

MUDE SUA VIDA. MUDE O MUNDO.

contato



SUPERAR O PASSADO

Estratégia para um futuro promissor

A Rodovia da Ira

Não vá por aí!

A Corrida

Nunca desista



CONTATO PESSOAL

Todos adoecemos de vez em quando. Nessas horas, o que fazemos a respeito da situação tem um efeito direto no tempo e no grau da nossa recuperação. Se for apenas um resfriado comum, descansar um pouco mais ou simplesmente esperar até que passe pode bastar, mas as doenças mais sérias costumam exigir mais de nós. De

um modo geral, os adultos aprenderam a reconhecer quando algo não está certo em seus corpos e se mantêm atentos a esses sinais. Mesmo quando não sabem identificar as causas dos sintomas, entendem que a menos que o problema seja diagnosticado e combatido, provavelmente piorará. Quem for orgulhoso demais para admitir que está doente e precisa de ajuda, ou se, por negligência, não agir como deveria, inevitavelmente sofrerá as consequências. A dor ensina a dar atenção à saúde, a fazer o possível para permanecer saudável e a buscar ajuda quando adoecemos.

A saúde e o bem-estar espirituais seguem os mesmos princípios. Todos tivemos experiências que produziram em nós efeitos negativos e nos deixaram espiritualmente doentes. É o caso das mágoas que não conseguimos perdoar, dos comentários grosseiros que provocam pensamentos negativos e fazem com que nos fechemos, e dos reveses às vezes tão fortes que chegam a nos derrubar. A exemplo da habilidade que adquirimos de perceber os sintomas que acompanham os males do corpo, devemos aprender a reconhecer os indícios dos problemas espirituais e agir antes que se intensifiquem as dores por eles causadas e a cura se torne mais difícil.

A boa notícia é que assim como Jesus, o Grande Médico, pode nos curar das doenças físicas, é capaz de nos livrar das espirituais. Ele tem a cura para toda enfermidade do espírito. Para Ele, nada é mais importante que o nosso bem-estar espiritual e é por isso que devemos procurá-lo quando precisarmos de cura interior. Ele está pronto, disposto e é capaz de nos ajudar, mas precisamos pedir.

Mário Sant'Ana
Pela *Contato*

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

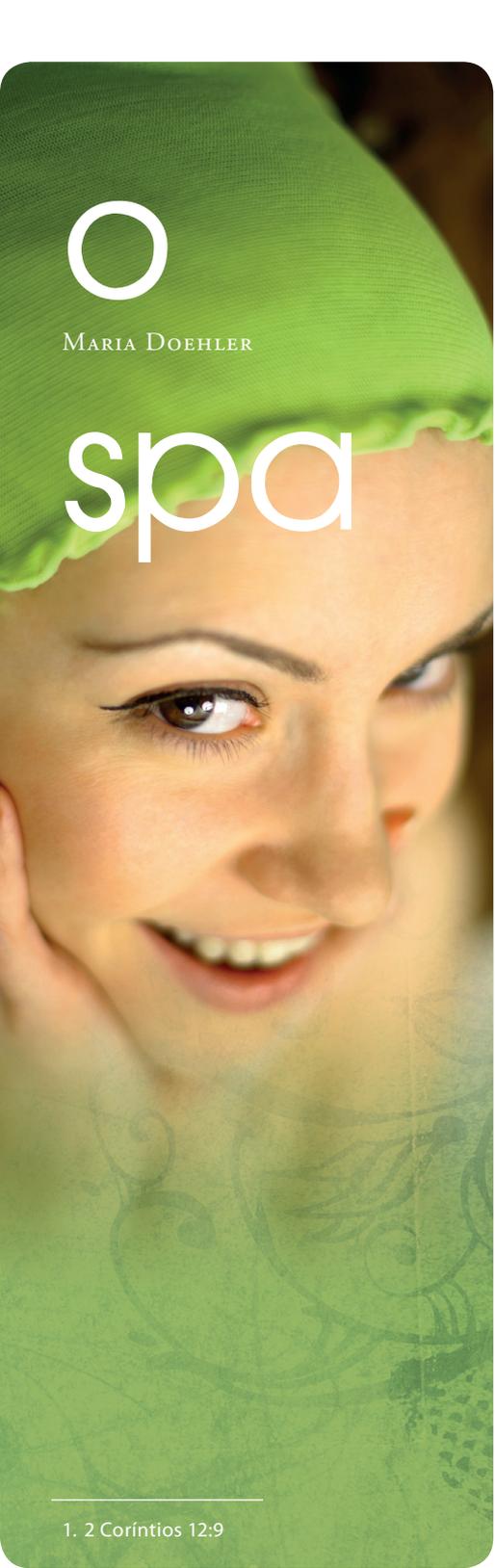
Ligue grátis: 0800-557772

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.



O

MARIA DOEHLER

spa

RECENTEMENTE, PERCEBI QUE HAVIA CONCEDIDO A MIM MESMA UMA “LICENÇA PARA RECLAMAR”, QUANDO CERTAS COISAS ACONTECIAM. Via de regra, eram trivialidades como ter de limpar algo quando eu estava cansada, ou quando meu marido chegava tarde. Eram coisas que eu poderia ter tirado de letra se não tivesse predeterminado que me cabia o direito de ficar ranzinza nessas circunstâncias.

