

MUDE SUA VIDA. MUDE O MUNDO.

contato



A VOLTA POR CIMA

Como sair da depressão

Programação Positiva

Treine sua mente para o sucesso

Viva com Louvor

Uma entrevista com Merlin Carothers



CONTATO PESSOAL

Cresci assistindo televisão em preto e branco, quando os filmes de banguê-banguê eram tremendamente populares. Os seriados como *Bonanza*, ou os filmes do Buffalo Bill e Cisco Kid não contavam com os recursos que o computador hoje oferece, não tinham os efeitos especiais *hi-tech* atuais nem as perseguições

em carros, praticamente obrigatórias nos filmes destes dias. Naquela época, o auge da ação se dava quando uma diligência ou um trem sofria o ataque de bandidos, que em geral usavam chapéus pretos (para os diferenciar dos mocinhos que costumavam preferir os brancos). Os animais que puxavam as pesadas carruagens não eram páreos para os velozes cavalos dos malfeitores, mas os trens eram presas mais difíceis.

Conforme a música se intensificava em um crescendo, a tensão aumentava e na tela se alternavam o herói tentando impedir que os maus se aproximassem do trem, o maquinista sob grande tensão e o caldeireiro desesperado, lançando sucessivas pazadas de carvão na fornalha da máquina a vapor. Quanto mais combustível o homem jogava, mais quente era o fogo e maior a velocidade da composição. Enquanto não faltasse carvão, havia esperança.

Nosso bem-estar espiritual é um pouco assim. Quando acontecem coisas más, ou pensamentos negativos e emoções ruins nos perseguem, corremos o risco de perder a capacidade de lutar, se não conseguirmos avançar e deixar essas ameaças para trás. Como nossa própria capacidade de lutar é insuficiente, se dependermos apenas dela ficaremos tão vulneráveis quanto as diligências dos antigos filmes de faroeste. Mas a fé em Deus é como uma locomotiva, muito mais poderosa que a nossa força de vontade. Alimentamos essa máquina declarando Seu poder e Sua bondade, isto é, agradecendo-Lhe pela ajuda que sabemos nos dará, mesmo antes de Sua intervenção. Quanto mais fizermos isso, mais rapidamente nos distanciamos das forças negativas e mais longe permaneceremos delas.

Na próxima vez em que você se vir em circunstâncias ruins e a negatividade se aproximar, ponha a fé em ação, concentrando-se em Deus, no seu amor infalível e na Sua ajuda sempre presente. Fogo na máquina — como diziam os ferroviários! E deixe os bandidos para trás.

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 fenômeno da aurora

ANJALI MILES

A AURORA BOREAL, TAMBÉM CONHECIDA COMO LUZES DO NORTE É UMA DAS VISTAS MAIS FASCINANTES DO CÉU NOTURNO. DAS VÁRIAS QUE ASSISTI NO TEMPO EM QUE VIVI NA ISLÂNDIA, UMA SE DESTACA EM MINHAS LEMBRANÇAS.

Era fevereiro de 2009 e eu estava às vésperas de deixar o país para integrar um projeto voluntário, na Irlanda. Havia passado a maior parte do dia embalando meus pertences para que fossem despachados antes da minha partida, mas não estava sendo fácil. Nenhuma ligação que fiz para me informar sobre os procedimentos alfandegários deu certo.

Ao longo do dia, as coisas só pareciam piorar. Até uma caminhada no parque deu errado, pois tropecei e machuquei o joelho. Quando a noite chegou, eu chorava e já nem sabia o que pensar. Sabia que me sentiria melhor se conseguisse olhar para o lado bom da

situação, mas não conseguia pensar em nada dessa natureza no que estava me acontecendo. Como encontraria algo positivo quando nada dava certo? Como teria uma atitude de gratidão quando todos me diziam que o que eu queria não era possível?

Naquele preciso momento, o telefone tocou. Era um amigo que ligou para dizer que ouvira falar que haveria uma belíssima aurora naquela noite. Como eram meus últimos dias na Islândia, pensei que provavelmente tão cedo não teria outra oportunidade como aquela.

Vesti o casaco, convoquei outro amigo e fomos de carro até um ponto fora da cidade, onde as luzes da cidade não diminuiriam o efeito do fenômeno. Ali era mais frio e ventava mais que na cidade, mas o espetáculo compensaria o incômodo.

Ali sentada, vendo raios cor-de-rosa, verdes e azuis dançarem vibrantes sob o céu escuro, comecei a pensar de forma diferente. Aquele show de luzes naturais é mais comum nas proximidades da região polar, onde fica muito frio e escuro, e, para se obter uma boa vista, é preciso enfrentar dificuldades e fazer alguns sacrifícios.

Naquele lugar remoto, eu estava cercada pela escuridão e pelo frio, mas era dali que a aurora podia ser vista com mais fulgor. A situação em que me encontrava não havia mudado, mas meu coração dançava feliz. Naquela, que parecia ser a hora mais escura, Deus não apenas iluminou meu mundo e me deu algo pelo que agradecer, mas me lembrou mais uma vez que toda noite escura oferece uma visão de beleza. Basta olharmos para cima.

