Da mesma autora de *O poder da oração para mulheres*



Jackie M. Johnson

o poder da ORAÇÃO para MOMENTOS DIFÍCEIS

o poder da ORAÇÃO para MOMENTOS DIFÍCEIS

JACKIE M. JOHNSON

o poder da ORAÇÃO para MOMENTOS DIFÍCEIS

Tradução de Leila Kommers

THOMAS NELSON
BRASIL®

Rio de Janeiro – 2013

Título original
Powerful prayers for challenging times
Copyright © 2012 by Jackie M. Johnson.
Edição original por Revell, uma divisão de Baker Publishing Group. Todos os direitos reservados.
Copyright da tradução © Vida Melhor S.A., 2013

Publisher	Omar de Souza
Editor Responsável	Samuel Coto
Produção editorial	Thalita Aragão Ramalho
	Pedro Staite
Capa	Valter Botosso Júnior
Tradução	Leila Kommers
Copidesque	Fernanda Silveira
Revisão	Daniel Borges
	Rachel Rimas
Diagramação e projeto gráfico	Especial Book's Editoração Ltda

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

J65c

Johnson, Jackie M.
O poder da oração para momentos difíceis / Jackie M. Johnson; tradução Leila Kommers. - Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2013.

Tradução de: Powerful prayers for challenging times ISBN 978-85-7860-550-6

1. Orações. I. Título.

13-1252. CDD: 232.96
CDU: 232.96

Thomas Nelson Brasil é uma marca licenciada à Vida Melhor Editora S.A.
Todos os direitos reservados à Vida Melhor Editora S.A.
Rua Nova Jerusalém, 345 – Bonsucesso
Rio de Janeiro – RJ – CEP 21402-325
Tel.: (21) 3882-8200 – Fax: (21) 3882-8212 / 3882-8313
www.thomasnelson.com.br

Este livro é dedicado àqueles que precisam de esperança. Que você tenha a coragem e a tenacidade de acreditar que aquele que mais o ama satisfará todas as suas necessidades — em muitos casos, de maneiras inesperadas.

Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.

ROMANOS 15:13

Sumário

AGRADECIMENTOS
INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1: QUANDO VOCÊ TIVER VONTADE DE DESISTIR
Orações por perseverança

CAPÍTULO 2: QUANDO VOCÊ ESTIVER ATAREFADA E ESTRESSADA
Orações para trazer paz e descanso

CAPÍTULO 3: QUANDO A VIDA ESTIVER UMA BAGUNÇA
Orações por simplicidade e ordem

CAPÍTULO 4: QUANDO VOCÊ ESTIVER DESAPONTADA
Orações por incentivo

CAPÍTULO 5: QUANDO VOCÊ ESTIVER DEPRIMIDA
Orações por esperança extraordinária e por alegria renovada

CAPÍTULO 6: QUANDO VOCÊ SE SENTIR INSEGURA
Orações por confiança

CAPÍTULO 7: QUANDO VOCÊ SENTIR MEDO
Orações por coragem

CAPÍTULO 8: QUANDO VOCÊ LIDAR COM PESSOAS DIFÍCEIS
Orações por graça e força

CAPÍTULO 9: QUANDO VOCÊ SE SENTIR SÓ
Orações por amar e viver conectada

CAPÍTULO 10: QUANDO VOCÊ ESTIVER ENTEDIADA
Orações por sentido e propósito

CAPÍTULO 11: QUANDO VOCÊ COMETER ERROS
Orações por perdão

CAPÍTULO 12: QUANDO VOCÊ FOR MALTRATADA
Orações por justiça

CAPÍTULO 13: QUANDO VOCÊ NÃO CONSEGUIR SE CURAR DE UM MAU HÁBITO OU VÍCIOTOREMOVE
Orações por superação

CAPÍTULO 14: QUANDO VOCÊ ESTIVER LIDANDO COM O PESAR E A PERDA

Orações por consolo e esperança

CAPÍTULO 15: QUANDO FOR DIFÍCIL ESPERAR

Orações por paciência e tolerância

CAPÍTULO 16: QUANDO VOCÊ SE SENTIR DISTANTE DE DEUS

Orações por aproximação

CAPÍTULO 17: QUANDO VOCÊ TIVER PROBLEMAS DE SAÚDE

Orações por cura

CAPÍTULO 18: QUANDO VOCÊ TIVER PROBLEMAS PROFISSIONAIS

Orações por orientação

CAPÍTULO 19: QUANDO VOCÊ TIVER PROBLEMAS COM RELACIONAMENTOS

Orações por sabedoria

CAPÍTULO 20: QUANDO VOCÊ TIVER PROBLEMAS FINANCEIROS

Orações por ajuda financeira

CAPÍTULO 21: QUANDO AS COISAS ESTIVEREM BEM

Orações por manter a fé na vitória e no sucesso

NOTAS

Agradecimentos

Gostaria de agradecer ao meu agente, Joel Kneedler, e à prestativa equipe da Alive Communications; a Vicki Crumpton e à equipe de apoio da Revell/Baker Books; e a Hannah Crider, pela assistência administrativa no projeto deste livro.

