

MUDE SUA VIDA. MUDE O MUNDO.

contato

REFORÇO NA MESADA

Ajuda maior para problemas maiores

Viva Bem com Menos

Como viver bem quando a economia estiver mal

Quem Merece o Amor?

A resposta pode mudar sua vida





CONTATO PESSOAL

A vida é cheia de percalços — doenças, acidentes, dificuldades financeiras, problemas de família, perdas de pessoas próximas e assim por diante. “Será que não houve algum erro?” perguntamos. “Se Deus é mesmo amor, conforme a Bíblia diz em 1 João 4:8 e se verdadeiramente

Se importa conosco como um pai, como lemos tantas vezes nas Escrituras, qual é o motivo de todos esses problemas?”

Primeiramente, é preciso entender que Deus não causa esses problemas, mas que eles resultam das más decisões tomadas por nós ou pelos outros. Ele não é causador de nossas dificuldades, mas as permite por razões que podem ser tão variadas quanto os próprios problemas. Às vezes, Ele usa os transtornos para nos lembrar das nossas limitações para encontrar soluções para elas, para que assim recorramos à Sua ajuda. Em certas ocasiões, permite os infortúnios para mostrar que nos ama ao resolver a questão. Não é raro os obstáculos surgirem para testar e fortalecer nossa fé, para nos levar a orar com mais fervor, nos ensinar a ser mais pacientes ou positivos frente às adversidades. Em algumas ocasiões, os problemas nos mantêm humildes. Alguns males vêm para nos ensinar sabedoria, para nos ajudar a dar valor às nossas bênçãos e a agradecer por todos os problemas que *não* temos. Eles também podem nos aproximar de outras pessoas que estejam passando por coisas similares. Não faltam motivos para termos problemas, mas, independentemente do que os cause, Deus sempre quer que nos tragam benefícios. “Todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus.”¹

Obviamente, até que ponto Ele consegue alcançar Seu bom propósito e quanto isso demora são variáveis que dependem da cooperação que Lhe damos. Esta edição da *Contato* explica como utilizar seus recursos espirituais para cooperar com o Seu desígnio, trabalhando com Deus, para que Ele possa lhe dar o melhor, mesmo quando tudo parecer ser o pior.

Mário Sant'Ana

Pela *Contato*

1. Romanos 8:28

Contamos com uma grande variedade de livros, além de CDs, DVDs e outros recursos para alimentar sua alma, enlevar seu espírito, fortalecer seus laços familiares e proporcionar divertidos momentos de aprendizagem para os seus filhos.

Para adquirir nossos produtos, obter mais informações, ou se tornar um assinante da Revista *Contato*, visite nossos sites, escreva-nos ou ligue gratuitamente para nossa central de atendimento.

Assinaturas, informações e produtos:
www.contato.org ou
www.lojacontato.com.br
E-mail: revista@contato.org

Ligue grátis: 0800-557772

Endereço postal:
Contato Cristão
Caixa Postal 66345
São Paulo — SP
CEP 05311-970

EDITOR	Mário Sant'Ana
DESIGN	Yoko Matsuoka
DIAGRAMAÇÃO	Angela Hernandez
PRODUÇÃO	Jessie Richards

© 2010 Aurora Production AG.
www.auroraproduction.com

Todos os direitos reservados. Impresso no Brasil.
Tradução: Mário Sant'Ana e Tiago Sant'Ana
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.



CORRA A CARREIRA

ABI F. MAY

DUAS HORAS, CINCO MINUTOS E DEZ SEGUNDOS. FOI O QUE LEVOU O QUENIANO SAMUEL WANJIRU PARA COMPLETAR EM PRIMEIRO LUGAR OS 42 QUILOMETROS DA MARATONA DE LONDRES, EM ABRIL DE 2009.

Treze dias. Foi o que precisou o major britânico Phil Packer, paraplégico por conta de um ferimento na coluna dorsal, para chegar em último lugar, na mesma competição, da qual participaram 36 mil pessoas. Esse prodígio de perseverança gerou mais de R\$ 1,6 milhão em doações para obras de caridade.

Wanjiru ganhou as manchetes pela sua velocidade, enquanto Packer conseguiu o mesmo destaque, não por ser o mais rápido, mas pela sua coragem e determinação. Uma multidão o recebeu no fim do percurso durante o qual desafiou os prognósticos desde o momento em

que se inscreveu para competir até concluir a maratona. Por causa do dano que sofrera um ano antes, foi-lhe dito que jamais voltaria a andar. Na verdade, a corrida aconteceu um mês depois de ele ter reaprendido a caminhar, com o auxílio de muletas.

Esses dois homens são respeitados por suas conquistas, mas o triunfo de Packer tem um elemento a mais. Em nenhum momento das seis horas diárias nas quais percorria pouco mais de três quilômetros, o paraatleta esteve só. Do instante da partida até o momento em que cruzou a linha de chegada, conhecidos e desconhecidos o acompanhavam para incentivá-lo, caminhando a seu lado e animando-o a continuar. Dentre as mensagens parabenizando-o postadas em seu site, estava uma do Príncipe Charles.

A estrada da vida nem sempre é fácil e, volta e meia, encontramos obstáculos aparentemente

impossíveis. Mas não caminhamos sós. Também temos nossos “torcedores” — familiares e amigos — que nos encorajam ao longo do caminho, além de um Príncipe que nos apoia. Ele, Jesus, não é deste mundo. É o Príncipe da Paz, que promete nos ajudar a superar as circunstâncias, a persistir nas adversidades e vencer os obstáculos. “A Minha graça te basta”, Ele nos diz “pois o Meu poder se aperfeiçoa na [sua] fraqueza.”¹ Portanto, “corramos com perseverança a carreira que nos está proposta, olhando firmemente para Jesus, autor e consumidor da nossa fé.”²

ABI F. MAY É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL E ARTICULISTA DA *CONTATO*. 