ANJALI MILES É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL NA IRLANDA. ■

a volta por cima

DAVID BRANDT BERG

ESTA MANHÃ, SENTIA-ME
DESANIMADO E DEPRIMIDO.
PARA ME ANIMAR, MINHA
ESPOSA, COMEÇOU A CANTAR,
TODA ALEGRE, O SEGUINTE
ESTRIBILHO:

*Alegrem-se, filhos de Deus, não há
razão para se preocupar,
Nada a temer nem razão para
duvidar!*

*Deus nunca falhou. Vamos confiar
e louvar.*

*Amanhã verá como foi bom nEle
confiar!¹*

Quando alguém tenta discutir um problema em um estado como o que me encontrava, corre o risco de se queixar da situação, expressar dúvidas e alimentar uma atitude derrotista. Foi o que aconteceu comigo quando comecei a cantar: “Rendam-se santos de Deus, não há razão para se alegrarem!” Era assim que me sentia e, de certa forma, foi agradável por um tempo curtir aquela autocomiseração!

Via de regra, quando fazemos isso, buscamos chamar a atenção e que os outros sintam compaixão por nós. Basta nosso orgulho ser um pouco ferido, nosso ego ligeiramente desinflado e nossa

autoconfiança um pouco abalada para entrarem em cena o Sr. e a Sra. Dúvida. Então, puxamos duas cadeiras, os convidamos para discutir o assunto e, em pouco tempo, começamos a concordar com eles: “Sim, é verdade! Não sou perfeito, nem tenho assim tantos motivos para ser feliz. O melhor mesmo é desistir!”

É nisso que dá olhar para nós mesmos em vez de para a bondade de Deus. Pensamos tanto nas nossas falhas, fragilidades e erros que acabamos deprimidos. O Diabo é o arqui-inimigo da sua felicidade e, sem contar as mentiras, são muitas as verdades que ele pode falar sobre você para o deixar infeliz. Ouvir o Inimigo não tem fim.

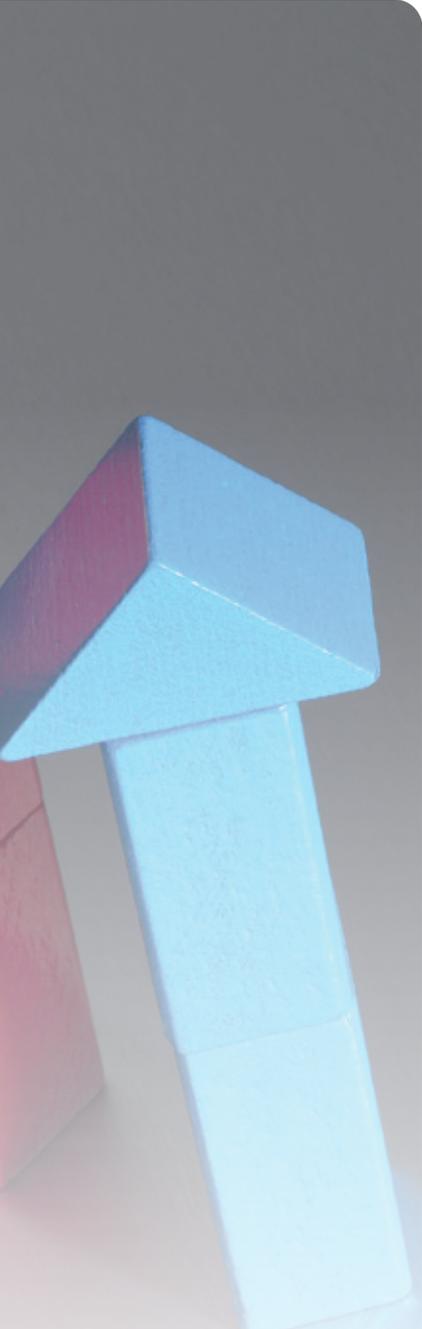
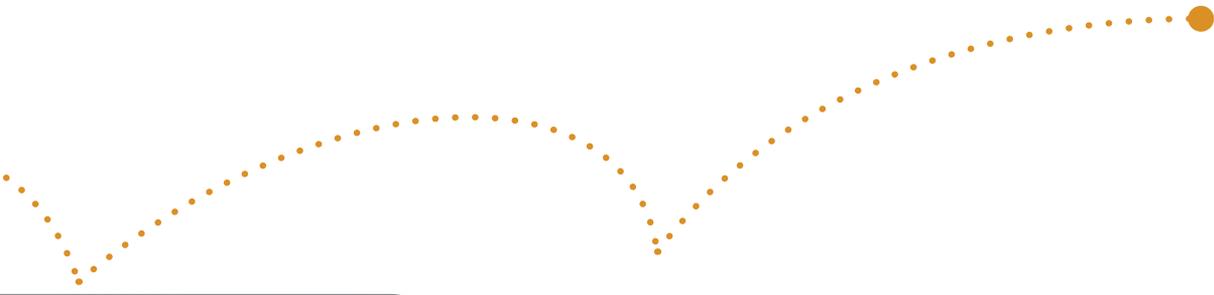
Faz-me lembrar quando o Rei Davi disse: “Um dia destes ainda perecerei pela mão de Saul.”² Imagine se ele tivesse composto uma canção com um refrão assim? Seria algo fúnebre, num lúgubre tom menor. “Num dia destes, certamente morrerei! Deus me deixou na mão. Acho melhor desistir!” Seria uma música horrível! Acho que é por isso que não encontramos isso nos Salmos. A frase é de Davi, sem dúvida, mas o rei de Israel teve o bom senso de não transformar isso numa canção. No Livro dos Salmos,



1. Tradução livre do hino tradicional escocês *Cheer up, you saints of God*

2. 1 Samuel 27:1

3. Romanos 14:7



pelo contrário, sua atitude é positiva, porque sabia que Deus daria um jeito nas coisas, pois foi o que sempre fez e o que prometeu fazer.