Uma porção de agradecimentos aos meus queridos amigos, à minha família e à minha equipe de oração: papai, mamãe, Monica e Kit Dennis, Jennifer Johnson, Michael e Amy Zenda--Johnson, Maribeth Sacho, Anne Caddell, Laurie Kreuser, Kim Brunner, Barbara Shimek, Tina Wenning, Maria Martellotto, Lynn Carpenter, Tammy e Paul Houge, Nicole e Sumeet Gulati, Cindy e Gary Coy, Erica e Eric Ensign, Diana e Jeff Keener, Judy Gire, Alice Crider e Judy Downing. Sou honrada e abençoada por seu incentivo e por suas orações.

Muito obrigada ao meu fiel grupo de estudo bíblico das quartas à noite pelas orações e pelo estímulo: Denise Sharp, Doug Platt, Tait Cyrus, Audrey Davis Davi, Sue Eilertsen, Melissa Sturgis, Mary Maria Kimnach, Connie Ekberg, Andrea André Archer e Alicia McCall; ao meu grupo de escritores/editores liderado por Susan Mathis, aos amigos da AWSA e às pessoas com quem trabalho na Christian Camp and Conference Association (CCCA), aprecio muito o apoio de vocês em orações.

Sou mais do que grata àqueles que têm sido tijolos, vigas e argamassa em minha jornada espiritual: meus pais, Robert J. Johnson e Patti Ripani, que deram a mim e aos meus irmãos uma base espiritual; Lisa Burchell Shimon, que confiou nessa base e guiou-me para uma relação transformadora com Cristo; e pastor Brady Boyd e Pam, que me incentivaram e desafiaram a fazer "orações grandes e audaciosas".

Agradeço, principalmente, à minha Esperança Extraordinária, que também é a sua, Jesus Cristo. Tu és "infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos" (Efésios 3:20).

Introdução

Dá atenção ao meu clamor, pois estou muito abatido.
SALMOS 142:6

Você vê diariamente pessoas sobrecarregadas e cansadas das obrigações, pessoas que estão ocupadas, arruinadas ou mal conseguem viver. Talvez você seja uma delas. Independentemente de estar enfrentando um trauma repentino ou lidando com os descontentamentos da vida diária, você conhece muito bem as realidades da frustração, da incerteza, da ansiedade ou da carência. Talvez esteja estressada por tentar equilibrar a vida profissional com a doméstica. Ou está desempregada há meses e a pilha de contas não pagas está mais alta do que a neve nas Montanhas Rochosas. Quem sabe alguém que você ame a tenha deixado ou tenha falecido, e você não tenha ideia de como a vida vai funcionar de novo? Talvez esteja desesperada, passando por necessidades, sentindo nunca ter o suficiente — dinheiro, amor, tempo —, e está simplesmente cansada de tudo isso.

Todos enfrentam tribulações na vida. Como você lida com isso? Quando os tempos difíceis a deprimem, como os enfrenta?

Nossas mágoas e aflições nos moldam. Deixam uma marca na paisagem do nosso coração — algumas, um pequeno vestígio, outras, uma cicatriz profunda. Seja uma inundação literal que destrói nossos pertences, seja uma inundação de lágrimas, o terreno do nosso coração muda, e nunca mais seremos as mesmas pessoas. Circunstâncias externas ou escolhas erradas podem ter deixado você árida ou completamente corroída, sentindo-se desgastada e exausta. Mas isso não precisa continuar assim.

A paisagem da sua vida

O que é a paisagem da sua vida e o que ela tem a ver com encontrar esperança? Pense desta maneira: na natureza, a paisagem faz parte de um cenário. É o que você vê em um cartão postal ou no seu quintal. Visualize a imensidão do Grand Canyon, as montanhas fantásticas da Nova Zelândia ou as águas turquesas de Bora Bora.

A paisagem da sua vida é uma imagem do seu coração, sua vida interna. É uma fotografia de como se sente e de como percebe as circunstâncias hoje. Talvez a paisagem da sua vida seja:

- *Uma avalanche inesperada* que enterrou suas esperanças e seus sonhos em um instante.
- *Uma zona de guerra,* cheia de minas terrestres escondidas da fúria explosiva de outra pessoa.
- *Um belo jardim*, onde, escondidos sob os jacintos, estão acres de dores secretas.
- *Uma vastidão de amplas planícies*: espaços inesperados em sua vida, como desemprego, recuperação de uma doença ou a quietude de uma casa vazia sem os filhos já crescidos, que não moram mais ali.

Restaurando sua vida

A paisagem da sua vida pode estar bagunçada e caótica ou perfeitamente bem-cuidada, mas como está o seu funcionamento? Você está produzindo frutos ou simplesmente sobrevivendo? Talvez esteja na hora de mudar.