Jesus nos diz: “A Minha graça te basta, pois o Meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.”¹ Graça, descobri, é uma escolha. Eu poderia escolher me beneficiar da graça que Jesus livremente oferece e me conectar ao Seu poder infinito, ou reclamar e tentar me virar sozinha. Tão logo dizia a mim mesma que uma situação em particular era insuportável, esta *passava* a ser insuportável. E se eu me permitisse reclamar, as condições até pioravam. Por outro lado, se mantivesse a atitude de que a Sua graça era o bastante, então assim era. Ele sempre vinha ao meu encontro e tornava a situação tolerável ou até agradável.

Às vezes, o conceito de se apoiar na graça e na força de Jesus — também conhecido como “descansar no Senhor” — parece um tanto abstrato. Como seria ótimo, já pensei, se existisse um sofá de verdade ao qual eu pudesse me atirar e, só por conta disso, descansar no Senhor.

Bem, existe esse lugar aonde podem ir ranzinzas como eu. É um agradável e aconchegante *spa* no qual posso me recuperar de tal forma que, se ali frequentasse o bastante, ficaria até difícil saber quão terrível sou na verdade. Sei que as mulheres me entenderão. Pense na tranquilidade que sente nas mãos do seu cabeleireiro favorito. Você sabe que ele pode dar jeito nos seus cabelos até nos dias em que deflagraram revolta total. Sua confiança é tal que você sente que nem precisa olhar-se no espelho depois do trabalho feito, porque sabe que melhor não poderia ficar. É assim nesse *spa*.

Para mim, a melhor hora é antes do dia começar e sempre que uma dessas situações problemáticas ensaiar se formar. Nesses momentos, fecho os olhos e vou para meu *spa*. Digo para meu cabeleireiro: “Jesus, estou péssima, mas Sua graça me basta. Aplique-me um pouco dessa graça e dê um jeito em mim!” Está feito. Depois, é só agir como uma pessoa renovada.

Alguns dias são melhores que outros, é claro, mas sei aonde recorrer quando as coisas começarem a ir mal. O *spa* de Jesus está sempre aberto.

MARIA DOEHLER É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO MÉXICO. ■

1. 2 Coríntios 12:9

A RODOVIA DA IRA

ABI F. MAY



SEGUNDO UMA PESQUISA, NOVE DE CADA DEZ MOTORISTAS ADMITEM QUE JÁ TIVERAM, EM DIFERENTES GRAUS, A CHAMADA “FÚRIA NO TRÂNSITO”, QUE PODE VARIAR DE BUZINAÇÃO EXCESSIVA E GESTOS OBSCENOS A AGRESSÃO FÍSICA.

A hostilidade ao volante contribui para até um terço dos acidentes no trânsito. É possível que Naum, o profeta do Antigo Testamento, tenha tido, há cerca de 2.600 anos, uma visão desse fenômeno moderno. Assim descreveu esse profeta do Antigo Testamento o que para ele pareceram acontecimentos futuros: “Os carros andam furiosamente pelas ruas, cruzam velozes as praças em todas as direções.”¹

A ira não é, obviamente, uma condição nova nem se limita ao trânsito. Todos sabemos por experiência como um pequeno mal-estar pode facilmente crescer e se tornar uma contrariedade e uma irritação, até que a pessoa irrompa

em um acesso de fúria. Quando isso ocorre, as consequências costumam não ser felizes para nós ou para os que estão ao nosso redor.

Lemos na Bíblia o relato sobre um homem que tudo perdeu por causa da sua ira. Depois de serem liderados por Moisés para fora do Egito, os israelitas tiveram de sobreviver por muitos anos no deserto. Numa dada ocasião, como tinham uma necessidade desesperada de água, Deus instruiu Moisés a falar com uma pedra, da qual, prometera, sairia água. Entretanto, a paciência do comandante dos israelitas já havia se esgotado por causa das constantes reclamações daquelas pessoas, apesar de todos os milagres divinos de proteção e provisão que elas mesmas haviam vivenciado. Por isso, profundamente irritado, bateu na pedra com seu cajado. A água jorrou, tal qual Deus dissera que aconteceria e a sede de todos foi saciada. Entretanto, aquela manifestação de descontrole saiu cara a Moisés. Deus lhe disse: “Visto que não crestes em

Mim” — a impaciência do líder dos israelitas mostrou que ele não acreditava que as coisas dariam certo se ele simplesmente fizesse o que Deus lhe dissera para fazer — “não introduzireis este povo na terra que lhe dei.”² No fim, Moisés pôde apenas contemplar a Terra Prometida do alto de uma montanha, pouco antes de sua morte.

Como escreveu, Marcos Aurélio, imperador e filósofo romano: “Nossa ira e impaciência, com frequência, são bem mais prejudiciais do que aquilo que em nós as provocou.” Além do desgaste nos nossos relacionamentos com os outros, estudos médicos revelam que as emoções negativas podem danificar os vasos sanguíneos, aumentar o risco de ataque do coração e reduzir a resistência contra infecções, dentre outros problemas.