Quando ficamos desanimados, o Diabo nos deixa zangados com aqueles que procuram nos alegrar, pois, ao tentarem nos fazer felizes, não nos deixam desfrutar a nossa “desgraça” tanto quanto gostaríamos. Além disso, como o nosso derrotismo parece pior ao lado da atitude vitoriosa deles, passamos a procurar defeitos nessas pessoas, em *tudo* e em *todos* — inclusive em Deus —, para justificar nosso derrotismo.

Então, nesta manhã fiquei irritado quando minha esposa procurou me alegrar com aquela canção, da qual, brincando, comecei a cantar o oposto: “Rendam-se, filhos de Deus, não há razão para se alegrarem; só motivo para temer e duvidar.” Até aí foi engraçado, porque a minha rebeldia era muito óbvia, mas quando cheguei à frase seguinte, vi aonde o reverso da mensagem estava levando, me assustei e não quis continuar. Como poderia cantar: “Nosso Deus sempre nos falhou. Então por que não se queixam e duvidam? Amanhã vão se arrepender de terem confiado nEle.” De uma coisa sei: Deus nunca falhou e *sempre* fiquei feliz por ter confiado nEle. Por pior que me sentisse, não havia jeito de cantar aquilo.

O que me ajudou a sair dessa condição foi perceber o terrível exemplo que estava sendo para minha esposa que tentava me encorajar. Vi que tinha de ser positivo por amor a *ela*, se por nenhum outro motivo.

Meu avô costumava dizer: “Se quiser ir para o Inferno, pelo menos não deixe ninguém tropeçar em você e cair junto. Mas isso não é possível, pois quem vai para o inferno sempre leva alguém consigo. “Nenhum de nós vive para si, e nenhum morre para si.”³ Ninguém é uma ilha. Uma vida afeta outras. Vamos puxar as pessoas para o nível em que estivermos, para cima ou para baixo.

Você vai ser positivo ou negativo, um ou outro. É impossível ser só um pouquinho dos dois. Se começar a dar ouvidos ao Diabo, já era! Ele nunca desistirá até arrastá-lo para o fundo e derrotá-lo totalmente.

Mantenha os olhos no Céu. “Mantenha os olhos na meta e a vitória na alma.” Comece a fazer algo positivo. Diga algo alegre e animador, como fez a minha esposa esta manhã, quando começou a cantar “Alegrem-se, santos de Deus”, tentando me lembrar de confiar no Senhor.

“A VOLTA POR CIMA” É UMA ADAPTAÇÃO DO ENSAIO “POBRE DE MIM,” DISPONÍVEL EM *MAIORES VITÓRIAS*, LIVRO DA AURORA PRODUCTIONS. ■

cuidado com o

NEGA-BUG

MISTY KAY

RELATÓRIO DE PESQUISA

RECENTEMENTE, CIENTISTAS FIZERAM UMA FASCINANTE DESCOBERTA A RESPEITO DE UM PARASITA POUCO COMPREENDIDO. O ORGANISMO FOI DENOMINADO *NEGA-BUG* POR CAUSA DO EFEITO NEGATIVO QUE TEM NO BEM-ESTAR MENTAL E EMOCIONAL DA PESSOA INFECTADA.

Apesar de não poder ser visto a olho nu, a infestação é facilmente identificada pelos sintomas peculiares. O parasita se instala na membrana macia do ouvido interno do hospedeiro. Suas minúsculas asas vibram em uma frequência indetectável pelos humanos, mas que interfere com as ondas cerebrais e deixa a vítima se sentindo confusa e deprimida.

De um modo geral, é muito difícil para os infectados distinguirem seus próprios pensamentos dessas vibrações. Se não estiver muito atenta, a pessoa pode ser facilmente levada a crer que esse zumbido é sua própria negatividade. Em casos mais sérios, o *nega-bug* pode se deslocar até o cérebro de seu hospedeiro e em pouco tempo procriar. Quando

isso ocorre, as crias são rapidamente transportadas pelo ar através das palavras negativas do hospedeiro e, dessa forma, contaminam os outros.

O *nega-bug* é uma peste terrível e o tratamento deve começar ao primeiro sinal de contágio. O parasita deve ser desalojado e retirado do ouvido de sua vítima.

Em casos típicos, o tratamento pode ser administrado pelo próprio doente. Ele deve inclinar a cabeça na direção do ouvido em que o *nega-bug* se instalou, pular vigorosa e repetidamente no mesmo lugar, enquanto dá pancadas no lado oposto da cabeça. Se não estiver claro em qual ouvido ele se encontra, o procedimento deve ser realizado em ambos os lados da cabeça. Se houver mais de um *nega-bug*, talvez seja necessário repetir o processo.

Em casos extremos, pegue um travesseiro e bata com ele na cabeça da vítima, no lado oposto ao que o *nega-bug* se encontra. Se isso também falhar, talvez seja necessário assustá-lo para tirá-lo do seu esconderijo. Jogar água gelada na cabeça do paciente quase sempre produz esse resultado.

Para prevenir nova infestação, faça o ex-infectado usar fones de ouvido para que ouça boa música

e leituras inspiradoras. Além disso, deve fazer exercícios de positividade.