Onde moro, no Colorado, há um parque extraordinário com gigantescas rochas vermelhas naturais chamado Jardim dos Deuses. Algumas áreas não estão abertas ao público porque precisam de reparos, e há uma placa onde está escrito "Área em recuperação". Em outras palavras: "Não caminhe por ali, estamos consertando essa seção." Da mesma maneira que a terra precisa de restauração ecológica, a paisagem do nosso coração precisa de restauração espiritual e, com frequência, também de mudanças emocionais e físicas. A boa-nova é que tanto as paisagens quanto a vida podem ser transformadas. A restauração é possível, mas geralmente não conseguimos perceber como ela acontece. Perdemos contato com a esperança.

Concentrados unicamente em nossas dificuldades, nossa visão se torna míope; vemos apenas uma parte da figura. Por exemplo, se você olhasse uma imagem de 10 x 15cm de um deserto, tudo o que veria seria um ponto de vista: areia, alguns cactos e algumas plantas ao longe sendo carregadas pelo vento. Mas a figura não conta toda a história. O que você não consegue ver além dos limites imediatos é um oásis à frente ou o fim do deserto.

Há mais na paisagem e mais na sua vida.

Além da percepção em sua mente de como se sentiria nesse momento, além da desmotivação ou do desespero, há mais. Há esperança à frente.

Esperança Extraordinária para tempos difíceis

Você pode ter esperança em tempos difíceis — e em todos os tempos — quando sabe em quem depositá-la. Neste livro, você aprenderá mais sobre Jesus Cristo, nossa Esperança Extraordinária. Ele é extraordinário no sentido em que é amoroso e poderoso; adorável e cheio de autoridade; e frequentemente imprevisível. Isaías 55:8 lembra: "'Pois os meus pensamentos não são os pensamentos de vocês, nem os seus caminhos são os meus caminhos', declara o Senhor." Embora seus caminhos sejam sempre surpreendentes, ele representa o amor máximo. A esperança que é extraordinária é extravagante; está além dos nossos sonhos mais loucos.

Esperança extravagante significa confiar que Deus fornecerá os recursos necessários quando você tiver apenas alguns centavos. É acreditar, mesmo quando não consegue enxergar, que as coisas mudarão. Quando você se sentir desesperada, ou como se seu mundo estivesse implodindo, é ter a coragem de confiar que a oração respondida não existe apenas para as outras pessoas — existe para você também. A esperança permite que você supere o medo e descubra uma vida que nunca pensou ser possível. Ter esperança não é cruzar os dedos e fazer um pedido; é unir as mãos e fazer uma oração. É *esperar* que Deus responda, mesmo sem ter ideia de quando a resposta virá.

Você pode ter esperança para o futuro e para o agora, pois:

- *Deus é soberano*. Ele está no controle, e você pode confiar nele, mesmo quando não compreende o que está acontecendo.
- *Deus é amoroso*. Ele a aceita incondicionalmente, apesar das circunstâncias ou das escolhas erradas. Ele a escolheu; está apenas esperando que você o escolha também.
- *Deus é sábio*. Ele sabe o que faz, e sua sabedoria e seus meios estão além da nossa compreensão.

- *Deus mantém suas promessas*. Podemos confiar no que ele diz que fará.
- *Deus é fiel*. Ele é totalmente leal e completamente confiável.

Deus proverá. Ele está com você e por você. A boa notícia é que o mesmo poder que ergueu Jesus Cristo dos mortos está disponível hoje, e você pode entrar em contato com essa força maravilhosa por meio da oração.

Oração poderosa

Restauramos a paisagem da vida e superamos os tempos difíceis por meio da oração. Mas a oração poderosa não é um passe de mágica nem são frases supersticiosas para fazer com que Deus lhe dê o que você quer. É claro que ele anseia por dar bons presentes, mas deseja muito mais do que isso. A base da oração é o *relacionamento*. Oração é um diálogo com o Senhor; é uma conexão sagrada com aquele que quer ser conhecido por você. Mais do que apenas *ser conhecido por você*, Deus quer que você experimente o amor, a bondade, a misericórdia e a provisão dele.

De fato, Deus tem o poder de tornar reais e duradouras as mudanças em sua vida, mas também quer que você tenha estabilidade. Deus a convida para ir até ele com ousadia, com fé e constantemente. Uma base espiritual forte é formada pela oração consistente e, em tempos de dificuldades, é ela que a ajuda a se manter forte.

Neste livro, você descobrirá o que é uma oração poderosa e o que não é. Você lerá sobre mitos e obstáculos à oração. E aprenderá as formas diferentes de orar conforme contempla Deus em adoração, suplica por uma causa, luta por um ente querido, confessa sua desobediência, pede o que precisa e agradece pela provisão.

Cada capítulo inclui palavras inspiradoras de esperança, bem como orações cheias de poder (cada uma com um versículo bíblico) em um tópico específico relacionado aos tempos difíceis. Em essência, você está orando a Palavra, a maneira mais eficiente de se orar. Independentemente de estar orando para superar desafios relacionados à sua saúde, às finanças, aos relacionamentos ou a outras áreas, você aprenderá mais sobre a oração com exemplos bíblicos e histórias da minha vida e da vida de outras pessoas — os sucessos e as derrotas.