1. 2 Coríntios 12:9

2. Hebreus 12:1-2

3. Mateus 28:20; Hebreus 13:5



NUNCA SOZINHO

Você nunca andarás só se tiver Jesus no coração e a sua mão na dEle! Terá sempre companhia e amor. Onde quer que você esteja, estará nas mãos do Senhor e Ele cuidará de você. Jesus é o único bem que você nunca terá de renunciar, abandonar nem jamais perderá. Você pode dá-LO aos outros tantas vezes quanto quiser, mas Ele ainda estará sempre com você. Jesus sempre estará perto.³ — *David Brandt Berg*



reforço na mesada

VIRGINIA BRANDT BERG

VOCÊ JÁ SE VIU LONGE DE CASA E SEM DINHEIRO? TIVE ESSA EXPERIÊNCIA QUANDO DEIXEI DE MORAR COM MEUS PAIS PARA CURSAR A FACULDADE, E FIQUEI TÃO ANGUISTIADA QUE PERDI O SONO. Então, tive a ideia de escrever para meu pai. Sabia que deveria ter sido mais cuidadosa com meus gastos, mas também que ele compreenderia. E que alívio essa decisão me trouxe! Papai me ajudara várias vezes e eu tinha certeza que o faria de novo. E durante os dias que demorou para minha carta chegar às suas mãos e eu receber a resposta, não tive a menor preocupação. [Nota do editor: o relatado aconteceu há mais de cem anos, antes do email e até da disseminação do uso do telefone.] Tive de pedir por um reforço na mesada, o qual eu sabia que viria. E veio.

Todos já passamos por momentos em que os problemas nos sobrevêm de todos os lados e não resistimos aos seus assaltos. Em vão buscamos à nossa volta uma saída, até que recorremos a Deus e Lhe pedimos um “reforço na mesada”.

Muitos sabem o que significa contar com Sua ajuda no dia-a-dia, dependem desse auxílio e por ele são gratos. Mas quando Deus nos diz “Invoca-Me no dia da angústia [que] Eu te livrarei”,¹ está falando de algo além do cotidiano. É o socorro adicional para circunstâncias extraordinárias — a força a mais para quando estivermos especialmente fracos,

Nosso Pai Celeste
está sempre presente,
a uma oração de
distância, esperando
para nos perdoar e nos
dar aquele “reforço na
mesada”.



provisão suplementar quando as necessidades crescerem, mais graça para os momentos de maior pressão, sabedoria superior quando for preciso e amor de sobra quando os outros precisarem sentir o amor de Deus em nós. Voltamo-nos para nosso Pai Celeste que nos envia aquele reforço na mesada para nos safar de um problema inesperado.

Ouvi pessoas dizerem: “Deus prometeu estar *conosco* em nossas dificuldades, mas não nos livrar delas”. É preciso ler o versículo com mais atenção. Talvez a libertação não venha tão depressa quanto muitos esperam, mas, sim, Ele promete nos livrar: “Invoca-Me no dia da angústia; Eu te livrarei.” Ele promete estar conosco e nos livrar.

Sem dúvida, estava com Daniel na cova dos leões, mas também o tirou de lá.² Sabemos que Ele se fez presente com Sadraque, Mesaque e Abede-Nego na fornalha, porque o Rei Nabucodonosor disse ter visto quatro pessoas nas chamas e que “o aspecto do quarto [era] semelhante ao filho dos deuses”³ —, mas Deus também os livrou.

Quando temos problemas dos quais Deus não nos livra imediatamente, costuma ser porque não estamos prontos para o resgate. Existe algo que precisamos fazer antes, ou alguma lição para aprendermos, antes da Sua intervenção. Quando tivermos cumprido esses pré-requisitos, Ele vem em nossa salvação.

Já passei por situações em que fiquei de tal forma desanimada com meus erros que não conseguia invocar a ajuda de Deus. Foi somente quando deixei de atentar às minhas falhas e fraquezas para me concentrar nas Suas promessas que Ele me livrou. O “reforço na mesada” foi concedido tão logo o pedi.

Há muitos conselhos por aí para a superação de dificuldades. “Quem canta seus males espanta.” “Continue sorrindo.” “Busque a beleza todos os dias.” “Faça o bem a alguém.” Com toda certeza acredito que devemos ser pessoas positivas, fazer coisas boas para os outros e que isso poderá nos ajudar a não pensar nas dificuldades, mas não necessariamente resolverá um problema complexo.

Certa vez, antes de eu ter um relacionamento pessoal com Jesus, quando minha doença me reduzira a pouco mais que um vegetal na cama, alguém cuja fé chegava a ser menor que a minha continuava me dizendo para “ficar firme”. Mas o problema era que eu não tinha nada em que me firmar! Graças a Deus que nós, que cremos, não temos apenas *algo*, mas *alguém* em quem nos firmar! “Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia.”⁴

Um dia, meu carro enguiçou em uma estrada pouco movimentada. Sozinha, sentia-me muito assustada, quando me lembrei que não longe dali vivia uma ex-amiga. “Ex” porque, apesar de eu muitas vezes

pensar nela, fazia muito tempo que não a visitava ou conversávamos ao telefone. Sabia que ela me ajudaria com prazer, mas para mim era difícil ir até sua casa e pedir socorro porque a negligenciara por tanto tempo. Sentada no carro, procurei a coragem que nunca achei.

O mesmo pode acontecer quando deixamos de incluir Deus em nossos pensamentos e atividades no dia-a-dia, não pedimos Seu conselho e ajuda nas coisas pequenas, não Lhe agradecemos pela Sua bondade nem buscamos nos inspirar e aprender com a Sua Palavra. Quando negligenciamos Deus, não é fácil invocá-LO no dia da angústia. É difícil e humilhante, mas muito melhor do que continuar em apuros. Nosso Pai Celeste está sempre presente, a uma oração de distância, esperando para perdoar e nos dar aquele “reforço na mesada”.

