto, entrar naquele descanso.”¹ Parece um pouco contraditório, pois a procura em si é um esforço, o que equivale a dizer que devemos nos esforçar para descansar. De fato, é um dilema, pois afastar-se de nossas atividades exige um esforço. Descansar em Jesus não é um conceito complicado nem difícil de entender, mas colocá-lo em prática, ou seja, abrir mão de mentalidades antigas e entrar no plano espiritual requer trabalho. A boa notícia é que, embora os primeiros passos nessa direção possam ser difíceis, depois que você pegar o jeito, a nova abordagem vai lhe poupar tanto esforço, estresse e desgaste, que você se perguntará como conseguiu viver de outra forma. ●

Se ainda não encontrou o Príncipe da Paz, Jesus, nem recebeu Seu perdão e Sua dádiva da vida eterna, pode fazê-lo agora mesmo, fazendo a seguinte oração:

Obrigado, Jesus, por pagar o preço pelos meus erros, para que eu possa ser perdoado. Eu lhe peço agora, querido Jesus, para, por favor, entrar no meu coração, perdoar-me e me conceder a dádiva da vida eterna. Amém.

¹ Hebreus 4:11 NIV



O DIA EM QUE

A CADEIRINHA QUEBROU

BONITA HELE

EU ESTAVA MUITO FELIZ POR TER TIDO MAIS UM FILHO. Allen era um desses carinhos felizes e simpáticos. Eu o colocava na cadeirinha e ele ficava bem, sentado ali, acordado ou dormindo, enquanto, da minha cadeira, eu conseguia balançar a cadeirinha com o pé e fazer o meu trabalho.

Eu tinha um trabalho administrativo, o qual podia dedicar meio-expediente, trabalhando em casa. Era muito bom ter a oportunidade de continuar minhas atividades profissionais, mesmo com um bebê a tiracolo. Eu também tinha orgulho de ser “multitarefa” e os outros me elogiavam por isso. Mesmo depois que Allen cresceu, ficou mais pesado e passou a ficar acordado por mais tempo, ele ainda adorava ficar balançando na cadeirinha.

Um dia, notei que o assento estava mais próximo do chão. Pensei que minha filha, Jessica, à época com dois para três anos, teria sentado na cadeirinha e a entortado. Tentei, em vão, devolver à estrutura metálica sua forma original. O coitado do Allen bateria com o bumbum no chão se tentasse pular como de costume.

A meu pedido, meu marido avaliou a situação e concluiu que precisava de um serviço de soldagem. “Não vale a pena”, respondi. “É

mais fácil comprar uma nova.”

Depois do almoço, era hora de Allen dormir. Eu costumava embalá-lo ali mesmo, na cadeirinha, enquanto fazia meu trabalho, mas dessa vez tive que carregá-lo nos braços até ele pegar no sono. Primeiro eu o sacudi, enquanto andava com ele de um lado para o outro. Depois me sentei em uma cadeira de balanço. Quando por fim adormeceu, não quis colocá-lo no berço, achando que talvez o acordasse. Então fiquei ali sentada, sentindo-me inútil. Pensei em tudo o que precisava ser feito e isso me deixou ainda mais ansiosa.

Foi quando ocorreu-me um pensamento diferente: *Ore*. Lembrei-me de um livro que havia lido, *Não Fique Aí Parado, Ore*.¹ E foi o que fiz. Orei pelo meu bebê, pelo meu marido, pelo meu trabalho, pela minha filha, por minhas várias responsabilidades, pelos

meus amigos e pela minha família. Quando meu filho acordou, sentia-me surpreendentemente renovada e feliz. Parecia que eu havia realizado mais do que se tivesse ficado na frente do computador trabalhando. E provavelmente foi o que aconteceu.

Jesus disse que devemos “orar sempre.”² Admito que não estou nem perto desse nível de devoção, mas, talvez, se enquanto meu filho dorme à tarde eu orar pelos outros, posso avançar na direção desse ideal. E foi assim que redescobri que “Todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus.”³ Deus usou essa interrupção em minha rotina orientada por realizações, para me ensinar algo de um valor muito mais duradouro: o poder da oração.

BONITA HELE É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA ÍNDIA. ●

¹ Tradução livre do título do livro de Ronald Dunn, *Don't Just Stand There, Pray Something*, (Grand Rapids: Zondervan, 2001)

² Lucas 18:1

³ Romanos 8:28

Por que meditar?