Felizmente não temos de continuar trafegando na rodovia da ira. A paz de espírito nos é perfeitamente acessível se apenas pausarmos, orarmos e permanecermos positivos.

1. Naum 2:4

2. Números 20:7–8,10–12;
Salmo 106:32

3. 1 Pedro 5:7

Reflexões para pegar o primeiro retorno

1. Faça uma pausa e coloque as coisas em perspectiva.

Todos já nos sentimos rejeitados ou magoados com as palavras ou ações dos outros. A intensidade da dor varia com o nosso grau de intimidade com quem nos magoa e os efeitos podem também ser diversos. Dependendo da gravidade, muitas vezes é difícil pensar com clareza. É natural se endurecer e dar lugar ao rancor, ao ressentimento, deixar-se dominar pelo desânimo ou desesperança, ficar zangado com a pessoa, ou revidar. O problema é que a mágoa costuma diminuir nossas chances de ver a situação com clareza o que influencia nossas reações, determinantes do resultado final do episódio. — *Maria Fontaine*

Quando sentir vontade de gritar, afaste-se de tudo por alguns instantes, respire fundo, procure ver as coisas pelo prisma certo e volte a encarar o mundo.
— *Segredos para o Sucesso*

Coloque o tempo na perspectiva correta. Qualquer experiência difícil a qual você esteja enfrentado agora, ou qualquer situação que talvez o deixe zangado ou amargurado vai passar com o tempo.
— *Jim Henry*

O melhor remédio para a ira é dar tempo ao tempo.
— *Sêneca, o Moço*

2. Peça a ajuda de Deus

No fim do dia, pare e pense. Se no seu coração houver alguma emoção negativa, livre-se dela. Ore e peça a Deus para afastá-la de você e Ele o fará.
— *Segredos para o Sucesso*

É importante não fechar o coração aos outros, ou à vida. Em vez disso, entregue suas inquietações a Jesus.³ Conte tudo para Ele. Descarregue seu coração. Deixe-O levar a carga, ou seja, os problemas, os pecados, os erros dos outros, tudo. Você não pode andar por aí com o peso do mundo em suas costas. Tem de entregar tudo a Jesus e Lhe pedir para ajudá-lo a superar suas reações naturais e negativas às circunstâncias ruins. Assim que fizer isso, Ele vai curar o seu coração e fortalecer o seu espírito.
— *David Brandt Berg*

Você, às vezes, se sente num buraco profundo? Ou que, além disso, alguém está jogando terra em você? Pode reverter a situação se olhar para o alto e perceber que o Senhor está sempre presente. Dê a mão a Ele. Peça-Lhe para puxá-lo para cima e ajudá-lo a ver o Seu desígnio. Ele pode ajudá-lo a entender as circunstâncias sob a perspectiva dEle. Pode acalmá-lo e evitar que entre em pânico. Depois, pode ajudá-lo a encontrar soluções que o ajudarão a sair vitorioso daquele buraco fundo,

e a enveredar por um caminho promissor. — *Chloe West*

Relaxe e deixe tudo de lado ao vir à presença de Deus. Na verdade, é justamente porque Deus *está* presente que você pode relaxar e deixar tudo de lado. Na Sua presença, nada mais tem valor e tudo *está* em Suas mãos. Tensão, ansiedade, preocupação e decepções se dissipam diante dEle, como a neve diante do sol. — *James Borst*

Tu conservarás em paz aquele cuja mente *está* firme em Ti, porque ele confia em Ti. — *Isaías 26:3*

3. Esforce-se para adotar um padrão de pensamento positivo.

Que eu me esqueça do que deve ser esquecido, lembre, sem falhar, tudo que for memorável. Que eu retenha os atos de bondade e esqueça as dores que sofri. — *Mary Carolyn Davies*

Perdoar significa não levar munição na jornada. Devo deixar para trás os explosivos, toda a munição de ira e vingança. Não devo “guardar ódio no coração”.⁴

4. Levíticos 19:17–18

5. Salmo 51:10

6. Provérbios 23:7

7. Romanos 12:2

8. 2 Coríntios 5:17

Não consigo fazer isso. É demais para mim. Posso proferir as palavras de perdão, mas não revelar um céu claro, azul e límpido sem sinal algum de tormenta.

Mas o Senhor da graça pode fazer isso por mim. Ele pode mudar o meu “clima” e criar outro ao renovar “o espírito reto dentro de mim”.⁵ E nessa nova atmosfera, nada que procurar corromper e destruir viverá. Os rancores morrerão e a vingança dará lugar à boa vontade, à forte presença cordial que se aloja no novo coração. — *J. H. Jowett*

O campo de batalha é a mente. A Bíblia diz: “Como imaginou na sua alma, assim é.”⁶ As pessoas que enfatizam o pensamento positivo, ou o poder da mente podem avançar muito, mas não tanto quanto se pedissem também para Deus lhes transformar interiormente pelo Seu poder milagroso. “E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento.”⁷ “Se alguém *está* em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram, tudo se fez novo.”⁸ — *Maria Fontaine*