VIRGINIA BRANDT BERG (1886–1968), MÃE DO FUNDADOR DA FAMÍLIA INTERNACIONAL, DAVID BRANDT BERG, RENOMADA EVANGELISTA E PASTORA. POR 15 ANOS, APRESENTOU O PROGRAMA EVANGÉLICO DE RÁDIO *MEDITATION MOMENTS* (MOMENTOS DE MEDITAÇÃO). ESSE TEXTO FOI EDITADO A PARTIR DA TRANSCRIÇÃO DE UMA DE SUAS TRANSMISSÕES. ✝

1. Salmo 50:15 3. Daniel 3:24–25
2. Daniel 6:16–23 4. Salmo 46:1

de volta ao tatame

NYX MARTINEZ

AS COISAS IAM BEM. A caminho do escritório, pensava como o mundo era maravilhoso. Ao chegar diante do meu computador, meus dedos foram como que atraídos a estabelecer contato com o teclado.

Mas tão logo o monitor se iluminou, senti que algo terrível havia acontecido: meu HD havia dado pau.

Demorou um pouco para que as dimensões da catástrofe fossem processadas pelo meu lerdo cérebro, mas a realidade bateu. Correção: a realidade me atropelou com o rigor de um trator de esteira removendo os escombros de uma demolição. Meu estômago deu um salto-mortal para trás. Minha mente se viu envolta por nuvens. Minha visão ficou turva. Toda a sala começou a girar.

Os últimos seis meses de trabalho árduo —artigos, projetos de design gráfico e toda a preciosa energia mental armazenada no disco rígido do computador— foram perdidos.

Para sempre.

O pior dos meus temores me atingiu como um meteoro. Desesperança, confusão, sentimentos de tragédia e perda se apoderaram de mim.

Por quê? Por que eu não havia copiado tudo aquilo no dispositivo de back-up? Agora, fragmentos de criatividade pairavam à deriva, perdidos no ciberespaço, muito longe de casa... E não havia como reavê-los.

Então me lembrei da história que conta quando Thomas Edison se depa-rou com desastre similar. O incêndio

que consumiu sua oficina deu cabo de meses, anos e décadas de trabalho árduo distribuídos em numerosas invenções inacabadas, todas reduzidas a restos carbonizados e fumaça.

“Lá se vão todos os meus erros!” — disse o gênio com surpreendente alegria para, pouco depois, voltar ao trabalho.

Questionei se sobrara em mim suficiente energia positiva para recomençar com a mesma intrepidez de Edison. Esses pensamentos de alguma forma aliviaram a dor e pararam as náuseas produzidas pelo sentimento de derrota. Lutei para me colocar de pé no mesmo lugar onde, em desespero, caíra de joelhos, e obriguei os cantos de minha boca a esboçar um sorriso.

Ó, como parecem absolutamente injustos certos infortúnios da vida! Contudo, recusei deixar a derrota me abalar naquele momento ou afetar meus esforços futuros. Decidi olhar para a situação não como o trágico fim de todos os projetos perdidos, mas como o reinício de cada um deles, em um futuro que me aguardava.

Este é meu primeiro texto desde o Dia da Demolição. “Lá se foram todos os meus erros” — repito para mim mesma. Não vou desistir! Estou de volta ao tatame, diante do meu computador, pronta para recomençar.

Fazendo backup de meus arquivos.

NYX MARTINEZ É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA ALEMANHA. ✨

Quando as impossibilidades da vida abundarem,
tome a mão de Deus e dê um passo de cada vez.

—Ariana Keating

quando os problemas persistem

SHANNON SHAYLER

ALGUNS PROBLEMAS SÃO DE CURTA DURAÇÃO, COMO UMA GRIPE OU UM DESENTENDIMENTO COM ALGUÉM NO TRABALHO. Outros, porém, podem persistir mais tempo, como, por exemplo, uma doença crônica, uma deficiência, um vício, a perda de um ente querido, ou a luta contínua para superar uma fraqueza pessoal como a ira ou o mau humor. Há casos em que a batalha contra certas dificuldades podem durar semanas, meses ou até anos.

Há situações em que os problemas persistem mesmo que você ache que já fez tudo ao seu alcance. Você tem orado, lido e seguido a Palavra, tem se firmado nas promessas de Deus e tentado confiar nEle, mas sem ver a resposta, e isso, às vezes, desanima.

Em casos assim, Deus pode estar colocando-o à prova para ver se continuará confiando, acreditando e Lhe agradecendo por todo o bem que Ele Lhe concede, mesmo quando parece que não está atendendo ao seu pedido. “Andamos por fé, e não por vista. Bem-aventurados os que não viram, e creram.”¹ Deus adora ver a fé de Seus filhos manifesta e promete recomendar grandemente aqueles que suportam corajosamente a provação da sua fé.

Se Deus estiver trabalhando na sua vida com o intuito de revelar alguma qualidade especial, pode levar um bom tempo. Pedacos de carbono não viram diamantes da noite para o dia, e na nossa vida o processo se desenvolve da mesma forma.

Quando parece que chegou ao fim da linha, aguente firme mais um pouco. A paciência é muitas vezes a chave que abre a porta para as bênçãos de Deus e, às vezes, precisamos

O que é a derrota? Nada além de uma oportunidade para aprender, o primeiro passo para algo melhor.

—Wendell Phillips

nos contentar em esperar pela Sua resposta. Talvez desejemos que Deus ponha um fim imediato aos nossos problemas, mas Ele talvez saiba que será melhor mais tarde. A programação de Deus é perfeita. “Tudo Ele faz bem.”² Confie nEle!