Habitamos corpos físicos, mas somos seres espirituais vivendo vidas espirituais. A meditação nos ajuda a entrar em contato com elementos espirituais.

Aquilo que ocupa nossos pensamentos ou motiva nossas ações em um dado momento não é necessariamente o que há de mais importante. A meditação nos lembra que a vida vai além do que os olhos alcançam.

A meditação nos ajuda a ordenar nossas prioridades. Distanciarmo-nos das atividades do dia-a-dia, mesmo se apenas por alguns minutos, nos dá uma perspectiva renovada do que estamos fazendo.

A meditação traz benefícios físicos, especialmente para o sistema nervoso. O estresse e a tensão têm diferentes impactos negativos na nossa saúde, tais como, o aumento da pressão arterial e a aceleração do processo de envelhecimento. Faz sentido pensar, então, que aliviar o estresse contribua para uma saúde melhor. É verdade. Descansar a mente tem um efeito profundo na atividade cerebral, o que reduz a taxa cardíaca, a pressão arterial e produção dos hormônios que dão origem ao estresse, o que se traduz em alívio temporário do sistema nervoso. Se a meditação for praticada com regularidade, essas mudanças benéficas passam a ser relativamente permanentes.

Concentrar-se apenas em Jesus fortalece nosso relacionamento com Ele. Assim como cada um de nós precisa passar tempo exclusivamente com aqueles que nos são mais queridos, Ele quer estar a sós conosco.

Quando nos aproximamos de Jesus pela meditação, Ele desvia nossas mentes dos problemas e preocupações por um tempo e afasta de nós pensamentos a eles relacionados. Dessa forma, quando tivermos que lidar novamente com esses assuntos, Ele poderá mais facilmente nos esclarecer as situações, dando-nos soluções que, por conta própria, não conseguíamos encontrar. ●

O que é meditação?

Define-se meditação, em termos simples, como a concentração mental, especialmente de caráter espiritual ou devocional. Em termos práticos, é deixar-se absorver por um único pensamento ou imagem mental, excluindo todos os demais.

A meditação é praticada de várias formas em todo o mundo. É a essência das religiões do Movimento Nova Era, mas também está presente, com variadas formas, na maioria das principais religiões, tais como o cristianismo, o judaísmo, o islamismo, o budismo e o hinduísmo. Os artigos a seguir tratam da meditação em Jesus durante a oração, a qual pode ser mais adequadamente denominada “oração meditativa”. ●

SILÊNCIO

JESSIE RICHARDS

Às vezes, gosto de me sentar aqui, em silêncio, com Você.
Você já sabe. Você já entende.
Não tenho que dizer a coisa certa.
Não tenho que dizer coisa alguma;
Você me aceita.
Vê meus pensamentos ganharem forma e dançarem.
Palavras jamais poderiam expressá-los adequadamente.
Você consegue verbalizar o Seu pensamento perfeitamente,
Mas, às vezes, também escolhe o silêncio.
Existe algo mágico em apenas estarmos juntos,
Sem ter de dizer coisa alguma,
Porque sentimos, pressentimos e sabemos.



OÁSIS DE PAZ

Seis Passos para a Oração Meditativa

Passo 1: Escolha um local apropriado. De um modo geral, é melhor meditar em ambientes tranquilos e ordenados, de preferência longe do local de trabalho e de onde costumamos passar a maior parte do dia. O ar fresco não apenas nos renova fisicamente, mas também simboliza o Espírito de Deus, que é capaz de aliviar nossas mentes e espíritos.

Passo 2: Dedique tempo para desacelerar. É impossível passar imediatamente do corre-corre de um dia ocupado para um estado de profunda oração meditativa. É preciso haver uma transição, na qual libertar-se gradativamente dos laços do mundo material. Às vezes, ajuda passar alguns minutos em uma atividade intermediária, tal como escutar música suave, fazer um passeio curto ou respirar profundamente. Experimente várias alternativas até descobrir o que funciona melhor para você.