Toda a amargura, ira, cólera, gritaria, blasfêmias e toda a malícia sejam tiradas de entre vós. Antes sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoados uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo. — *Efésios 4:31–32*

4. Transforme bons pensamentos em boas ações.

Existe uma ligação bem forte entre os pensamentos certos e as ações certas. Precisa agir, viver de forma positiva e deixar a mudança se manifestar através de seus atos, não apenas nos pensamentos. Se você pediu oração contra a ira, por exemplo, precisa aceitar a vitória não só mantendo os pensamentos certos e positivos, mas também traduzindo esses pensamentos em ações. Mesmo que antes fosse impossível fazer certas coisas, a simples tentativa já é um exercício para sua fé e é o que basta para Jesus o ajudar. O que não conseguia fazer antes passará a ser possível, por conta da mudança que Ele *está* realizando no seu coração. Se fizer o que Ele lhe mostrar a cada dia de modo a viver a sua vitória, a verá manifestar-se cada vez mais nas suas reações e no seu cotidiano.

Pensamentos positivos não bastam. Precisam se transformar em ações. Precisam se converter em atos positivos. Se combinar o seu novo modo de pensar e reações com um comportamento que reflita a vitória que Jesus lhe deu, irá de força em força. — *Maria Fontaine*

Agora que sabeis estas coisas, bem-aventurados sois se as fizerdes. — *João 13:17*

ABI F. MAY É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL E FAZ PARTE DA EQUIPE DE EDITORES DA CONTATO. ■



QUANDO PERCO A CABEÇA

Quando perco a cabeça
Junto se vai a razão
Jamais me orgulho
Se a ira produz minha ação
Quando falo zangado
De cabeça pra lá de quente
Acabo falando coisas
Que não digo habitualmente
Minha ira jamais me ajudou
A fazer pelos outros o bem
Mas muitas coisas pelas quais
Tive de pedir perdão a alguém.
Quando paro para pensar
No que fiz ao perder a razão
Não consigo lembrar vez sequer
Em que a fúria foi boa opção
A idade muito ensina
E hoje, luto para ser paciente
Não quero falar nem fazer
O que a zanga cria em minha mente
Aprendi do jeito mais difícil
Que minha ira não é a autoria
De nenhum ato nobre ou de valor
De justiça ou de sabedoria.

— Autor desconhecido

É POSSÍVEL SUPERAR O PASSADO

MARIA FONTAINE

EM GERAL, AS EXPERIÊNCIAS DESAGRADÁVEIS PELAS QUAIS PASSAMOS SÃO COMO PEQUENOS MACHUCADOS E ARRANHÕES EM NOSSOS ESPÍRITOS. Como as pancadinhas do dia-a-dia que imprimem manchas escuras no corpo e doem por pouco tempo, as mágoas que sofremos talvez nos deixem “marcas roxas” temporárias na forma de pensamentos negativos ou desânimo, mas, tipicamente, são rapidamente esquecidas. Mas há ocasiões em que nossas almas sofrem ferimentos mais profundos. Como podemos ser curados desses?

No caso de lesões mais graves, não hesitamos em procurar um médico que adote as medidas cabíveis,

fazendo a assepsia do local e o curativo capaz de proteger o ferimento. Conforme o caso, pode ser preciso acompanhamento médico para garantir que a cura se dê da forma apropriada. Mesmo assim, a recuperação total pode demorar.

Essa é uma boa analogia de como nossas feridas espirituais podem sarar se tratadas com fé, oração e o devido cuidado. Mas se não forem limpas e medicadas corretamente, se tentarmos escondê-las, corremos o risco de infecção por rancor e ressentimento e todo o corpo pode acabar contaminado.

O rancor não é um mal súbito, mas cresce de maneira similar ao processo infeccioso contínuo de uma ferida que, se não for eliminada, destrói lentamente as áreas saudáveis do corpo com as quais tem contato.

A Bíblia ensina que devemos retirar do coração as coisas que nos incomodam: “Atentando, diligentemente, para que nenhuma raiz de amargura, brotando, vos perturbe

e, por meio dela, muitos sejam contaminados.”¹

Nossa perspectiva atual não deve ser ditada pelas circunstâncias passadas, porque Deus dispõe do mecanismo para superarmos as experiências negativas. Na verdade, é justamente o que Ele quer! “Se alguém está em Cristo, nova criatura é, as coisas velhas já passaram, tudo se fez novo.”² Ou seja, ao mergulharmos em Jesus, na Sua Palavra e aprendermos a agir a Seu modo, as coisas velhas passarão e todas as demais se farão novas.

É natural querer culpar os outros pelos nossos problemas pessoais ou dificuldades do passado. O que torna essa linha de raciocínio tão popular é o fato de ser mais conveniente que perdoar e deixar para trás o que nos magoou. Parece mais vantajoso e confortável do que reconhecer que o rancor em si é um erro. Entretanto, ficar preso a essa mentalidade vai tolher sua habilidade de avançar na vida.