Fé é acreditar. Fé é confiar. A fé não desiste. A fé recusa-se a dizer que algo é impossível. A fé não aceita que circunstâncias ou dificuldades roubem a sua alegria.

Se não cedermos à derrota e nos apegarmos a Deus aconteça o que acontecer, se ficarmos decididos a acreditar nas Suas promessas mesmo sem vê-las se cumprirem de imediato, a vitória será nossa no final. Esse tipo de fé não pode ser derrotado. Deus sempre intercederá por nós.

SHANNON SHAYLER É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL E DA EQUIPE DE ARTICULISTAS DA *CONTATO* ✎

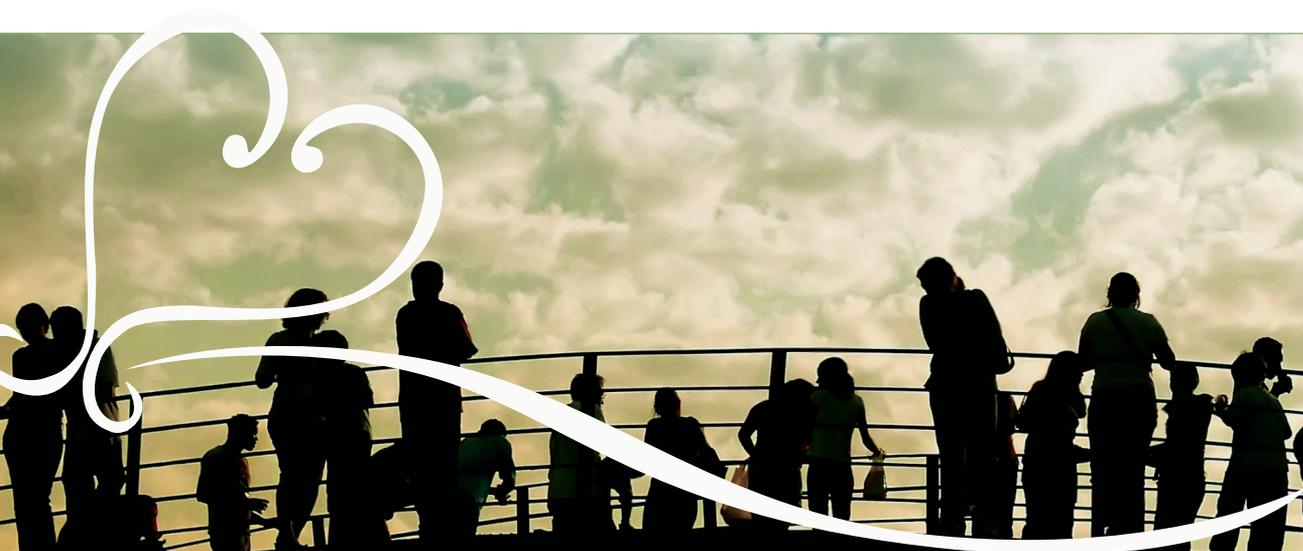
1. 2 Coríntios 5:7; João 20:29

2. Marcos 7:37



Quem merece o amor?

MARIA FONTAINE



AS PESSOAS NÃO TÊM DE SER PERFEITAS PARA MERECEM NOSSO AMOR. Tampouco se exige que sejam irrepreensíveis, simpáticas e de fácil trato. Na verdade, tenho certeza que nenhum de nós é assim o tempo todo, porque ninguém é perfeito. Deus não espera perfeição, mas quer que demonstremos uns aos outros amor e compreensão. “Toda a lei se cumpre numa só palavra, a saber: ‘Amarás ao teu próximo como a ti mesmo.’”¹

Em círculos pessoais e de trabalho em que as pessoas são mais próximas umas das outras, é fácil surgirem atitudes críticas ou negativas entre elas o que, obviamente, não ajuda em nada, formando um círculo vicioso de acusações e falsos pressupostos que mina as relações de amizade e profissionais.

Mas esse processo é evitável e existe uma alternativa: um círculo virtuoso em que amamos uns aos outros

inclusive nos dias ruins, perdoamos uns aos outros, compensamos as fraquezas uns dos outros e trazemos à tona o que há de melhor uns nos outros. O amor gera amor. Inspira os outros a dar o melhor de si, atrai as bênçãos de Deus e nos faz feliz.

Em vez de nos preocuparmos com quanto os outros estão nos dando ou quão digno são do nosso amor e ajuda, devemos pedir a Deus por mais amor. Seu amor é incondicional e forte o bastante para superar nossas falhas e desacerdos humanos, sempre abundantes. Devemos Lhe pedir pela capacidade de amar os outros independentemente da nossa afinidade com eles. É preciso cultivar o amor que valoriza a outra pessoa pelo que ela é, amá-la mesmo quando ela se atrasar, for egoísta, grosseira, desleixada, desorganizada, ou simplesmente estiver errada.

A falta de amor tem muitas causas. A crítica é uma delas.

Outra é o egocentrismo, que ocorre quando damos atenção desmedida às nossas necessidades e desejos, a ponto de não percebermos as necessidades dos outros. O egoísmo também faz parte da lista, que, nesse caso, é quando pensamos que o custo do nosso tempo e atenção será superior ao que estamos dispostos a ceder ou à vantagem que podemos obter. Viver ocupado demais também torna o amor entre as pessoas mais raro, pois o esforço excessivo para alcançar metas pode provocar insensibilidade ao efeito que temos nas pessoas. O estresse também atrapalha o amor, pois a fonte da pressão ganha predominância sobre todo o resto. O orgulho é mais um empecilho, porque amar em palavras ou por nossas ações é um exercício de humildade; nosso orgulho nos leva a esperar que a outra pessoa dê o primeiro passo. Ressentimentos e mágoas que não conseguimos

perdoar também podem comprometer por muito tempo nossa habilidade de amar.