Passo 3: Deixe seus cuidados à porta. Se você se sente sobrecarregado com problemas, não poderá se beneficiar da paz que a meditação pode lhe trazer. Passe um ou dois minutos (ou o tempo que for necessário) para entregar suas preocupações a Jesus pela oração. Seja específico. Descreva para Ele o que está incomodando você e peça-Lhe para tirar os fardos de seus ombros. Concentre-se na habilidade de Deus de produzir soluções, em vez de nos problemas. “Não andeis ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e pela súplica, com ações de graças, sejam as vossas petições conhecidas diante de Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus.”¹

Passo 4: Relaxe. Vários minutos de alongamento leve e respiração profunda, seguida de um exercício de relaxamento, ajudam. Concentre-se em relaxar seu rosto e pescoço e, depois, todo seu corpo, uma parte de cada vez. Se estiver se sentindo especialmente tenso, um bom banho de chuveiro ou de banheira, ou um passeio na natureza pode ajudá-lo a relaxar. Se estiver muito cansado, um cochilo pode ser o que você precisa, porque, exausto, não se beneficiará muito do seu tempo de meditação.

Passo 5: Escolha uma posição confortável. Na meditação, a “posição” do seu espírito é mais importante que a do seu corpo. Não é necessário sentar-se de uma maneira específica. Na verdade, nem é preciso se sentar. O importante é não se distrair com nenhum desconforto. Qualquer que seja a posição de sua preferência, mantenha a boa postura, pois facilita a respiração profunda e a circulação sanguínea.

¹ Filipenses 4:6-7



*Descansar em Jesus produz bem-estar
e paz que nada pode substituir.
É nesse momento que Jesus toca você.*

Passo 6: Medite. Você encontrou um bom lugar e se acalmou fisicamente, deixou os problemas e preocupações nas competentes mãos de Jesus, desconectou-se dos assuntos do dia, relaxou e está confortável. Está pronto para começar sua meditação.

Como foco, pode escolher o próprio Jesus, pensando em um dos Seus atributos, ou em alguma bênção especial que Ele trouxe à sua vida. Um pensamento específico originado da Palavra de Deus também pode servir de tema para meditação. A leitura de uma passagem bíblica, de uma das mensagens “Com amor, Jesus” publicadas na última página de cada edição da *Contato*, ou algum outro material devocional pode ajudar a começar. Se quiser mais idéias de meditação, leia a coluna “Exercício Espiritual”, da *Contato*.

Deixe sua mente descansar. Não analise. Apenas relaxe e se concentre em sossegar física, mental e espiritualmente. É como aprender a boiar. É preciso relaxar física e espiritualmente para o Espírito de Deus assumir o controle e lhe dar a “flutuabilidade” que você precisa. Se ficar se debatendo ou tentar levantar a cabeça para ver o que está acontecendo ao seu redor, interromperá sua conexão com Ele. Mas se apenas se acalmar, parar de se esforçar tanto, concentrar-se em relaxar cada músculo do corpo, isolar-se do barulho do mundo e pensar apenas no que está meditando, o Espírito de Deus o sustentará perfeitamente, como a água faz com o corpo boiando. É uma sensação maravilhosa!

Jesus prometeu: “Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou. Não vo-la dou como o mundo a dá.”¹ Deixe-O levá-lo para o refúgio de paz que Ele preparou para você. ●

LEITURA QUE ALIMENTA **Meditação**

A meditação produz efeitos benéficos espirituais e práticos.

Salmo 49:3

Salmo 63:5-6

Salmo 119:99

Isaías 30:15

1 Timóteo 4:15

Medite em Deus e Jesus.

Salmo 16:11

Salmo 94:19

Salmo 104:34

Medite na Palavra de Deus.

Josué 1:8

Salmo 1:2

Salmo 119:97

Salmo 119:148

Medite nas obras de Deus.

Salmo 119:15

Salmo 143:5

Medite nas coisas do Céu.

1 Coríntios 2:9-10

Colossenses 3:2

¹ João 14:27

AVAILANCHE

SIMON BERNARD

FAZ 15 ANOS, coordeno excursões para praticantes de *snowboarding* e esquiadores nas escarpadas montanhas da cadeia de Hakkoda, em Aomori, nordeste do Japão. É um trabalho fascinante, mas também uma grande responsabilidade. Turistas que buscam aventuras confiam suas vidas às minhas mãos, certos de que os levarei até lá em cima e os trarei de volta em segurança. Ao longo da extensa subida, sempre oro por sabedoria e orientação espiritual, assim como pela proteção de cada pessoa do grupo.