1. Hebreus 12:15

2. 2 Coríntios 5:17

3. Romanos 12:2

4. 1 Pedro 4:12-13; 5:10

5. 2 Coríntios 1:4

6. João 15:11



Algumas das nossas dificuldades podem, de fato, ser causadas por coisas do nosso passado. Até certo ponto, somos produto do meio e, portanto, influenciados pelas circunstâncias — positivamente em alguns aspectos e negativamente em outros. Ninguém teve apenas experiências boas, mas não devemos nos deixar controlar pelas vivências ruins nem permitir que nos influenciem de forma permanente emocional, mental ou espiritualmente.

A vida do cristão consiste em superar adversidades, obstáculos e não se deixar abater por eles. É uma questão de deixar Jesus resolver e superar os problemas pela renovação e transformação da nossa mente.³ Deus nos responsabiliza pela maneira que reagimos às situações nas quais nos encontramos. Ele deu a cada pessoa vontade própria, livre arbítrio e está constantemente nos pedindo para tomar as decisões e dar os passos certos. E, quando O atendemos, Ele está bem ali, pronto

para nos ajudar a superar.

O fato de podermos exercer certo controle sobre nosso modo de ser torna-se óbvio quando observamos a vida de alguns indivíduos que vivenciaram graves reveses. As reações variam e, em consequência, vemos diferentes tipos de pessoas com vidas muito diferentes. Apesar das adversidades que sofreram, algumas são felizes, saudáveis, bem-sucedidas e ajustadas, enquanto outras são exatamente o oposto: deprimidas, infelizes, descontentes e perturbadas.

Infelizmente, muitos culpam Deus por coisas que saíram errado, mas, por alguma razão, não O consideram responsável por todas as coisas boas da vida. Esse relacionamento com Ele é o oposto do que deveria ser. Não Lhe dão o louvor nem o reconhecimento pelos bons momentos, mas O culpam pelos maus.

Segundo a Palavra de Deus, todas as provações têm por finalidade nos

fortalecer.⁴ Se a vida fosse isenta de problemas, estaríamos mais sujeitos à apatia e não adquiriríamos a força de caráter que nasce e cresce na luta para superar dificuldades. É provável que não tivéssemos a empatia ou compaixão por aqueles que estivessem passando pelas mesmas experiências.⁵ Com isso, não conheceríamos o lindo milagre que ocorre quando alguém descobre que realmente precisa de Jesus em sua vida, nem sentiríamos a emoção de ver Deus agir a nosso favor e atender às nossas orações para seguirmos adiante.

Jesus quer que nossa “alegria seja completa”.⁶ O segredo para isso está em perdoar os que nos prejudicaram, deixarmos de lado o rancor, o ressentimento e esquecermos o passado. Sim, é possível superar o passado!

MARIA FONTAINE E SEU MARIDO, PETER AMSTERDAM, SÃO OS SUPERVISORES ADMINISTRATIVOS E ESPIRITUAIS DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ■

café com perdão

DIANA FLORES

UMA FORTE NEBLINA NA PISTA ATRASOU O VOO TRÊS HORAS. A bordo do avião, sentia-me exausta, mas feliz por estar voltando para casa, para meus amados!

Durante o voo, conversava com outro passageiro, Robert, quando passou uma jovem pelo corredor com a bolsa balançando nas costas, esbarrou no meu copo e derramou café no meu colo, na minha jaqueta e nas minhas calças. Peguei vários lenços de papel e guardanapos, limpei tanto quanto possível e me conformei com o fato de que ficaria suja até chegar em casa. Só então olhei para a garota que causara o acidente, já distante da minha poltrona, em pé à porta do sanitário, sem nem imaginar que causara aquele transtorno na poltrona 25C.

Robert me falava sobre sua dificuldade de perdoar alguém que prejudicara sua família. Enquanto eu ouvia sua história permeada de raiva e rancor, buscava as palavras que pudessem ajudá-lo.

“Aquela garota que derramou café em mim nem percebeu o que fez” — comentei. “Acho que não posso esperar que venha me pedir desculpas. Por outro lado, tenho a opção de permitir que esse incidente arruíne o resto da minha viagem ou de deixar para lá, não pensar mais no ocorrido e rechaçar as emoções negativas relacionadas a ele. De um jeito ou de outro, não vai ser fácil lidar com as consequências do que aconteceu até chegar em casa, tomar banho e mudar de roupa, mas Deus pode me ajudar a superar estas circunstâncias se Lhe pedir. E é isso que farei.”

Robert balançou a cabeça concordando. “Essa ilustração é muito apropriada” — disse com humildade.

O final feliz é que ele orou para receber Jesus como salvador. Agora tem a presença de Jesus na sua vida e Ele o ajudará a ter mais amor, misericórdia e compreensão pelos outros. Para Robert, o caminho para a libertação do rancor começou com um passo: receber Jesus. A verdade maravilhosa é que Jesus oferece o mesmo a todos que pedirem.

DIANA FLORES É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO MÉXICO. ■

Se você ainda não vivenciou o amor de Jesus, poderá fazê-lo agora mesmo por meio desta simples oração:

Jesus, por favor, entre na minha vida e me conceda Sua dádiva da vida eterna. Perdoe todos os erros que cometi e me ensine a perdoar os outros como Você me perdoou.