Também é possível que as pessoas pelas quais temos dificuldade de demonstrar amor sejam de difícil convivência, sem tato em seus relacionamentos e cheias de defeitos.

Podemos sempre encontrar razões para não amar cada pessoa, as quais podem parecer fazer sentido se estivermos dispostos a amar somente quando for fácil. Mas se nos colocarmos no lugar dos outros e entendermos que grande diferença um pouco de amor pode fazer, seremos generosos.

O apóstolo Paulo escreveu que sem amor, nossas vidas não têm sentido. Referindo-se aos nossos talentos, realizações e até nossos atos abnegados, disse que, sem amor, são sem proveito.² O amor imparcial e incondicional não é típico da natureza humana. É sobre-humano, vindo do Céu. Contudo, não está fora do nosso alcance, pois é uma dádiva de Deus e, para obtê-la, basta-nos pedir. “Toda boa dádiva e todo dom perfeito é lá do alto, descendo do Pai das luzes.”³ “Pedi a [Deus], e dar-se-vos-á.”⁴ Essa dádiva não é concedida automaticamente. Nada de valor é. Como substituir um hábito mau por um bom, aprender a amar como Deus exige tempo, reflexão, oração e esforço.

Se quisermos crescer em amor teremos de dedicar tempo a isso.

Se isso tiver a ver com você, dê um passo atrás para reavaliar as coisas. Analise sua vida e metas, e inclua no seu planejamento mais tempo para amar. Mais tempo para as pessoas que você ama, mais tempo para os amigos, mas não apenas com aqueles com quem tem uma boa relação ou uma afinidade natural. Faça um esforço para amar aqueles que não lhe são próximos. E não se esqueça para incluir tempo para se comunicar francamente com Jesus, a quem a Bíblia chama de “a imagem do Deus invisível”,⁵ preenchendo-se com Seu Espírito, sendo transformado pelo Seu amor e Lhe agradecendo por ele.

Deus quer lhe dar o amor que você precisa para se sentir realizado e feliz, e quer amar os outros por seu intermédio. Deseja aumentar sua capacidade de amar muito mais do que você imagina.

O amor é um milagre. Peça-Lhe por esse milagre. Peça-Lhe para ter mais da natureza divina e, então, passe a agir como se tivesse todo o amor que precisa para tomar as decisões certas, fazer escolhas altruístas, amorosas e humildes, ou seja, as difíceis. Deus não falhará e fará seu coração transbordar com esse amor.

MARIA FONTAINE E SEU MARIDO,
PETER AMSTERDAM, LIDERAM A
FAMÍLIA INTERNACIONAL. ✨

A vida nasce do esforço.
Para entrar neste mundo,
o bebê tem de deixar o
conforto e a segurança do
ventre e fazer uma difícil
e arriscada passagem
pelo estreito canal do
nascimento. Para uma
águia poder voar pelos
céus, tem de abrir
caminho para fora do ovo
com bicadas e empurrões.
Antes de uma borboleta
nos maravilhar com as
suas cores e graça, tem de
se libertar de seu casulo.

1. Gálatas 5:14

2. 1 Coríntios 13:1-3

3. Tiago 1:17

4. Mateus 7:7

5. Hebreus 1:3; Colossenses 1:15

SÃO MUITAS AS VANTAGENS EM APRENDER A VIVER SEGUNDO O PRINCÍPIO DE “MENOS É MAIS”. Os estilos de vida e hábitos contemporâneos conseguem nos cegar para esses benefícios das técnicas usadas para isso é nos manter tão ocupados que raramente paramos o bastante para pensar a fundo no que estamos fazendo. Seguimos a onda do momento, mas a custo de nosso dinheiro, saúde e felicidade — todos bens preciosos. Estas



são algumas maneiras de “furar a onda”:

Mexa-se. Tantas pessoas estão de tal forma acostumadas a ir de carro para todo lugar que não se dão conta quão divertido, bom para o ambiente e para sua saúde é caminhar uns quarteirões até a academia (o que já pode contar como aquecimento, poupando tempo) ou a qualquer lugar que esteja a uma distância razoável para se andar. Ou ir de bicicleta para vários lugares. Além de se exercitar e oxigenar o corpo, pode reduzir a emissão de carbono, desfrutar mais a vida e ainda economizar dinheiro. O exercício também produz de forma natural sensações físicas agradáveis e aumenta o nível de energia. O transporte público e o transporte solidário, em que um grupo de vizinhos se organiza para partilhar o mesmo carro, são formas relativamente econômicas e amigas do ambiente.

Opte pelo natural. Além de ser mais barato, consumir muita água, frutas, legumes e verduras frescas, de preferência as mais nutritivas da época, aumentará a sua resistência e, por isso, reduzirá suas despesas com tratamentos médicos e remédios.

As frutas e hortaliças nativas de uma região costumam oferecer mais benefícios nutricionais que os suplementos alimentares, tipicamente mais caros. Dependendo da disponibilidade e do preço praticado na sua cidade, alguns dos melhores cosméticos e produtos naturais de mais baixo custo se encontram bem ali, na sua cozinha. Uma boa esfregada com uma bucha e sabonete de sal pode tornar a pele tão suave quanto faria um esfoliador feito de ingredientes exóticos. Mamão amassado produz uma esfoliação rápida mais em conta que o ácido glicólico (Atenção: não deixe a fruta mais de dez minutos em contato com a pele!) O azeite de oliva pode fazer o papel do *gloss*, com a vantagem

O MESTRE DA REINVENÇÃO

“A necessidade é a mãe da invenção” — escreveu Platão.¹ Mas há quem diga que ela tem outra filha: reinvenção, ou seja, os novos desafios dão à luz o progresso em novas direções. Essa certeza provou sua veracidade nas inquietações dos últimos dois anos. Forçados a deixar posições relativamente confortáveis, muitos reinventaram suas empresas ou encontraram novas carreiras até então jamais consideradas. Os outros reexaminaram suas prioridades e agora se concentram nas coisas para as quais antes entendiam não terem muito tempo, tais como família, envolvimento com a comunidade, trabalhos sociais, voltar a estudar, ou buscas espirituais.