Em fevereiro de 2007, sete esquiadores australianos me contrataram como guia de sua excursão à estação de esqui. Eu queria começar bem cedo na primeira manhã. Uma tempestade se aproximava e, se não partíssemos logo, ficaríamos retidos nos alojamentos de apoio por dois dias, até o mau tempo passar.

Geralmente posso escolher entre oito montanhas, mas, por causa da tempestade, só uma estava a uma distância que me permitia tempo suficiente para subir até o topo e esquiar, antes de a estação encerrar suas atividades para o dia.

Fomos o primeiro grupo a sair do teleférico, nas proximidades do pico.

Quando nos preparávamos para seguir a pé em direção a uma área mais afastada, outro guia nos advertiu que os ventos estavam muito fortes no topo. Mas como já superei muitas tempestades antes, disse-lhe que achava que estaríamos bem.

Com o vento a nosso favor, não demoramos a chegar ao pico para a principal descida do dia. Como de costume, liguei pelo celular para o alojamento antes de começar a descer e avisei onde estávamos e quando o ônibus deveria nos pegar, do outro lado da montanha.

Tão logo coloquei o telefone no bolso, fomos atingidos por uma forte ventania que tirou a nossa visibilidade. Ciente do perigo iminente, expliquei à equipe que o trajeto que eu havia planejado para nossa descida seria agora muito

perigoso. Teríamos de ir por um declive em que o vento impedisse que a neve fresca se acumulasse. E começamos a andar contra o vento cortante.

Enquanto avançávamos muito lentamente morro abaixo, com péssima visibilidade, meu trabalho era contar e recontar sete cabeças. Eu orava com muito fervor para que cada homem conseguisse enxergar o que estava à sua frente e todos ouvissem as minhas instruções. Também pedi a Deus que tivesse misericórdia e nos conduzisse até lá em baixo em segurança. Sei que foi por causa dessas orações que houve tão pouco deslizamento de neve por onde descemos. Contudo, deslocávamo-nos muito devagar. Parei para fazer a leitura do GPS para confirmar nossa posição e vi que leváramos meia hora para percorrer um trecho tipicamente feito em cinco minutos.

Na metade da descida, vi outro grupo e notei que algo estava errado. “Precisam de ajuda?” — perguntei em japonês.

Um grito de socorro nos deu arrepios. Sabíamos que haviam sido pegos em uma avalanche. Até aquele momento eu achava que era um milagre termos chegado até ali em segurança, mas então percebi que o Senhor tinha mais um milagre reservado para nós. Os sete homens que eu guiava eram experientes patrulheiros esquiadores e todos tinham todo o equipamento para enfrentar avalanches. Juntos somavam 75 anos de experiência nesse tipo de situação.

Esquiamos até o outro grupo, pegamos nossas pás e começamos a resgatar aquelas pessoas presas até a cintura na neve. Mandeí uma mensagem de emergência via rádio e um alerta à polícia informando nossa posição e as condições dos esquia-

dores japoneses pegos na avalanche. Dois deles já estavam mortos, seis encontravam-se gravemente feridos e um havia desaparecido.

Formamos dois grupos e realizamos os procedimentos de busca com nossas sondas de avalanche. Milagrosamente, encontramos o esquiador que, mesmo depois de uma hora soterrado na neve, ainda estava vivo. Aparentemente, seu capacete havia criado uma bolsa de ar ao redor da sua cabeça, que lhe permitiu respirar, enquanto o frio alterou de tal forma seu metabolismo que reduziu sua demanda de oxigênio. E não era sua hora de morrer.

Sob forte nevasca, realizamos os procedimentos de primeiros socorros, respiração artificial e construímos abrigos de neve ao redor deles para que não morressem congelados.

Três horas depois do meu pedido de socorro, a polícia e as equipes de resgate conseguiram nos alcançar. Quando chegaram, ajudamos a acomodar os feridos nos barcos de neve trazidos pela polícia. E ainda sob a nevasca, as vítimas foram levadas para as ambulâncias que as esperavam na base

da montanha, sob ampla cobertura da mídia.

Depois de sete horas na montanha, estávamos a bordo do ônibus que nos levou para a estação de esqui.