P: *POR QUE EU DEVERIA PERDOAR AQUELES QUE ME MAGOARAM? ISSO NÃO OS EXIMIRIA DA CULPA? POR QUE DEIXÁ-LOS PASSAR IMPUNES TÃO FACILMENTE?*

R: Por mais difícil que perdoar possa parecer, sua situação não melhorará até você dar esse passo tão importante.

Para começar, é preciso entender que o perdão não é concedido inteiramente nem principalmente para o bem da pessoa que errou. Você deve perdoar para o seu próprio benefício emocional e espiritual. É uma parte necessária do seu processo de cura. Estas são as razões para isso:

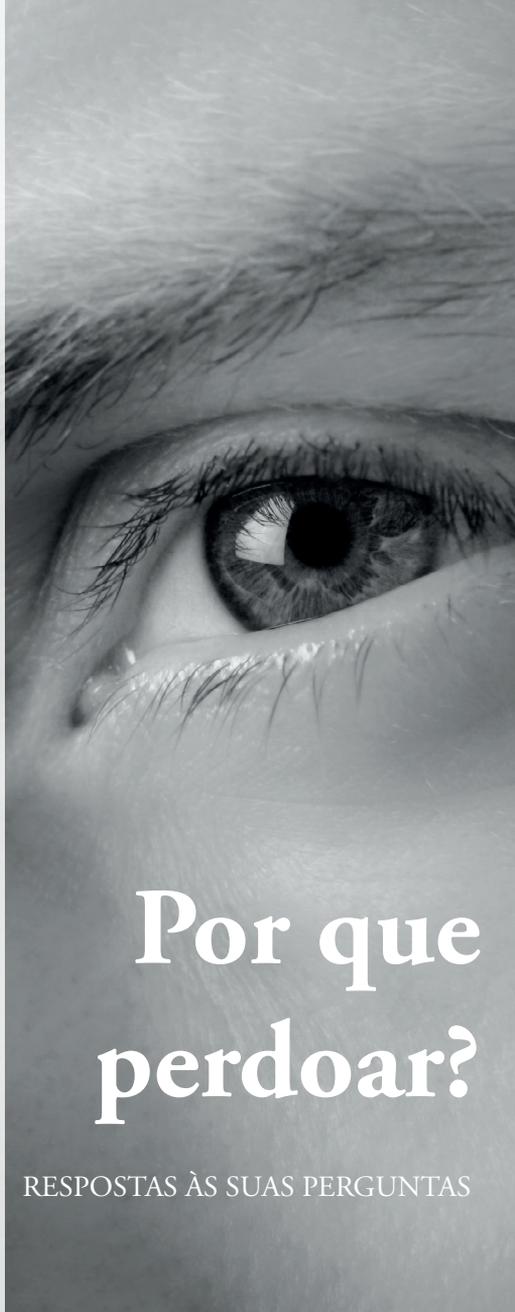
A primeira é que você evitará o efeito envenenador ao qual invariavelmente estão sujeitos os que não perdoam. Quem se recusa a abrir mão das mágoas sofridas torna a própria mente e espírito terrenos férteis para todo tipo de atitudes negativas e destrutivas, tais como o ódio, o rancor, a ira e o desejo por vingança. É impossível ser feliz nessa condição mental. O perdão é o antídoto, um agente de mudança positiva capaz de, ao longo do tempo, reverter o mal.

A segunda é que mesmo quando esses sentimentos pareçam justificados pelas circunstâncias, reagir com base neles ou simplesmente retê-los o tornará culpado juntamente com aqueles que o prejudicaram. O segundo erro (o seu) não corrige o primeiro.

A terceira foi explicada por Jesus quando ensinou a oração conhecida como Pai Nosso: devemos buscar e conceder perdão. “Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores. ... Pois se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós. Porém se não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial não perdoará as vossas.”¹

O perdão não muda o passado, mas contribui para a construção de um futuro melhor. ■

1. Mateus 6:12,14–15



Por que perdoar?

RESPOSTAS ÀS SUAS PERGUNTAS

EM DANO PRÓPRIO

Encurralada, uma cascavel pode ficar tão transtornada que chega a, inadvertidamente, picar a si própria com as suas presas mortais. Da mesma forma, quando uma pessoa abriga ódio e ressentimento no coração, muitas vezes sofre com o veneno da própria maldade. Pensa que ao dar vazão à ira vai ferir seus inimigos, mas a verdade é que está machucando profundamente a própria alma. Não se ganha absolutamente nada por guardar sentimentos de amargura e ódio.

Precisamos aprender a perdoar e a pedir a Deus para encher nosso coração com amor, quando alguém nos magoa. É a única maneira de evitar ser prejudicado pela amargura, pela ira e pela raiva. — Henry G. Bosch



PONHA FIM À IRA

UM EXERCÍCIO ESPIRITUAL

IMAGINE TRÊS GRANDES VULCÕES. O primeiro está extinto. Onde antes havia magma e rocha derretida vemos hoje pasto e árvores, e os animais crescem e se multiplicam nas encostas serenas.

O segundo está dormente. Como o primeiro, a vida vegetal e animal é exuberante na superfície, sob a qual, entretanto, o magma não resfriou e solidificou. A paz aparente será interrompida pela força e poder encerrados na montanha, pela nova erupção que derramará rochas e cinzas e consumirá tudo que é vivo ao redor.