Se estiver buscando uma forma de se reinventar em um momento de crise econômica — ou a qualquer momento — Jesus é o mestre das reinvenções. A Bíblia promete que “Se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram, tudo se fez novo.”²



de não fazer mal se for ingerido. Pesquise os benefícios e possíveis efeitos adversos de qualquer produto caseiro para saúde ou cosmético, antes de experimentá-lo. A moderação é sempre uma boa prática.

É provável que você não disponha de muito tempo para preparar suas próprias poções e loções. Entretanto, além de ser possível, mesmo com o orçamento apertado, é bastante simples alimentar-se de forma saudável e manter um estilo de vida equilibrado. Cultive bons hábitos e, de vez em quando, poderá se dar uns presentinhos especiais como um hidromassageador para os pés ou um jantar mais especial.

Recicle. “Vá às compras” em seu próprio guarda-roupa e adquira aí uma “nova” peça de vestuário. Em outras palavras, encontre algo que não usa há algum tempo e faça uma “repaginada” no visual da peça com pequenas modificações

ou combinando-a com algo novo. Ou reúna-se com seus amigos para permutarem roupas ou outros itens pouco usados, e doem o que sobrar para alguma instituição de assistência social.

Sempre que possível, prefira consertar a descartar as coisas, ou dê-as para alguém que as reparará.

Limite o uso de papel e outros itens de escritório fazendo o máximo possível por meios eletrônicos, tais como o arquivamento de documentos eletrônicos e o uso de email.

Faça você mesmo. Aprenda a fazer algumas das coisas que tem contratado terceiros para realizar. Com isso, não apenas economizará dinheiro, mas aprenderá habilidades e poderá até encontrar um hobby ao qual se dedicar.

Nutra os melhores valores. Tentar impressionar os vizinhos pode custar mais do que apenas dinheiro. Jesus ensinou que “a vida de um homem não consiste na abundância dos bens que ele possui.”³ Ele também

indicou o caminho para atrair as bênçãos de Deus, ser feliz e encontrar realização na vida ao dizer: “Buscai primeiro o Seu reino e a Sua justiça, e todas estas coisas” —todas as suas necessidades reais— “vos serão acrescentadas.”⁴

Alternativas solidárias. Viver ou fazer as coisas de forma cooperativa, com parentes ou amigos que partilham das mesmas ideias que você pode ser mais eficiente em termos financeiros e menos trabalhoso do que os modelos individualistas, e geram um maior senso de comunidade. É um passo no sentido de aprender a “amar seu próximo como a si mesmo”.

Deus é o maior *coach* pessoal. Quando O seguimos e observamos Suas leis espirituais, descobrimos que viver com menos pode ser mais fácil e mais divertido.

SWATI SANKLECHA É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA ÍNDIA. ☞

1. *A República*, aprox. 380 AC.

2. 2 Coríntios 5:17

3. Lucas 12:15

4. Mateus 6:33

começar de novo



ESTOU TOTALMENTE ARRASADO. NEM MESMO ESTE RIO DE LÁGRIMAS QUE DERRAMO SEM PARAR CONSEGUE LAVAR DA MINHA ALMA O REMORSO E O DESESPERO QUE SINTO. COMO PUDE FAZER UMA COISA DESSAS?

Até três anos atrás, levava uma vida tranquila como pescador, apesar de não estar verdadeiramente satisfeito. Não gostava de pagar o coletor de imposto. Tampouco gostava que os rabis me censurassem por eu beber e ser desbocado. Mas o pior era o fato de apesar eu não passar necessidades, de um modo geral, tampouco prosperava. Todo dia eu tinha de sair para pescar de novo, para comer de novo. Eu me perguntava se a minha vida se resumia a um cesto de peixes?

Não saí em busca do Mestre. Ele me encontrou. Parecia um professor que ensinava com ternura e autoridade ao mesmo tempo. Eu O ouvira falar antes e sabia que Jesus não era qualquer um, mas foi o encontro que tivemos às margens do Mar da Galileia que mudou minha vida.

Eu e meu irmão, André, com nossos companheiros pescadores, Tiago e João, havíamos passado a noite inteira no mar. Dois barcos, uma noite de pescaria e nem um peixe! Tudo que eu queria naquela hora era lavar as redes, ir para casa, comer e dormir.

Uma multidão se reunira para ouvir Seus ensinamentos e Ele queria o meu barco emprestado, ancorado perto da praia. Daquela

distância, todos O poderiam ver e ouvir. Por que não emprestaria?

Quando terminou, as redes estavam lavadas e eu, pronto para ir para casa, mas Ele nos disse para nos afastarmos da praia e novamente lançar nossas redes, as mesmas que eu havia esgotado minhas forças para limpar. Eu estava cansado e com fome, mas era difícil dizer não para Jesus.

E quando puxamos as redes, estavam de tão forma abarrotadas que mal cabiam tantos peixes. Quando colocamos os pescados nos barcos, estes ficaram tão pesados que quase afundamos.

“Deixem tudo para trás e sigam-Me” — disse-nos Jesus quando desembarcamos. Logo vimos que Ele não se referia apenas aos peixes recém capturados, mas também aos nossos barcos, redes, famílias, lares... tudo. E foi o que fizemos. Naquele mesmo dia, fomos embora com Ele, com nada mais que as roupas do corpo.