Nos próximos dois dias, demos uma entrevista atrás da outra a jornais e noticiários de televisão, nas quais um ponto várias vezes enfatizado foi que qualquer outro grupo de esquiadores que eu estivesse guiando em nada teria ajudado, pois a maioria das pessoas não traz equipamentos para avalanche nem possui nenhuma experiência. Somente Deus poderia ter providenciado para que nossa equipe contasse com esquiadores tarimbados, reunidos naquele dia e naquela montanha, para ajudar as vítimas do deslizamento de neve. E foi nada menos que um milagre termos encontrado aquela pessoa com vida, mesmo depois de tanto tempo soterrada. Como disse um comentarista, fomos “a mão de Deus naquele dia, naquela montanha”.

SIMON BERNARD É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO JAPÃO. ●

TRÊS ESFERAS DA VIDA ESPIRITUAL

BASEADO NOS
ESCRITOS DE DAVID
BRANDT BERG

Nossa vida espiritual pode ser dividida em três esferas principais: louvor, oração e realização.

Louvor

O louvor é uma forma de amor. É dizer a Deus quanto o amamos e como Lhe somos gratos por tudo que faz por nós. Por isso, quando desviamos a atenção das atividades do dia para nos concentrarmos no espiritual e nas necessidades do espírito, qual é a primeira coisa que deveríamos fazer? Louvar Deus pela Sua bondade. “Entrai pelas portas dEle com ações de graça, e em Seus átrios com louvor; rendei-Lhe graças, e louvai o Seu Nome.”¹ O louvor abre um canal para a esfera celeste.

O louvor é bom para as duas partes. Além do fato de Deus amar nosso louvor, louvá-LO coloca as coisas para nós na perspectiva certa. Quando paramos para considerar o amor de Deus e tudo que já fez por nós, a maneira com que vemos as coisas muda, nossa mente fica aliviada, o estresse diminui e nosso espírito é renovado. E não é tudo. O louvor não apenas serve para trazer paz para nossa mente, espírito e corpo. Ao louvarmos, atraímos também bênçãos de Deus mais tangíveis em resposta às nossas orações. As bênçãos descem conforme os louvores sobem!

Oração

Algumas pessoas só oram quando precisam algo de Deus. Contam-Lhe todos seus problemas e o que querem dEle, e tentam convencê-LO dos seus planos, sem jamais Lhe dar uma chance de dizer coisa alguma, a menos que seja um sim a qualquer coisa que Lhe estejam pedindo. Mas a oração é para ser muito mais.

Trata-se de um meio de comunicação recíproca entre nós e Deus, que permite nos conectarmos, conversarmos e comunarmos com Ele. Sendo o Pai amoroso que é, Deus tem um interesse pessoal em nós e quer estar envolvido no nosso dia-a-dia. Sabe que temos perguntas e problemas, para os quais quer nos dar as respostas. Ele deseja falar conosco por meio da Sua Palavra escrita, quando a lemos com atenção, e por palavras pessoais de amor e ânimo, as quais Ele fala diretamente aos nossos pensamentos. Mas o principal que Ele quer que saibamos é o quanto nos ama.

O mais importante na oração não é a posição do nosso corpo, mas do nosso coração. Não temos de ficar de joelhos, fechar os olhos, inclinar a cabeça ou ficar de mãos postas, apesar de serem maneiras de demonstrar a Deus o devido respeito e nos ajudarem a isolar outros

¹ Salmo 100:4



pensamentos e distrações. O essencial é nos concentrarmos no Senhor.

Existem infinitas maneiras de orar. As orações podem ser longas ou curtas, silenciosas, faladas ou cantadas. Algumas até dispensam palavras. Podem ser divertidas, improvisadas, ou reverentes e formais. Podem ser espontâneas, ou cuidadosamente preparadas e escritas. Escreva suas próprias orações ou use as encontradas na Bíblia (o Livro dos Salmos está cheio delas), ou em algum livro devocional. Pode orar por você mesmo ou pelos outros. Suas orações podem expressar o simples reconhecimento de sua necessidade pelas bênçãos do Senhor no decorrer de sua rotina, ou ser pedidos sérios e sinceros pela Sua orientação, quando se vir diante de um desafio aparentemente impossível. As orações podem traduzir louvores de felicidade e gratidão, ou ser cheias de fervor manifestando o arrependimento de um coração partido e contrito. Elas podem ser feitas de joelhos ou durante uma caminhada. Existem tantas formas de orar quantas forem necessárias. Qualquer que seja sua opção, o fundamental é que seja uma expressão pessoal do seu coração para Deus. É isso que faz a conexão.