Deus revela a si mesmo e também o seu poder com exemplos na natureza; portanto, há uma seção bem útil ao fim de cada capítulo que traz uma pepita de verdade, uma prova da criação de Deus.

Como você pode aplicar os princípios da oração à sua vida? O que significa orar "em nome de Jesus"? Como as suas orações podem ser eficientes? Essas são apenas algumas das questões que serão respondidas neste livro. E o mais importante é que você se conectará ainda mais com Deus. Quando você colocar em prática o que aprendeu, *o conhecimento mental* se transformará em *experiência do coração* — e é isso que faz toda a diferença.

Em vez de demorar-se no caminho da fé, você chegará cada vez mais longe com orações cheias de poder sobre situações como: viver após uma perda, conhecer seu propósito, esquecer futilidades, banir preocupações e dúvidas, o valor do descanso, a sede de Deus, viver conectada, a provisão maravilhosa de Deus, a generosidade radical, a doação compassiva e muito mais.

Uma vida cheia de oração é uma vida poderosa que a ajudará a permanecer forte nos tempos difíceis. Quando você ora, sua vida — e a vida daqueles ao seu redor — será para sempre modificada. Você será inspirada a viver com mais paz, com a esperança restaurada e com mais liberdade. Descobrirá uma esperança extraordinária por intermédio de Jesus Cristo, uma

esperança tão inesperada, e mesmo assim tão maravilhosamente boa, que quando você começar a compreender, sua vida poderá ser transformada em uma existência de bondade surpreendente, amor generoso e possibilidades ilimitadas.

A economia poderá flutuar, o extrato do banco poderá oscilar e suas emoções poderão fluir e refluir como a maré do oceano, mas uma coisa é certa: "A palavra do Senhor permanece para sempre" (1Pedro 1:25). Deus mantém suas promessas. Ele tomará conta de você. Ele é totalmente fiel, disposto e capaz de satisfazer suas necessidades, mais do que você pode imaginar — extraordinariamente mais, extravagantemente mais.

Quando a vida estiver difícil, ore.

Ore

Quando as contas estiverem vencidas, quando a dor perdurar ou a agência de adoção estiver demorando muito.

Quando estiver tentando equilibrar a família e o trabalho ou seu chefe estiver aborrecido ou realmente enfurecido.

Quando um filho pródigo simplesmente não quiser vir para casa ou os cobradores não deixarem você em paz.

Quando o acidente de carro a deixar com pinos no corpo ou o homem que você amava a trocar por sua melhor amiga.

Quando se sentir sobrecarregada — sempre ocupada e estressada — ou não conseguir se concentrar e sua casa estiver uma bagunça.

Quando estiver se sentindo sozinha, deprimida ou estagnada em sua vida e ficar imaginando se é uma boa pessoa ou esposa.

Quando houver trauma ou dor, ou simplesmente no dia a dia, ou quando descobrir que você sempre foi quem doou mais.

Quando estiver ponderando diariamente sobre a vida que leva com relação a finanças, emprego, relacionamentos, saúde.

Quando estiver buscando sabedoria, propósito ou fé, cura para o coração, alegria, simplicidade, espaço.

Quando houver menos em sua carteira e mais em suas coxas, e sua mente ficar remoendo questões do tipo "O quê? Como? Por quê?"

Quando não entender e não conseguir ver o caminho e você precisar de quatro palavras simples: "Senhor, ensina-me a orar."

Não desista, não se entregue, mesmo que a força pareça ter se exaurido.

Agarre-se à esperança e ore, minha amiga, ore.

Jackie M. Johnson

Capítulo 1

Quando você tiver vontade de desistir

Orações por perseverança

O SENHOR é a minha força e o meu escudo; nele o meu coração confia, e dele recebo ajuda.
SALMOS 28:7

Era um daqueles dias. O peso da frustração contínua era tão grande que eu quase não conseguia agir. Desabei no sofá para descansar e ponderar sobre tudo aquilo. A exaustão emocional pode causar esse tipo de comportamento. Assim como a dor física.

Por meses meu pé estivera tão inflamado que eu mal conseguia caminhar. Parecia estar levando uma eternidade para curar, sem contar que eu ainda estava me recuperando de outra cirurgia mais complexa no início do ano. Mover-me era um desafio, mas a extrema falta de dinheiro também estava me deprimindo. Fazia meses que a empresa anunciara demissões, e os salários dos empregados não eram suficientes para pagar as contas. Um bilhete na porta da frente do senhorio dizia que meu aluguel já estava três meses atrasado, tinha que ser pago até sexta-feira ou eu seria despejada. Praticamente não tinha comida em casa, porque, com a dor no pé, eu dificilmente conseguia ir ao supermercado, e, por algum motivo, parecia que a maioria dos meus amigos estava ocupada ou fora da cidade.

A frustração chegou ao seu ápice quando duas das janelas do meu carro se recusaram a ficar erguidas. Fiz a minha melhor tentativa de prendê-las com uma fita adesiva, mas os fortes ventos haviam soprado minha solução para longe. O frio e a chuva entravam no carro, o que me deixava ainda mais infeliz. Era mais uma coisa que não estava funcionando direito na minha vida.