Nos três anos que se seguiram, testemunhamos feitos assombrosos! Ele curou inúmeras pessoas e fez muitos outros milagres, como quando os doze que Ele havia escolhido para discípulos estávamos em um barco, longe da costa, e fomos acometidos por uma tempestade. Jesus havia permanecido em terra para orar, mas veio ficar conosco quando a tormenta estava no seu auge, *caminhando* sobre a água. Quando Lhe perguntei se era Ele mesmo, disse-me para sair do barco e ir para junto

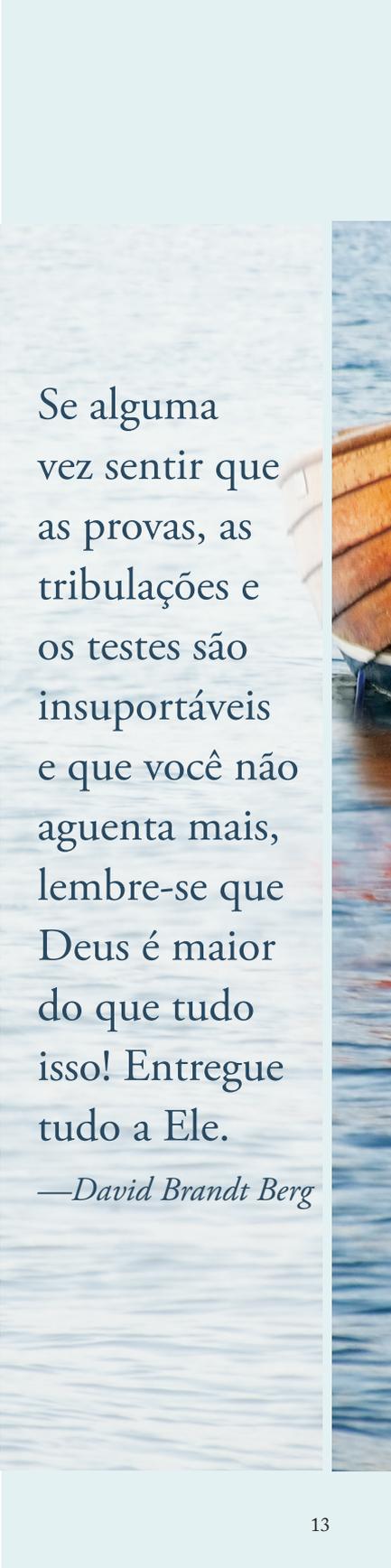
dEle. Cheguei a dar uns passos sobre a água, mas entrei em pânico, comecei a afundar e teria me afogado se Jesus não tivesse me resgatado.

Ele sempre estava por perto quando precisávamos dEle, mas onde estava eu quando precisou de mim? Essa pergunta mexe muito comigo. Eu havia me vangloriado várias vezes que sempre Lhe seria leal, que jamais O abandonaria para salvar minha pele, mas veja só no que deu!

Faz duas noites, eu não conseguia ao menos permanecer acordado enquanto Ele orava no Jardim de Getsêmani, antes de Seus inimigos chegarem para O prender. E o que fiz? Fugi e me escondi para depois, a uma distância segura, acompanhar os acontecimentos, ver aonde o levariam e o que Lhe fariam. E foi enquanto eu esperava nas imediações de onde Ele era julgado por um conselho religioso, que uma mulher me identificou como um dos Seus seguidores, o que neguei. E não foi a única vez, pois fiz o mesmo ao ser interpelado por outras duas pessoas. Eu poderia ter tomado o Seu partido.

Por que não o fiz? Fui um tremendo covarde! Insisti que não conhecia Jesus — o mesmo Jesus que realizara todos aqueles milagres, demonstrara tanto amor e que eu reconhecera como sendo Filho de Deus. Fracassei enquanto discípulo e enquanto amigo!

Ontem, Seus adversários persuadiram os romanos a executá-LO. Se eu pudesse voltar no tempo, daria qualquer coisa para ter outra chance...



Se alguma vez sentir que as provas, as tribulações e os testes são insuportáveis e que você não aguenta mais, lembre-se que Deus é maior do que tudo isso! Entregue tudo a Ele.

—David Brandt Berg

Essa foi a história de Simão Pedro até aquele momento de dor, mas seu desfecho não foi trágico como ele imaginara que seria.

Três dias após Jesus ser executado e sepultado, um anjo apareceu às três mulheres que foram ao Seu túmulo, ao nascer do Sol, e lhes disse: “Não vos assusteis. Buscais a Jesus, o Nazareno, que foi crucificado. Já ressurgiu! Não está aqui. Vede o lugar onde O puseram. Mas ide, dizei a Seus discípulos, e a Pedro, que Ele vai adiante de vós para a Galileia. Lá o vereis, como Ele vos disse.”

E aconteceu tal qual o emissário angélico predissera. Pedro, incerto de si próprio e do que fazer, voltou com seus amigos para o Mar da Galileia, onde tudo começou. Passaram a noite pescando e, como sucedeu naquela outra vez, anos antes, nada capturaram. Pela manhã, viram um homem na praia que de lá gritou: “Lancem novamente suas redes!” Poderia ser... Jesus? Não tardou, as redes estavam cheias de peixes. Era Jesus! Pedro, impulsivamente, atirou-se do barco e nadou até a praia para saudar seu Salvador. Enquanto saboreavam juntos o desjejum, que consistia de pão e peixe, Jesus e Pedro tiveram uma conversa que terminou com as mesmas palavras que haviam mudado a vida de Pedro da primeira vez: “Siga-Me”.

A Bíblia e outras fontes históricas relatam que o apóstolo superou a desesperança e voltou a seguir seu Mestre. A partir de então, pregou e ensinou até o fim da vida, e foi uma pessoa-chave na Igreja Primitiva.