(Aviso: Tratamentos de pancadas com travesseiros e água gelada devem apenas ser ministrados por adultos qualificados. Esses procedimentos não são recomendados para crianças, para evitar ferimentos e danos à propriedade.)

Estudo clínico

Em um estudo clínico envolvendo as minhas crianças e minha filha adolescente, descobri que o tratamento básico é bastante eficiente para retirá-los de seus acessos de autocomiseração e outras emoções negativas.

Certo dia, por exemplo, entrei na cozinha e encontrei minha filha de 13 anos chorando, debruçada sobre uma pia cheia de louça suja. Fui compreensiva e disse: “Sinto muito que você não esteja feliz. Quero que saiba o quanto a amo. Na verdade, eu a amo tanto que tenho de fazer isto.” Revelei então um travesseiro que havia escondido atrás de mim, comecei a agir. Ela riu ao tentar





evitar o ataque. Logo após o tratamento, a paciente demonstrou sinais de uma recuperação milagrosa.

Ela voltou a lavar a louça, mas, para a minha preocupação, logo teve uma recaída. Era a hora para o segundo passo. Decidi usar a água gelada. Ela percebeu o que estava acontecendo, mas não achou que eu realmente faria aquilo. Depois de uma breve perseguição em volta da casa, eu a encurralei e... *splash!* Até ela achou engraçado. Após algumas risadas, a louça estava quase lavada.

Como sou mãe de uma adolescente emotiva, passei muitas horas argumentando, bajulando, confortando e orando tentando de diversas maneiras de tirá-la de suas crises hormonais de melancolia. Recentemente descobri, porém, que esse tratamento contra o *nega-bug* é bem mais eficaz e rápido.

Uma vez que os alvos dos *nega-bugs* percebem o perigo, aprendem a reconhecer os riscos de infestação, adotam medidas preventivas e deixam de entreter pensamentos negativos ou destrutivos. É melhor prevenir que remediar. Cuidado com o *nega-bug!*

LEITURA QUE ALIMENTA Positividade

Conte suas bênçãos.

Salmo 40:5

Salmo 103:2

Salmo 126:3

Procure o lado bom mesmo nos testes e provações.

Salmo 119:71

Habacuque 3:17-18

Romanos 8:28

1 Tessalonicenses 5:18

Tiago 1:2-4

1 Pedro 4:12-13

Cultive atitudes positivas em relação aos outros.

Romanos 12:10

Efésios 4:32

Colossenses 3:12

1 Pedro 4:8

Forme o hábito de demonstrar gratidão e louvar.

Salmo 35:28

Salmo 100:4

Efésios 5:20

RELAXE E RIA

“O coração alegre é bom remédio” — e faz bem não só para o espírito. Muitos estudos mostram que uma boa gargalhada também ajuda o corpo e pode aliviar a melancolia. Tenha senso de humor. Relaxe e ria. Divirta-se. Faça algo para descontraí, esquecer os problemas e desfrutar a vida.



MISTY KAY É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL EM TAIWAN. ■

PROGRAMAÇÃO POSITIVA

SAMUEL KEATING



É COMUM TERMOS DE VOLTA E MEIA LUTAR CONTRA PENSAMENTOS 'NEGATIVOS'.

Deixamo-nos abater por problemas e fraquezas reais ou imaginários, ou nos comparamos negativamente com os outros. Repetir para nós mesmos frases positivas é uma técnica comprovadamente efetiva para a superação da negatividade.

O que pensamos dá forma às nossas atitudes, as quais modelam nossas ações, que, por sua vez, determinam nosso futuro. O primeiro passo para mudar de vida é pensar diferente. A Bíblia ensina: “Transformai-vos pela renovação do vosso entendimento.”¹ Para dar início a esse processo, preencha sua mente com pensamentos saudáveis e positivos. “Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai... e o Deus de paz será convosco.”²

O segredo é acreditar que o que você está afirmando é possível, porque a crença de que certas coisas podem acontecer cria espaço para elas. “Se tu podes, tudo é possível ao que crê.”³ Concentrar-se nos aspectos positivos é algo que exige prática, mas com o tempo você verá os resultados de uma vida mais feliz e segura.

A Bíblia está cheia de pensamentos positivos. Conforme aprendermos a aplicá-los às nossas vidas e às situações do dia-a-dia, passaremos a nos ver e a vida como Deus e isso se refletirá nos nossos pensamentos e comportamento.

Estes são alguns exemplos para você começar, dentre os quais, porque somos diferentes e nossas necessidades não são as mesmas, você deve escolher os que

lhe parecerem mais adequados à sua situação. Tente formular seus próprios pensamentos também.

- Quer me sinta capaz, quer não de realizar esta tarefa, vou fazer o melhor ao meu alcance e confiar que Jesus fará o restante. “Posso todas as coisas naquele que me fortalece” (Filipenses 4:13).
- Cometi um erro hoje, mas estou decidido a aprender com ele, levantar e começar de novo. “Os passos do homem bom são confirmados pelo Senhor, e ele se deleita no Seu caminho. Ainda que caia, não ficará prostrado, pois o Senhor o sustém com a Sua mão” (Salmo 37:23–24).
- Pode ser que as coisas não estejam indo como eu esperava, mas vou continuar confiando que Deus tem algo bom reservado. “Sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o Seu propósito” (Romanos 8:28).
- Não sou perfeito, mas sou especial para Deus. Ele me deu uma mente própria, uma personalidade única, habilidades e um destino sem par. “De um modo assombroso e maravilhoso fui formado; maravilhosas são as tuas obras” (Salmo 139:14).
- Nada pode surgir entre mim e o amor de Deus. “Pois estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor” (Romanos 8:38–39).
- Nada tenho a temer porque Deus é amor e Ele está sempre comigo. “O perfeito amor lança fora o medo” (1 João 4:18).