No terceiro vulcão não há flora nem fauna. Em plena atividade, lança constantemente para o exterior gases sulfúricos e lava que destrói tudo que toca.

Assim é a ira. A irritação ferve dentro da pessoa até ser liberada, causando dor e sofrimento. Às vezes, como um vulcão ativo, deixamos transparecer nossos

sentimentos de decepção, irritação ou incompreensão. E, quando despejamos palavras aquecidas pela ira, ferimos os demais.

Em outras ocasiões, guardamos a raiva, hesitantes de nos comunicarmos com franqueza a respeito das coisas que nos incomodam e irritam. Aos poucos, sentimentos maus se acumulam, como o magma, cuja pressão aumenta nas entranhas da montanha, até que um dia de fúria se manifesta cuspidando palavras cruéis e descontroladas, em ações que em nada se assemelham ao amor.

Um versículo em Provérbios diz: “O irmão ofendido é mais difícil de conquistar do que uma cidade fortificada, e as contendas são como os ferrolhos de um castelo.”¹ No fim, nossa ira ergue barreiras que nos separam daqueles

que amamos e somos os mais prejudicados de todos.

A boa nova é que a ira pode ser desfeita quando deixamos o Espírito de Deus operar em nós, ajudar-nos a ver as coisas pela Sua perspectiva e resfriar o espírito de ira que, como a lava de um vulcão, ferve em nós.

Na próxima vez em que sentir a ira crescer em você, não a contenha nem exploda. Respire profundamente e não fale dos seus ressentimentos sem antes orar e pedir a Deus para trazer paz ao seu espírito. É possível que você tenha de, em algum momento, conversar com a pessoa que o prejudicou, mas espere até você ter se acalmado, para que possa escolher suas palavras com cuidado. Trate os outros como gostaria que você fosse tratado,² e será muito mais feliz. ■

1. Provérbios 18:19

2. Mateus 7:12



A CORRIDA

SCOTT MONTROSE

ENQUANTO EU CAMINHAVA ÀS MARGENS DO RIO, CISNES E OUTRAS AVES SOMAVAM BELEZA ÀQUELA LINDA TARDE DE DOMINGO QUE SE DESPERDIÇAVA EM MIM. Os últimos anos haviam sido um verdadeiro pesadelo. O alcoolismo estava me destruindo sob as nuvens escuras da culpa, baixa autoestima e desânimo. Perdera o respeito de todos os amigos e colegas de trabalho. Sentia-me um fracasso e inútil.

Fui ultrapassado por alguns *joggers* e por um grupo de jovens velozes sobre suas bicicletas. Mal os notei. Minha mente estava tomada pelos acontecimentos dos últimos anos, tentando entender onde me desviara para aquele lugar horrível.

Foi quando ouvi uma voz: “Não desista! Siga em frente! Não desista!” Essas palavras se repetiam em minha mente.

Minha atenção foi capturada por um garoto que corria na mesma direção em que eu caminhava. Ao passar por mim, virou-se para trás e gritou para sua irmã, uns dois anos mais nova, que parecia ter desistido da corrida que os dois estavam fazendo: “Não desista agora! Você tem de cruzar a linha de chegada!”

Aquilo me lembrou da cena do filme *Carruagens de Fogo* (1981), quando Eric

Liddell, um dos corredores na prova de 400 metros, classificatória para os Jogos Olímpicos de 1924, foi derrubado por outro competidor durante a corrida. Imagino que, enquanto era ultrapassado por todos os adversários, em sua mente algo lhe dizia: “*Desista! Você perdeu! De nada vale terminar a corrida!*” Mas, Liddell se levantou, retornou à pista e correu como se fosse vencer a competição. E venceu!

Relembrar essa cena me fez fazer algo pela primeira vez em muito tempo: sorrir. Um raio de luz penetrou minhas trevas. Estava no fundo do poço, mas e daí? Para mim, havia apenas uma saída e essa era para cima! Disse a mim mesmo que conseguiria me levantar e voltar para a raia. Talvez não conquistasse uma vitória tão dramática como Liddell, mas conseguiria terminar a corrida, a grande corrida da vida.

Desde então, já faz algum tempo, ainda estou correndo e ganhei terreno. Hoje sou um alcoólatra em recuperação e descobri um propósito renovado e satisfação em uma vida rededicada a compartilhar o amor de Deus e esperança com os outros.

Nunca é tarde demais para levantar e tentar de novo.

SCOTT MONTROSE É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NO ORIENTE MÉDIO. ■

como ensinar às crianças a controlar os sentimentos negativos

NATALIA NAZAROVA



EDUCAR FILHOS NÃO É TAREFA FÁCIL E PARA ELA NÃO EXISTEM ATALHOS. O sempre mutável oceano de emoções no qual navegam as crianças em várias idades e estágios constitui-se no maior desafio para os pais. Aqui estão algumas coisas que têm me ajudado a ensinar as minhas crianças a lidar com as emoções negativas que vivenciam.