De quem era essa vida e o que acontecera com a minha?

Você também tem dias assim? Décadas como essa? Se tiver, trago uma boa notícia para você: há esperança.

Talvez você tenha uma história diferente. Lacrecia é uma mãe solteira com quatro filhos pequenos. Trabalha em tempo integral e cuida deles todos os dias. Sente-se como se nunca tirasse folga do trabalho. Embora ame a família, em alguns dias as pilhas intermináveis de roupa e a bagunça a deprimem. Drew, uma musicista talentosa, está tentando decolar em sua carreira há anos, mas parece que a oportunidade nunca surge. E Kara, solteira há décadas, fica imaginando quando chegará sua vez de ter um marido amoroso.

Ouço você dizer: "É muito difícil. Estou cansada. Não consigo mais." Você está tentada a desistir. Em certos dias você simplesmente quer voltar para a cama, enrolar-se em um cobertor

quentinho e confortável e esquecer-se da vida por um momento. Claro, às vezes precisamos descansar. Na verdade, há um capítulo inteiro dedicado ao descanso neste livro. Mas, e depois? Você ainda precisa de um senso renovado de propósito, paixão e poder para recomeçar e continuar. Como você prossegue quando não tem forças?

Prosseguindo na força de Deus

Perseverança, de acordo com meu dicionário, significa persistir, manter um propósito apesar das dificuldades, dos obstáculos ou do desânimo; continuar firmemente.

Se eu tiver que avançar e tentar fazer tudo sozinha, simplesmente não conseguirei. Felizmente, eu não estou sozinha. Nem você. Se escolher permitir que Deus tenha acesso à sua dor, ele o ajudará por meio do que Eugene Peterson chama de "uma longa obediência na mesma direção". A ajuda está aqui, e ele está com você.

Não tema, pois estou com você;
não tenha medo, pois sou o seu Deus.
Eu o fortalecerei e o ajudarei;
eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.
ISAÍAS 41:10

Construindo um alicerce da verdade

Para nos mantermos fortes em tempos de desafios, precisamos de um alicerce sólido. Quando pedirmos, Deus dará suporte à nossa vida, de modo que, quando os ventos da mudança e do desafio soprarem, não tombaremos como as casas frágeis dos Três Porquinhos. Permaneceremos fortes.

Considere o que acontece quando construtores erguem um arranha-céu. Para que a construção seja alta e não caia, os trabalhadores primeiramente cavam uma fundação e, depois, enterram vigas de aço de reforço, chamadas de sapatas, bem fundo na terra. O concreto é então colocado nas valas com as vigas para criar uma sustentação superforte.

O mesmo pode acontecer na sua vida. Quanto *mais fundo* você for, *mais forte* ficará na sua fé. Quando se aprofunda nos caminhos e na sabedoria de Deus, a verdade (como as sapatas da esperança, da confiança, da coragem e da fé) ajuda você a se fortalecer. Portanto, quando sua vida estiver em espiral descendente ou estiver dominada pela solidão, você conseguirá resistir mais prontamente aos vendavais dos tempos difíceis e da dor.

Aço após aço, história após história, uma estrutura é construída. Da mesma maneira, a Palavra de Deus nos diz que a esperança vem passo a passo, conforme "a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, esperança" (Romanos 5:3,4).

Há esperança à frente. E estamos a caminho de encontrá-la.

Deus ama você

Algumas pessoas acham difícil acreditar que Deus vai realmente ajudá-las, e que o peso do mundo sobre os seus ombros é esmagador. Acham que ele não se preocupa ou que está muito ocupado sendo diretor-executivo de todo o universo para se preocupar com sua vida infeliz. Nada poderia estar mais distante da verdade. Deus ama você — mais do que você imagina. Apesar de seus sentimentos de insegurança, inadequação ou de qualquer outra emoção da qual tenha vergonha, o interesse maior de Deus é amar você.

Permita-se acreditar que o que você espera é realmente verdade. Você não está só, Deus está sempre com você. A vida está difícil e confusa, e fazê-la acontecer não é só responsabilidade sua; há ajuda disponível. E está apenas a uma oração de distância.

Quando você tem vontade de desistir

Como você prossegue quando está emocional ou fisicamente esgotada? Quando os tempos estiverem difíceis, aqui estão algumas coisas para ajudá-la a perseverar com a força de Deus.

Entregue suas preocupações. Não assuma fardos que você nunca teve a intenção de carregar, como preocupação, medo e dúvida. Eles a deixarão oprimida e a impedirão de agir. Porém, entregue seus medos e tudo o que está tentando fazer sozinha a Deus. Salmos 55:22 diz: "Entregue suas preocupações ao SENHOR, e ele o susterá; jamais permitirá que o justo venha a cair."