1. Romanos 12:2 3. Marcos 9:23

2. Filipenses 4:8–9 4. Romanos 4:21



- Deus quer que sejamos felizes e desfrutemos a vida. “Tenho-vos dito isto para que a Minha alegria esteja em vós, e a vossa alegria seja completa” (João 15:11).
- Hoje pensarei mais nos outros e menos em mim mesmo. Vou fazer feliz o dia de outra pessoa. “Mais bem-aventurada coisa é dar do que receber” (Atos 20:35).
- Não vou desistir! Recuso-me a jogar a toalha! Jesus prometeu que Seu poder está a meu dispor. Tenho apenas de continuar tentando. “E não nos cansemos de fazer o bem, pois a Seu tempo ceifaremos, se não houvermos desfalecido” (Gálatas 6:9).
- Talvez, do ponto de vista material, eu não tenha tanto quanto os outros, mas possuo coisas mais importantes: integridade e paz de espírito. “É grande fonte de lucro a piedade com o contentamento” (1 Timóteo 6:6).
- Deus quer me orientar hoje e me ajudar a aproveitar o dia ao máximo. “Clama a Mim, e responder-te-ei, e anunciar-te-ei coisas grandes e ocultas, que não sabes” (Jeremias 33:3).
- Deus me ajudará a tomar as decisões certas. “Ora, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente, e não censura, e ser-lhe-á dada” (Tiago 1:5).

Essas não são frases aleatórias criadas para a pessoa se sentir bem, sem nenhuma fundação sólida. Cada uma delas se baseia diretamente em uma das infalíveis promessas de Deus. E o que Ele prometeu, é também capaz de cumprir.⁴ Com Deus, não há limites!

SAMUEL KEATING É MEMBRO DA FAMÍLIA INTERNACIONAL E FAZ PARTE DA EQUIPE DE EDITORES DA *CONTATO*. ■

É UMA QUESTÃO DE ATITUDE

A cada dia, mais percebo o impacto que nossas atitudes têm na vida. E é impressionante poder escolher que atitude vamos adotar para cada dia. Não é possível mudar o passado. Não há como controlar como as pessoas vão agir nem impedir o inevitável. Resta-nos atuar no que podemos e aí é que entra a nossa atitude. Estou convencido de que a vida é composta de 10 por cento do que acontece e 90 por cento de nossas reações a esses

acontecimentos. —

Charles Swindoll (1934 —)



ajuste de

perspectiva

PETER AMSTERDAM

DURANTE UM PERÍODO EM QUE EU ESTAVA MAIS OCUPADO DO QUE O NORMAL, FIZ UM AJUSTE DE PERSPECTIVA QUE MELHOROU A MINHA VISÃO DAS COISAS.

Os vários e importantes projetos nos quais eu estava envolvido na época me rendiam uma montanha de trabalho e muito cansaço. Na verdade, estava praticamente exausto.

O versículo que me ocorreu e mudou minha atitude com relação às circunstâncias foi: “Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos como um sacrifício vivo e santo, agradável a Deus, que é o vosso culto racional.”¹ Percebi, então, mais uma vez, que as muitas horas de trabalho, o cansaço e as decisões difíceis a ser tomadas faziam parte do meu “culto racional”.

A maioria das pessoas tem responsabilidades que, às vezes, se tornam difíceis. São situações desafiadoras ou que exigem grandes doses de abnegação de nossa parte. Tenho certeza que todo mundo já se sentiu cansado a ponto de achar que não conseguiria continuar.

Alguns dos grandes homens e mulheres de Deus, nossos antepassados na fé — gente como Abraão, Moisés, Pedro e Paulo, e outros cristãos notórios como David Livingstone e Madre Teresa — fizeram grandes

sacrifícios e suportaram enormes adversidades e sofrimento. Tinham problemas recorrentes de saúde, muitos sofriam solidão, alguns tiveram de lutar contra depressão e, às vezes, trabalharam por muitos anos sem verem muito resultado.

Avaliar nossas circunstâncias por esse prisma nos ajudará a ter um olhar diferente das situações que enfrentamos.

O versículo que sucede o que nos pede para apresentar nossos corpos “como sacrifício vivo” diz para “nos transformarmos pela renovação do nosso entendimento”² e deve se aplicar também à maneira como vemos os sacrifícios que fazemos. Entender o contexto corretamente e com realismo, mas, ao mesmo tempo, manter uma atitude positiva e de louvor pode fazer uma grande diferença. Um olhar renovado e em harmonia com o do Senhor pode, literalmente, transformar sua vida.

Portanto, sempre que se achar tentado a sentir que a vida é difícil demais, procure ver os sacrifícios inevitáveis por esse novo prisma e, certamente, terá um olhar mais positivo.