Quanto mais tornarmos a oração parte da nossa forma de pensar no dia-a-dia, maior será nossa sintonia e contado com Deus, e mais fácil será para Ele guiar nossas vidas e mais feliz seremos.

Que a oração flua em você tão natural e automaticamente como quando seu coração bate e seus pulmões respiram. Quando isso acontecer, você terá descoberto o pleno e dinâmico poder da oração.

Realização

O louvor e a oração nos aproximam de Deus, deixam-nos mais perto dEle e em condições de obter Sua orientação e ajuda em questões grandes ou pequenas. Mas existe outro fator indispensável à vida espiritual saudável: *fazer* o que Ele nos diz para fazer. “Se alguém é ouvinte da palavra, e não cumpridor, é semelhante ao homem que contempla no espelho o seu rosto natural e, depois de se contemplar a si mesmo, vai-se e logo se esquece de como era. Aquele, porém, que atenta bem para a lei perfeita, a da liberdade, e nela persevera, não sendo ouvinte esquecido, mas executor da obra, este será bem-aventurado no que realizar.”¹

Grande parte da prática da espiritualidade se traduz em dividir com os outros o amor de Deus. Jesus disse aos Seus seguidores mais próximos: “Assim como o Pai Me enviou, Eu vos envio.”² E é a mesma mensagem que Ele dá aos Seus seguidores de hoje, convocando-os a dedicar suas vidas diariamente para, motivados por interesse genuíno pelos outros, compartilhar Seu coração e Seu amor com aqueles que buscam “o caminho, a verdade e a vida.”³ ●

¹ Tiago 1:23-25

² João 20:21

³ João 14:6



a lista

DE DESEJOS

TOMOKO MATSUOKA

AMAREZIA QUE ENCHEU MEUS PULMÕES era vivificante e, enquanto a areia penetrava entre os dedos dos pés, senti a mão de Jesus deslizar sobre a minha e a tomar.

— Obrigado por Me convidar —disse-me.

— Eu queria...

— Sim?

— Eu queria que pudéssemos sempre ficar assim.

— A sua necessidade é o que Me traz a você.

Pude ver nos Seus olhos que as vezes em que me julguei auto-suficiente, negligenciei o amigo que jamais me decepcionara. Ele apertou-me a mão, para me assegurar que aquilo pertencia ao passado.

Havia mais pessoas na praia, mas, naquele momento, Ele era o meu mundo e parecia que estávamos sozinhos ali.

O tempo passou e minha mente vagou aqui e ali, mas nunca longe demais da âncora que era saber que Ele estava ali, bem ao meu lado.

— Tenho tantas preocupações — falei sem pensar.

— Pode falar.

Sorri, respirei fundo e desapareí.

— Fico preocupada com o futuro. E mais recentemente tenho pensando se vou dar conta do desafio que tenho pela frente.

Gostaria de me relacionar melhor com as pessoas. Não queria ver cada dia como um esforço. Eu queria..."

Apertou minha mão outra vez e ambos ficamos quietos por um instante. Observamos as ondas se formarem e as ouvimos rebentarem na areia. Fiquei pensando no que me aconteceria se Ele limitasse o que eu poderia pedir a Ele. Seria o meu fim.

Ele leu meus pensamentos e disse:

— Eu lhe concedo um desejo agora

— O quê?

— Pode escolher. Qualquer coisa. Vou lhe conceder um desejo.

— Sério? —perguntei achando que estivesse de brincadeira.

— Não estou —disse Ele.

— Não está o quê?

—indaguei um pouco confusa.

— Não estou de brincadeira.

Ri.

— Qualquer coisa?

— Qualquer coisa.

— Mas se eu pedir algo que não seja bom para mim?

— Você Me ama?

— Claro! —respondi surpresa que me perguntasse tal coisa.

Ele riu.

— Então estou certo que seus desejos estarão alinhados com o que sei que é o melhor para você.

Fiz uma pausa tentando imaginar o que meu amor por sorvete teria a ver com Sua suprema vontade.

— Bem, eu *poderia* aproveitar esta oportunidade e desejar algo como...

Não consegui terminar a frase.

— Um sorvete?

— interrompeu-me.

Às vezes, esqueço-me que sabe o que penso.

— Quer um sorvete?

—perguntou.

— Não sei... Não é má idéia.

Sorrimos um para o outro em perfeita harmonia de pensamentos e emoções.