Prossiga em oração. A oração é a fundação sobre a qual tudo em sua vida é construído. É a coisa mais importante que você pode fazer. Você poderá pensar: "Já orei. Que outras soluções existem?" Continue orando. Converse com Deus sobre sua situação, porque ele tem o poder de mudá-la. Peça a Deus discernimento. Fale livre e abertamente sobre como você se sente e do que precisa. Agradeça a ele pelo que já fez em sua vida e espere pela resposta. Enquanto ora, acredite que Deus está trabalhando e sustente-se na força que receber.

Consiga reforços. Às vezes, você precisa de apoio. É surpreendente o que acontece quando

você recebe suporte em oração dos amigos e dos familiares que desejam orar por você e com você. Quando você não sabe pelo que orar, quando está desgastada emocional ou fisicamente, ou, como Moisés, quando precisa de alguém para "segurar seus braços", apoiá-la, as orações de outros podem dar um impulso para seguir em frente.

Tome uma atitude. Um pequeno passo pode levar a outro e a outro, e, conforme vai construindo o seu caminho, as coisas começam a mudar. Você não ficará nessa situação difícil para sempre. Deus a ajudará a atravessá-la. Diferentemente de outras pessoas que possam tê-la decepcionado, Deus mantém suas promessas. Quando você toma uma atitude em oração, ele se movimenta por você.

Meus amigos Cindy e Gary, ambos na faixa dos quarenta anos, oraram durante anos por uma criança para adotar e ficaram na lista de espera por todo esse tempo. Oraram e esperaram... E esperaram... E esperaram. Passaram-se quatro anos. Então, certo dia, o telefone tocou com a boa notícia: havia uma garotinha na Etiópia. Finalmente! O casal ansioso atravessou recentemente o Atlântico e buscou a nova filha.

Santa determinação

É verdadeiramente possível encontrar força apesar das perdas? Sim. Perseverança requer coragem. Acredite que Deus é quem ele diz que é: amoroso, forte e poderoso. Ele quer satisfazer suas necessidades quando você for até ele. Quando a estrada é longa e a vida parece impossível, lembre-se de que Deus ouve suas orações; ele vê suas lágrimas. Deus está sempre com você e está trabalhando na sua vida.

Ainda há propósitos a serem cumpridos: vidas para tocar, coisas para realizar e um caráter a ser formado no interior. Prossiga, ore com uma santa determinação, firmando-se na esperança de que um dia — talvez em breve — o cheque virá, o emprego será seu ou a casa será preenchida com a risada de uma criança.

O que quer que anseie, conte a Deus os desejos de seu coração, e ele responderá. Independentemente de a resposta ser "sim", "não" ou "aguarde", saiba que aquele que mais a ama está agindo em todas as coisas para seus bons propósitos (ver Romanos 8:28). Provavelmente nem sempre compreenderemos ou gostaremos da resposta, mas podemos ter a certeza de que um dia tudo será feito da maneira certa.

Hoje, oramos e confiamos nele.



Uma lição de montanhismo

Uma montanha é escalada com um passo de cada vez. Você começa colocando um pé na frente do outro, subindo cada vez mais, até alcançar o topo. Os montanhistas sabem da importância de se manterem hidratados e de nunca escalarem sozinhos. Como cristãos, podemos nos manter hidratados com o conforto da Palavra de Deus, que é tão essencial quanto a água. Podemos construir uma equipe ao nosso redor para nos apoiar e encorajar. E podemos aprender a confiar em nosso guia, Jesus Cristo. Quando você prossegue, o poder da oração ajuda a preservar e a encontrar a alegria. Mesmo quando você sente vontade de desistir, acredite que a subida vale a pena, pois, ao alcançar o pico, a visão será de regozijo.

Fortifica-me, Senhor

Vocês precisam perseverar, de modo que, quando tiverem feito a vontade de Deus, recebam o que ele prometeu.

HEBREUS 10:36

Senhor, por tantas vezes fiquei tentada a desistir. A vida está muito difícil e eu não consigo dar conta sozinha. Dá--me forças para seguir em frente. Anseio por fazer tua vontade. Fortifica-me, Senhor. Grata sou por manteres tuas promessas — todas elas, todo o tempo. Confio em ti pelo teu auxílio, tua esperança e tua cura, enquanto caminhamos juntos por essa vida. Em nome de Jesus. Amém.

A Palavra de Deus me dá esperança

Tudo o que foi escrito no passado foi escrito para nos ensinar, de forma que, por meio da perseverança e do bom ânimo procedentes das Escrituras, mantenhamos a nossa esperança.

ROMANOS 15:4

Senhor, grata sou por tuas palavras serem fortalecedoras. Elas iluminam a escuridão em meu mundo e em meu coração. Sou grata pela Bíblia, um livro como nenhum outro — vivo e relevante para minha vida hoje. Ajuda-me a ler com mais frequência o que tens para dizer, para que eu estime e me apegue às tuas palavras. Tuas palavras me dão esperança! Em nome de Jesus. Amém.

Esperança em tempos difíceis

Nos gloriamos nas tribulações, porque sabemos que a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, esperança.