PETER AMSTERDAM E SUA ESPOSA, MARIA FONTAINE, SÃO OS DIRETORES DA FAMÍLIA INTERNACIONAL. ■

A ansiedade, a doença, o sofrimento e o perigo [...] podem nos fazer vacilar, perturbar o nosso espírito e deprimir a nossa alma, mas que seja apenas por um momento. Tudo isso não é nada em comparação com a glória que em nós há de ser revelada.³

— *David Livingstone*
(1813–1873)

1. Romanos 12:1
2. Romanos 12:2
3. Romanos 8:18

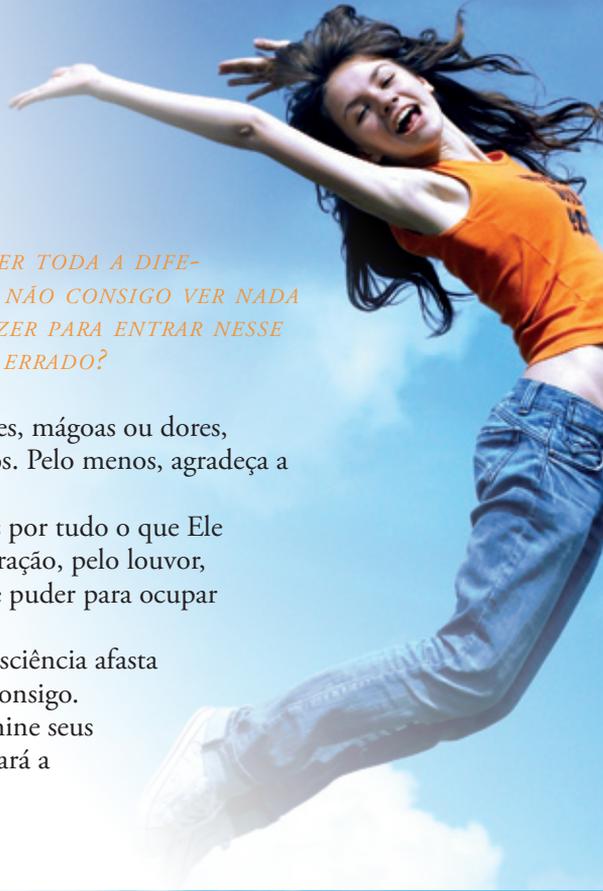
O Poder Positivo de Louvor

P: *OUVI DIZER QUE O PENSAMENTO POSITIVO PODE FAZER TODA A DIFERENÇA EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS. ENTRETANTO, ÀS VEZES, NÃO CONSIGO VER NADA DE BOM NAS SITUAÇÕES QUE VIVENCIO. O QUE DEVO FAZER PARA ENTRAR NESSE “CANAL POSITIVO” QUANDO TUDO PARECE ESTAR DANDO ERRADO?*

R: Quando o coração ficar pesado com preocupações, temores, mágoas ou dores, procure pensar em Jesus, no Seu amor e conte as suas bênçãos. Pelo menos, agradeça a Deus por poupá-lo de tantos outros problemas.

Olhe o lado bom e pense nas coisas *boas*. Agradeça a Deus por tudo o que Ele tem feito. Deixe Sua luz entrar pela leitura da Palavra, pela oração, pelo louvor, pela música e assim afastará as nuvens escuras. Faça tudo que puder para ocupar a sua mente com pensamentos positivos.

Pensar no Senhor e mantê-LO no centro do seu foco e consciência afasta o Diabo e todas as dúvidas, mentiras e temores que ele traz consigo. Não é possível ser positivo e negativo ao mesmo tempo. Ilumine seus pensamentos e palavras com os louvores a Deus e isso expulsará a escuridão. ■



ISSO É VIVER!

Uma oração de gratidão

Bonita Hele

Jesus, obrigada pela vida e tudo que ela me traz. Quando algo não vai bem, muitas vezes dizemos: “A vida é assim mesmo.” Mas, na verdade, a vida é muito maior do que todas essas coisinhas que não acontecem como gostaríamos.

Despertar a cada manhã com olhos que veem e ouvidos que ouvem — isso é viver!

Conversar com uma criança a poder, mesmo que só por um

momento, ver o mundo pelos seus olhos inocentes — isso é viver!

Parar no meio de um dia repleto de ocupações para assistir a um pássaro alçar voo ou a uma borboleta bailar entre as flores — isso é viver!

Conversar com um velho amigo e lembrar como essa amizade é especial — isso é viver!

Receber uma inesperada palavra de ânimo — isso é viver!

Tomar nos braços um recém-nascido e vê-lo dar seu primeiro sorriso — isso é viver!

Caminhar em meio à natureza, sorver a paisagem, os sons e respirar o ar puro — isso é viver!

Deitar-se à noite para dormir e agradecer a Deus por todas as bênçãos daquele dia — isso é viver!

Bonita Hele é membro da Família Internacional na Índia.

o sol ainda brilha

VICTORIA OLIVETTA

ACHO QUE NUNCA GOSTEI DOS DIAS NUBLADOS, PRINCIPALMENTE NO INVERNO. PARECIAM NÃO TER FIM NEM ESPERANÇA. ERA COMO SE GELASSEM TANTO O CORPO QUANTO A ALMA.

No entanto, como fazem parte da vida, decidi aprender a gostar deles e hoje não me parecem tão ruins. Qual é o meu segredo? Na verdade, tenho vários.

Às vezes, aproveito esses dias para assar um bolo, biscoitos ou cozinhar outra coisa especial para saborear com café. A casa toda fica com o aroma do café e das delícias que preparei, e isso cria uma sensação acolhedora que me deixa satisfeita.

Também aprendi que como me visto pode ajudar a animar o dia, como aquele suéter colorido ou umas joias a mais.