Encorajar aspectos positivos como bondade, valorização dos outros, gratidão, integridade e altruísmo nas crianças as preparará para lidar com as situações negativas que encontrarão no futuro.

Ler livros clássicos ou assistir a filmes que mostrem as recompensas de cultivar atitudes positivas e de buscar soluções, tais como *Poliana* e *Heidi*, ensinam importantes lições de vida de uma forma agradável e fixam a mensagem.

Ser amigo e confidente dos seus filhos nos bons momentos facilitará quando for preciso discutir e encontrar soluções juntos para os problemas que surgirem.

As crianças mais velhas podem aprender a futilidade de ceder às emoções negativas. Equilibre as conversas com razão, ânimo e bom humor, conforme apropriado.

Quando noto tendências negativas nos meus filhos, pergunto-me primeiro se estariam espelhando-se em mim. Se for o caso, conversamos sobre o assunto e concordamos trabalhar na questão juntos. Tenho uma propensão, por exemplo, a ficar estressada e à negatividade que vem como consequência. Explicar isso para as crianças tem nos ajudado a evitar as situações que conduzem ao problema. Elas entendem agora que quando ficam acordadas até muito tarde ou não arrumam seus quartos, contribuem para meu problema. Por isso, passam a facilitar as coisas para mim, não fazendo essas coisas.

Quando me sinto sobrecarregada, paro e oro. Isso produz pelo menos quatro bons efeitos: diminui a tensão, coloca as coisas em perspectiva, dá a Deus uma

oportunidade de corrigir as confusões que criei e serve como uma boa lição para meus filhos sobre gestão de crise.

Meu marido e eu tentamos não oferecer prematuramente aos nossos filhos soluções para os problemas e dificuldades que lhes causam sentimentos negativos, mas procuramos ajudá-los a entender o problema e encontrar suas próprias soluções. Jogos que ensinam a solucionar problemas também podem ser úteis.

A maioria das situações negativas têm também aspectos positivos. Quando seus filhos estiverem desanimados, ou com uma atitude errada com relação a algo, procure orientá-los a pensar nas facetas boas da situação. Se conseguirem chegar a essas conclusões por eles mesmos, os resultados serão melhores do que se você lhes apresentar com as soluções.

NATALIA NAZAROVA É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA ARGENTINA. ■

Perdão

O PERDÃO NÃO MUDA O PASSADO, MAS AUMENTA AS OPÇÕES FUTURAS.

— PAUL BOESE (1668-1738)

Sem o perdão, a vida é governada por um ciclo interminável de ressentimentos e revanches.

— Roberto Assagioli (1888–1974)

O fraco nunca perdoa. O perdão é a característica do forte.

— Mahatma Gandhi (1869–1948)

O poder do amor não cria historiadores rabugentos. O amor prefere guardar os erros e acertos no seio do perdão, e nos impelir a um novo começo.

— Lewis B. Smedes (1921–2002)

A minha ideia de perdão é abrir mão do ressentimento e livrar-se dos pensamentos negativos.

Eles só servem para torná-lo terrivelmente infeliz. Acredite:



— você pode se irritar e esbravejar o quanto quiser, mas a pessoa que o magoou não sofre nada da angústia que você está passando. — Della Reese (1931-)

A ira diminui a pessoa, enquanto o perdão a força a crescer. — Cherie Carter-Scott (1949-)

Perdoar é quase um ato egoísta, por causa dos imensos benefícios que colhe o que concede perdão. — Lawana Blackwell (b. 1952)

A atitude que faz crescer a esperança em meio aos mal-entendidos ou à má vontade é um espírito de perdão. Em um ambiente marcado pelo perdão, é possível haver esperança e cura. — C. Neil Strait (1934–2003) ■

LEITURA QUE ALIMENTA

Restaurando a tranquilidade

Conte seus problemas a Jesus e deixe-O carregá-los.

Jó 22:21

Salmo 55:22

João 14:27

Filipenses 4:6–7

1 Pedro 5:7

Mantenha os olhos em Jesus e na Sua bondade.

Salmo 94:19

Isaías 26:3

Filipenses 4:8

Hebreus 12:1–2

Encontre a paz que precisa na Palavra de Deus.

Salmo 119:165

Provérbios 3:1–2

João 16:33

COM AMOR, JESUS



Perdoar e esquecer

Meu coração dói por você. Vejo sua dor, ira, remorso, mágoa e raiva por conta das falhas, dos erros e dos pecados dos outros. Sei também que é próprio da natureza humana querer ir às forras, em vez de perdoar e esquecer as diferenças. Sem dúvida, perdoar e esquecer é difícil.

Somente pelo amor e perdão você encontrará a libertação dessas raízes de amargura que hoje se enroscam no seu coração. Eu sou a fonte desse amor e dessa capacidade de perdoar. *Sou* o amor, o perdão e aqui estou, esperando para aliviá-lo do fardo que você vem carregando. Tire-o dos ombros e o entregue a Mim. Simplesmente diga: “Jesus, tome este fardo. Não o quero mais.” Juntos, o enterraremos no Meu amor. Então, você se sentirá leve como uma pena e o futuro voltará a brilhar, pois você vivenciará a alegria do Meu Espírito e saberá que mais uma vez o curei.