ROMANOS 5:3,4

Senhor, tu sabes como tem sido difícil para mim ultimamente. Tu vês minhas lágrimas. Suplico que me confortes e me ajudes a atravessar este momento difícil. Sei que estás aqui e que fazes toda a diferença. Ajuda-me a perseverar. Dá-me força e fortifica meu caráter. E, Senhor, dá-me a esperança de que um dia as coisas melhorarão infinitamente. Como nunca antes, preciso da tua ajuda e da tua cura. Confio no teu melhor. Em nome de Jesus. Amém.

Encontrando alegria apesar das provações

Considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações, pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança.

TIAGO 1:2,3

Senhor, é difícil pensar que algo de bom possa resultar destes desafios. Porém, apesar das minhas circunstâncias turbulentas, tu me elevas a um lugar de alegria! Alegria em minhas provações? Somente tu podes fazer isso acontecer. Tu, que fazes o brilho do sol do teu amor irromper meu cinza e nebuloso coração. Grata eu sou. Em tempos de testes, tentações ou total desordem, preciso do teu poder perseverante. Acredito que, juntos, enfrentaremos tudo isso. Em nome de Jesus. Amém.

Perseverando por um propósito

Como vocês sabem, nós consideramos felizes aqueles que mostraram perseverança. Vocês ouviram falar sobre a perseverança de Jó e viram o fim que o Senhor lhe proporcionou. O Senhor é cheio de compaixão e misericórdia.

TIAGO 5:11

Senhor, às vezes fica difícil colocar um pé na frente do outro e seguir em frente. Mas tu és um Deus de compaixão e misericórdia. Tu não me abandonas no deserto do desespero. Tu redimes a minha vida! Jó teve uma vida realmente difícil, mas percebeu que "podes fazer todas as coisas" (Jó 42:2), e tu abençoaste a segunda parte da vida dele ainda mais do que a primeira. Quando leio a história dele, aprendo que restauraste sua subsistência, sua família (sete filhos e três filhas) e sua vida. Confio em ti por tua restauração misericordiosa em minha vida. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 2

Quando você estiver atarefada e estressada

Orações para trazer paz e descanso

Restaurarei o exausto e saciarei o enfraquecido.
JEREMIAS 31:25

Já era tarde quando finalmente terminei de jantar. Cansada e com os olhos embaçados depois de uma longa semana de trabalho, abri o armário da cozinha para guardar o que sobrara do espaguete e parei de repente. "O que estou fazendo?" Balancei a cabeça e ri, então coloquei a comida na geladeira, onde deveria ficar. Estava exausta. Os últimos meses haviam sido um redemoinho, e a tensão estava cobrando seu preço. É claro que guardar comida no lugar errado era o menor deles. Quase todas as noites eu ficava acordada até tarde trabalhando, dobrando a roupa lavada, ou fazendo "mais uma coisinha" antes de deitar, imaginando por que os dias eram tão longos e as noites tão curtas.

Não acho que eu seja a única que tem muito a fazer e nunca tem tempo. Recentemente, na empresa de Amanda houve demissões. Embora estivesse feliz por ainda ter um emprego, ela estava sobrecarregada de trabalho, já que a firma hoje emprega um número bem menor de pessoas. Rachel é dona de casa, mãe de três filhos com menos de quatro anos, que dá risada quando alguém fala a palavra *descanso*, já que nunca consegue descansar o suficiente. E Darnell, que tem três empregos para poder sobreviver, fica imaginando quando terá uma boa noite de sono.

De fato, somos uma geração de pessoas ocupadas — trabalhando muito e sobrevivendo. Um descanso suficiente e revigorante está quase sempre no fim da nossa lista de prioridades. Mas por quê?

Tantas razões, tão pouco tempo

Todos nós temos nossas razões pelas quais não fazemos do descanso uma prioridade. Algumas são autoimpostas. Algumas pessoas estão constantemente atarefadas para evitar a dor e a frustração. Outras vivem uma vida de atividade constante porque estão tentando agradar os outros e manter as aparências. Conheço crianças de nove anos com olhos cansados reclamando de suas rotinas semanais de futebol, piano e dança, além da escola e do dever de casa, porque era o que os pais queriam.

É claro que as pessoas têm temporadas atarefadas na vida, como um casal com um bebê recém-nascido ou um contador em época de declaração de imposto de renda. Mas, para alguns, manter-se ocupado o tempo todo parece ser um distintivo de honra. Você já encontrou alguém que

não vê há algum tempo e disse "Olá! Como está?", e a pessoa respondeu "Bem, mas ando *tão ocupada* ultimamente"?

Na exaustão da vida diária, geralmente reclamamos que há muito a fazer e nunca há bastante tempo, em vez de fazer uma oração silenciosa: "Senhor, estou muito cansada. Ajude-me, por favor." E é exatamente o que Deus fará quando você pedir. Há uma maneira mais eficaz de encontrar uma vida melhor, mas, às vezes, as falsas crenças nos mantêm presos em uma roda de hamster de movimento perpétuo.