Principalmente, aprendi a agradecer a Deus por esses dias. Ainda não são os meus prediletos, mas tenho saúde, uma casa sem goteiras, uma cama quentinha, comida na mesa e alguém com quem dividir minhas bênçãos.

Há pouco tempo, tive de sair num dia assim. Apesar de estar nublado, eu não esperava que chegasse a chover, mas no meio da manhã, quando voltava, a umas 25 quadras de casa, fui pega por uma pancada de chuva. Quando cheguei, tinha certeza que havia mais água na minha roupa e no meu cabelo do que sobrara nas nuvens. Mas nada que um banho quente e um bom almoço não me fizessem esquecer e, em pouco tempo, me sentia muito melhor.

Nesse dia, enquanto enfrentava o aguaceiro, orei pelas vítimas de catástrofes. Catástrofes de verdade, não um jantar queimado ou uma tintura de cabelo que dá errado. Pensei nas pessoas que perderam suas casas por causa de um terremoto, que não têm onde tomar um banho quente, roupas secas para vestir ou uma comida quentinha para alimentar o corpo e acalantar a alma.

Quando você se sentir abatido pelo mau tempo ou outra circunstância qualquer, caro leitor ou leitora, orar por alguém

que esteja pior coloca as coisas na perspectiva certa e faz bem para a alma. É como um banho quente depois da chuva fria ou como o aroma de bolo saindo do forno que afasta a melancolia de um dia cinzento. Quando nos lembramos que temos um Deus muito grande que tudo vê e tudo sabe, que nos ama muito e nunca permitirá que sejamos testados além daquilo que podemos suportar com a Sua ajuda,¹ nosso espírito se enleva, como o aroma do café recém coado.

Mesmo quando o céu está nublado, o Sol ainda brilha, acima das nuvens. Isso é um fato. As nuvens podem nos impedir de ver o astro rei, mas ele ainda está lá, tão redondo e brilhante quanto nos outros dias. Quando somos encobertos pela escuridão, o sol do amor de Deus ainda está presente, sempre constante, apenas esperando o momento certo para dissipar as nuvens e aquecer novamente nossas almas.

VICTORIA OLIVETTA É
MEMBRO DA FAMÍLIA
INTERNACIONAL NA
ARGENTINA. ■

1. 1 Coríntios 10:13

“isso é bom”

UMA LENDA AFRICANA

CONTA-SE A HISTÓRIA DE DOIS HOMENS: UM REI AFRICANO E SEU AMIGO. ESTE TINHA O HÁBITO DE ENCARAR TODA E QUALQUER SITUAÇÃO DE FORMA POSITIVA E DIZER: “ISSO É BOM!”

Certo dia, ambos saíram em um safári e o monarca incumbiu o outro de carregar as armas e as entregar para ele, conforme a necessidade. Mas, por um descuido do ajudante real, uma arma disparou acidentalmente e arrancou o polegar do rei.

— Isso é bom! — comentou o homem como de costume.

— Não! Isso *não* é bom! — discordou o rei e o enviou para a prisão.

Cerca de um ano depois, aquele governante caçava em uma região perigosa quando foi capturado por canibais que o levaram para sua aldeia e o prenderam pelas mãos a um poste. Entretanto, quando estavam prestes a atear fogo à madeira que puseram ao redor dos pés do capturado, notaram que não tinha todos os dedos das mãos. Por isso, como a superstição os proibia de se alimentarem de alguém que tivesse sofrido alguma forma de mutilação, desamarraram o rei e o deixaram ir.

A caminho de casa, o soberano lembrou-se do incidente em que ficara sem o polegar e, arrependido de como havia tratado o amigo, tratou de ir logo aonde o companheiro estava preso e o libertou.

— Você tinha razão. *Foi* mesmo bom ter perdido o polegar! — reconheceu o rei.

Contou-lhe o ocorrido e se desculpou.

— Perdoe-me, bom amigo. O que fiz a você não foi bom.

— Nada disso! — contestou o outro — Foi muito bom o que me fez.

— Como assim? Como pode ter sido bom eu fazer meu amigo passar um ano na prisão? — inquiriu o monarca.

— Se eu não estivesse preso, estaria com você quando foi capturado. ■





viva com louvor

Uma entrevista com
Merlin Carothers

JULIA KELLY

AOS 85 ANOS, MERLIN CAROTHERS COLECIONA TÍTULOS QUE LHE TRAZEM HONRA E DESONRA. QUANDO SOLDADO, DEIXOU SEU POSTO SEM PERMISSÃO; POR UM TEMPO, OPEROU NO MERCADO NEGRO; É ESPECIALISTA EM DEMOLIÇÃO; TRABALHOU COMO GUARDA-COSTAS PRESIDENCIAL, INSTRUTOR DE PARAQUEDISMO, PASTOR METODISTA, CAPELÃO DO EXÉRCITO E PILOTO DA AVIAÇÃO CIVIL. SERVIU O EXÉRCITO NORTE-AMERICANO NA EUROPA, COREIA, VIETNAM E REPÚBLICA DOMINICANA.

Saltou de paraquedas mais de 90 vezes. Contudo, afirma ter concluído que o poder da oração cheia de louvor é uma das experiências mais fascinantes de sua vida. Escreveu mais de doze livros que recontam centenas de histórias de corpos curados, de mentes cuja saúde foi restaurada, relacionamentos destruídos que foram resgatados e outras situações “impossíveis” que resultaram em milagres, tudo pelo poder de Deus liberado pelo louvor a Deus.