Sua história nos lembra que, independentemente do que tenha acontecido até agora em nossas vidas, podemos encontrar as forças para, como Pedro, começar de novo. Podemos fazer coisas maiores, porque, como o próprio discípulo escreveu tempos depois, nossa fé e esperança estão em Deus, não em nós mesmos.¹ Se permanecermos próximos dEle, podemos estar certo que o melhor ainda estará por vir.

ESTA RELEITURA SE BASEIA EM LUCAS 5:1-11;
MATEUS 14:22-33; MARCOS 14:66-72; 16:1-7;
MATEUS 27:1-2; JOÃO 21.✠

1. 1 Pedro 1:21

2. Isaías 40:31

E VOCÊ?

Se estiver achando difícil acreditar que Deus possa ajudá-lo a superar erros do passado e dificuldades do presente, é possível que você ainda não tenha recebido Jesus no coração. Se for assim, poderá recebê-LO imediatamente, fazendo a seguinte oração:

Querido Jesus, obrigado por morrer por mim, para que eu tenha a vida eterna. Por favor, perdoe-me pelos meus erros e pelas vezes quando não agi em amor. Entre no meu coração, conceda-me a vida eterna, e me ajude a conhecer Seu amor e paz. Obrigado por ouvir e atender a esta oração e por estar sempre comigo de agora em diante. Amém.

PESOS PARA VOAR

Sejam quais forem os obstáculos que enfrentemos, há uma maneira de superá-los. Quando a situação se torna intolerável, Deus dá asas aos Seus filhos, pois são justamente os pesos que os fazem alçar voo.

Este mundo tem uma força gravitacional diabólica que diariamente tenta nos puxar para baixo, mas existe também algo que nos puxa para cima, capaz de nos elevar até o coração de Deus. “Os que esperam no Senhor renovarão suas forças. Subirão com asas como águias.”² Os que esperam na presença do Senhor, em oração e na Sua Palavra, ascendem para um plano de paz e repouso.

— Virginia Brandt Berg



uma nova manhã, um novo começo

UM EXERCÍCIO ESPIRITUAL

TODA MANHÃ É UMA NOVA OPORTUNIDADE PARA FAZERMOS AS COISAS DE MANEIRA DIFERENTE, MELHOR DO QUE VÍNHAMOS FAZENDO — especialmente quando nos conectamos a Deus, aprendemos a ver as áreas em que queremos melhorar como Ele as vê e pedimos a Sua ajuda para realizarmos as mudanças necessárias na nossa maneira de pensar, em nossas atitudes e em nossas ações. Na verdade, não há nada que Ele gostaria mais que nos ajudar a mudar para melhor.

Manhã após manhã novas misericórdias vejo!
Grande é a Tua fidelidade, querido Senhor, para comigo.
— *Thomas Chisholm*

Uma maneira maravilhosa de começar o dia é com uma oração de agradecimento a Deus pelo Seu cuidado amoroso. Dedique alguns minutos logo quando acordar para fazer isso e sinta a diferença que fará no seu dia. Você pode usar a oração abaixo ou fazer outra com suas próprias palavras. Se preferir, poderá começar com esta e depois acrescentar elementos específicos de suas circunstâncias.

Obrigado por este novo dia, fresco, limpo e livre das contaminações dos erros e bobagens de ontem. Enquanto eu dormia, Você limpou tudo e renovou todas as coisas.

Obrigado por Sua nova misericórdia, Seu novo amor, Seu novo perdão, por renovar minhas forças e por Suas promessas infalíveis. Você é tão maravilhoso para mim, tão paciente com minhas limitações e minhas fraquezas. Você não se atém aos meus erros nem me condena por eles, mas sempre me oferece esperança.

Deixo para trás todos os meus erros e falhas. Ajude-me a avançar com a minha mão na Sua. ☞

Pela manhã, ó Senhor, ouve a minha voz;
pela manhã apresento a Ti a minha oração,
e vigio. — *Salmo 5:3*

LEITURA QUE ALIMENTA

Avance — um passo de cada vez

Peça a Deus para ajudá-lo a definir metas e a traçar o melhor plano para alcançá-las.

Salmo 37:23

Provérbios 16:9

Provérbios 19:21

Seja consciencioso. Faça o que estiver ao seu alcance.

Provérbios 13:4

Provérbios 21:5a

Provérbios 28:20a

Eféios 5:15–16

Agradeça a Deus pela Sua ajuda, mesmo que esta não se faça imediatamente evidente.

Salmo 100:4

1 Coríntios 15:57

Filipenses 4:6

Confie em Deus com relação ao futuro.

Salmo 37:5

Provérbios 3:5–6

Mateus 6:31,34

Filipenses 1:6

Tenha paciência para alcançar o que deseja.

Lucas 21:19

Gálatas 6:9

Tiago 1:4

Tiago 5:7b–8a

COM AMOR, JESUS

Minhas riquezas lhe pertencem

O segredo para obter riquezas espirituais e materiais é bem simples: entenda que disponho de amplos recursos.

A Minha Palavra contém centenas de promessas que você pode reivindicar. Se as ler, absorver e exigir que Eu as cumpra, terá a emoção de ver suas orações atendidas e sua fé aumentará. Faça isso, e atenderei aos seus pedidos, inspirando seu espírito e suprimindo suas necessidades. Juntos, formaremos um ciclo imbatível e ininterrupto de sucesso. Não significa que a sua fé jamais vacilará nem que você nunca mais passará por momentos difíceis. Enquanto estiver neste mundo, vivenciará bons e maus momentos.

Os problemas são uma parte necessária da vida, mas a sua conexão Comigo e a sua fé no Meu amor e nas Minhas promessas podem fazer toda a diferença!