Comecei a analisar minha lista de desejos. Estar sentada ao Seu lado fez tudo mais cair no ranking de desejos importantes. Alguns anseios foram simplesmente cortados. Estar com Aquele a quem mais amo fez empalidecer todos os outros amores e me ajudou a ver que não havia nada que eu quisesse mais do que fazê-IO feliz.

— Meu desejo é fazê-IO feliz.

Deu-me um abraço apertado e senti que *todas* as minhas vontades haviam se realizado.

— É o Meu também —falou baixinho—, porque assim posso lhe conceder os desejos do seu coração.

— Mas e se meus desejos não forem os certos? — perguntei lembrando-me de determinada situação do passado.

— Quando tenho o primeiro lugar na sua vida, quando sou tudo que você quer, então a recompensa, cumulando-a de bênçãos. Envio-lhe o que sei que lhe fará feliz e até atendo aos desejos que você não sabia que tinha.

Olhei para Ele e lhe disse que Ele encerrava todos os meus desejos.

— O cardápio de hoje à noite inclui sorvete.

Rimos enquanto continuamos nosso passeio.

E tomamos sorvete naquela noite.

TOMOKO MATSUOKA É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ●



O GURU SUPREMO

Jesus é o melhor guia e professor espiritual que existe. Ao meditar nEle, você será envolvido por Sua luz e amor. Meditar em Jesus e na Sua Palavra é o êxtase maior, a mais grandiosa transferência de energia espiritual que existe. E o que é ainda melhor: pode transformá-lo no ser espiritual que você deve ser, porque cada vez que você faz essa conexão, participa da Sua natureza divina e se torna mais como Ele. ●

PALAVRAS PARA MEDITAÇÃO

No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus. Ele estava no princípio com Deus. Todas as coisas foram feitas por meio dEle, e sem Ele nada do que foi feito se fez. NEle estava a vida, e a vida era a luz dos homens. O Verbo [Jesus] Se fez carne, e habitou entre nós. Vimos a Sua glória, a glória como do unigênito do Pai, cheio de graça e de verdade. —*João 1:1-4,14*

“Eu sou a luz do mundo. Quem Me segue não andarà em trevas, mas terá a luz da vida.”—*Jesus, João 8:12*

“Se permanecerdes no Meu ensino... conhecereis a verdade e a verdade vos libertará.”—*Jesus, João 8:31-32*

Ele nos tem dado grandíssimas e preciosas promessas, para que por elas vos torneis participantes da natureza divina.—*2 Pedro 1:4*

Mas todos nós, com o rosto descoberto, refletindo a glória do Senhor, somos transformados de glória em glória na mesma imagem, como pelo Espírito do Senhor —*2 Coríntios 3:18* ●



COM AMOR, JESUS

Companheiro **Constante**

Quero ser um companheiro muito presente e ajudá-lo — não meramente alguém *a respeito* de quem você sabe, ou que você encontrou uma vez, mas em quem raramente pensa ou com quem pouco conversa. Tampouco quero ser algum tipo de conselheiro consultado de vez em quando, quando você tem um problema ou precisa tomar uma decisão importante.

Quero ser uma presença amorosa e constante. Comunicar-Me com você pessoal e diretamente, e não de uma forma distante, formal nem racionalista. Quero que nossa comunicação seja de coração para coração, que nossa comunhão seja íntima, que discutamos as coisas e cheguemos a decisões juntos. Às vezes, poderemos nos comunicar sem dizer uma palavra sequer. Quero que o vínculo entre nós seja diferente do que

você já vivenciou com qualquer outra pessoa e exceda a sua imaginação.

Adquirir a habilidade de interagir livremente Comigo é como aprender a ser natural, franco, sincero e seguro na comunicação com qualquer amigo. Melhora com a prática. No início, pode parecer estranho vir à Minha presença e reconhecer a Minha voz, mas se fizer a sua parte e realizar esse esforço, *falarei* com você. No início você pode até pensar que aquela vozinha lá no fundo é você mesmo pensando, mas com o tempo aprenderá que sou Eu falando com você. Posso lhe dar idéias, soluções, ou responder às suas perguntas. Também posso lhe trazer tranquilidade e bem-estar, ou simplesmente lhe dizer quão especial você é para Mim e quanto gosto de estar com você. Sou cheio de surpresas e, por isso, você nunca sabe o que esperar, com uma exceção: que Eu jamais o decepcionarei!