Sentei-me com Merlin em seu escritório em San Diego, Califórnia, para falar de suas experiências.

Julia Kelly: Depois que o senhor encontrou Jesus, como descobriu o que Deus queria que fizesse?

Merlin Carothers: No momento em que me tornei cristão, vi que fora chamado para espalhar Sua Palavra, para falar para os outros sobre o amor de Deus e Seu poder. Não fazia nenhuma ideia de como, onde ou quando, mas sabia que era o que eu deveria fazer.

Já aconteceu de você pensar que o louvor não estava surtindo efeito, mas depois Deus o surpreender?

Minha esposa, Mary, e eu éramos pastores de uma igreja na Califórnia fazia quatro anos, quando as

circunstâncias nos forçaram a nos mudar. Não foi fácil para mim. Por que o Senhor teria nos guiado para lá e depois nos tirou de lá? Como aquela situação poderia ser a vontade de Deus? Duas semanas depois, recebi uma ligação de um homem que dirigia uma emissora de televisão em Los Angeles. Disse que queria fazer alguns programas sobre louvor e que não cobraria o tempo. Depois de dez programas, quiseram fazer mais. No final, fizemos 200. Eu nunca teria condições de produzir esses programas por conta própria. Deus transformou uma situação “ruim” em uma de Suas maravilhas.

1. Romanos 8:28;
Deuteronômio 31:8;
Efésios 3:20

O seu relacionamento com o Senhor mudou muito com o avançar da idade?

Passsei a entender mais a graça de Deus. Sempre acreditei, é claro, que Ele perdoa, mas não entendia como esse amor não diminui quando Lhe falhamos. Se uma mulher magoa seu marido, é possível que ele diga que a perdoa e que seja sincero no que diz, mas sempre se lembrará do que ela fez e provavelmente se preocupará se ela algum dia incorrerá no mesmo erro. Deus não é assim. Quando perdoa, esquece.

Quanto tempo demorou para aprender a pôr em prática esses princípios?

Aprender a louvar é um processo sem fim. É algo que faço há tantos anos que já se tornou natural, mas não foi fácil no início, por ser um conceito muito novo para mim. Estudo a Bíblia desde que me converti, mas demorei muito para entender como Deus enfatiza este princípio: “Confie que estou trabalhando para o seu bem. Jamais duvide nem tema, eu farei muito mais do que você pede ou espera.”¹ E Ele nunca falhou!

O que você tem feito desde que se aposentou?

Aposentei-me do meu trabalho de pastor, mas acredito que devo continuar meu serviço para o Senhor até o dia da minha morte. Foi o que fez meu herói, John Wesley [1703–1791], e ele morreu com quase 88 anos. Ele acordava às quatro da manhã para orar e, então, saía a cavalo para pregar. Hoje em dia, dedico-me principalmente a escrever. O Senhor fala comigo sobre algum tópico e diz: “Isso está incomodando as pessoas. Você deve escrever sobre esse assunto.” Alguns dos meus escritos são muito simples, mas são essas as coisas que mais tocam as pessoas. Mary diz que vou escrever a caminho do necrotério.

Que conselho daria para as pessoas que enfrentam dificuldades como a perda de um emprego ou medo do futuro?

É muito difícil falar com alguém que está em sérias dificuldades financeiras. Nunca digo: “Quero que agradeça ao Senhor pela sua dificuldade.” Isso afasta as pessoas. O que explico é que compensa deixar Deus cuidar de nós e tento ajudá-las a acreditar nisso. ■

Algumas pessoas me perguntaram se o princípio do louvor não é outra maneira de abordar o poder do pensamento positivo.

Respondo que uma coisa não tem nada a ver com a outra. Louvar a Deus por toda circunstância não significa fechar os olhos para as dificuldades. Quando louvamos Deus, damos graças a Ele pela nossa situação, não apesar dela. Não estamos tentando evitar nossos dilemas, mas encontrando em Jesus uma maneira para os superar.

— Merlin Carothers,
Louvor que Liberta

PARA MAIS TEXTOS INSPIRADORES DE MERLIN CAROTHERS VISITE
www.foundationofpraise.org



COM AMOR, JESUS

O processo da paz

Quer saber como encontrar paz de espírito e alívio da angústia? Simples. Tenho o poder de superar os pensamentos negativos que o deprimem e esse poder é liberado pelo louvor e a oração. Ao Me entregar seja o que for que o esteja incomodando, deixa de se concentrar nos problemas e dirige o foco para Minha capacidade de os resolver. Isso tranquiliza seu espírito. É um processo composto de três passos:

Primeiro, entregue seu coração cheio de preocupações, problemas, dúvidas e temores a Mim.

Em segundo lugar, agradeça-Me por cuidar deles, mesmo antes de ver as respostas às suas orações.

Por último, deixe os sentimentos negativos se dissolverem e a Minha paz tomar o seu ser.

Como você pode começar a louvar, especialmente quando não sente vontade? Concentre-se em Mim, no Meu poder e na Minha bondade. Isso provavelmente vai exigir um grande esforço de sua parte, porque seu coração está sobrecarregado com problemas, mas basta dar o primeiro passo que Eu o levo a partir daí. Eu o enchei de paz e confiança. Seus louvores também criam um campo de força que o protegerá de toda negatividade. Posso lhe dar a energia adicional que precisará para começar a louvar. Busque-Me em oração que o atenderei. Dou-lhe Minha palavra!