Mentiras em que acreditamos sobre o descanso

Sem dúvida, há o momento de trabalhar. Deus criou de maneira única cada um de nós, com talentos e habilidades para fazer uma contribuição em vida. Podemos ser bons no que fazemos e encontrar a satisfação em um trabalho bem-feito. Mas também há o momento de parar de trabalhar.

Ser motivada é uma coisa; ser escrava do que fazemos — comprometida pela culpa, pela condenação, pelo perfeccionismo ou para agradar os outros — é servidão. Involuntariamente, estamos vivendo uma mentira.

"A mentira que os chefes querem que você engula é que você não pode descansar até que seu trabalho esteja feito e que esteja ainda melhor do que você atualmente faz", disse Mark Buchanan em *The Rest of God* [O descanso de Deus]. "Mas a verdade é que o trabalho nunca é feito e nunca é feito certo. É sempre mais do que você pode fazer e menos do que você esperava."[1]

Se enfrentarmos algumas das mentiras e nos libertarmos delas, então o descanso físico e a paz interior — o descanso da alma — poderão substituir a preocupação e o medo, e as coisas podem começar a mudar. Leia cada uma das mentiras aqui listadas e converse com Deus sobre o que está impedindo que você tenha o descanso de que precisa.

- *Mentira: posso fazer tudo e posso fazer por mim mesma*. Uma pessoa que acredita nessa mentira pensa que precisa fazer tudo acontecer, fazer tudo por todos e fazer tudo por si mesma. Alguns podem chamá-la de mártir; outros podem chamá-la de controladora. Ela acredita que sua maneira é a "certa" e que precisa salvar o mundo. A verdade é que estamos tremendamente enganados quando pensamos que somos uma miniatura de Jesus. Não salvamos o mundo; ele já fez isso por nós. É o máximo da decepção quando achamos que somos como Deus ou que somos Deus (ver Gênesis 3:5).
- *Mentira: o descanso é um luxo para poucos privilegiados*. Costumava pensar assim quando o dinheiro era curto e eu trabalhava em três empregos para me manter. Não parecia justo, mas eu me sentia culpada quando descansava. Então, deparei-me com o livro *When I Relax I Feel Guilty* [Sinto-me culpado quando relaxo], de Tim Hansel, e descobri que tenho o direito de descansar. De fato, descansar é uma ideia de Deus (ver Gênesis 2:2,3).
- *Mentira: eu não mereço descansar*. Descansar é uma dádiva. Você não a adquire. Uma mentalidade escrava não vem de Deus, mas do inimigo, aquele que está aí para destruí-lo. A verdade é que quando você conhece Cristo, você é libertada (ver João 8:36).
- *Mentira: descansar é perda de tempo*. Na verdade, tirar um tempo para renovar seu corpo cansado é um tempo bem-gasto. É um investimento que se pagará física, mental e emocionalmente e nos relacionamentos, porque você será uma pessoa melhor — para os outros e para si mesma. Parar periodicamente para dar uma renovada certamente ajuda a

realizar o trabalho com mais eficácia.

- *Mentira: se eu descansar, não conseguirei fazer tudo*. Essa mentira volta à questão fundamental sobre quais objetivos estamos seguindo. Uma grande mudança acontece quando começamos a perceber que a vida significa o plano de Deus, sua história. Vivemos por Deus, não por nós mesmos. Quando nos rendermos e desejarmos, ele nos capacitará para que façamos aquilo que ele quer que realizemos diariamente.

O valor do descanso

Sou muito parecida com minha avó alemã, Lena. Ela está constantemente se movimentando pela cozinha fazendo *spaetzle* e chucrute, e é preciso certo esforço para conseguir que ela se sente à mesa de jantar com o restante de nós. Como ela, eu quero as coisas feitas. Faço muitas listas e fico satisfeita quando marco o que já realizei. Embora seja verdade que ser produtivo possa ser algo bom, geralmente exagero, e levei tempo para aprender o valor do descanso. O descanso é essencial por muitas razões.

O descanso é necessário, tanto física quanto emocionalmente. É essencial à vida e à boa saúde. Às vezes ficamos tão preocupados em tentar *obter* mais da vida, que geralmente fracassamos em perceber o que é perdido nesse processo. No passo exigente da vida, podemos perder a perspectiva, esquecer coisas ou confundir nossas prioridades. Perdemos o passo da mente e a conexão com Deus e com os outros. Nossa saúde e nossos relacionamentos sofrem. Ficamos irritados, dispersos ou sozinhos. Em nossos esforços para sermos *eficientes*, talvez nem sempre sejamos *eficazes*. Geralmente, perdemos o ânimo.

E precisamos encontrá-lo novamente.

Talvez não demos valor ao descanso porque esquecemos o que ele significa. Nossa percepção pode estar distorcida por uma cultura que exalta a ocupação constante e desvaloriza o silêncio, a quietude e a reflexão.

Descansar traz amplitude à vida, espaços que permitem que você reabasteça e restaure a beleza e o equilíbrio. Sem isso, a vida é um ciclo interminável de trabalho, tarefas e afazeres. E essa não é a intenção de Deus. Alegria, paz, diversão e entretenimento são partes essenciais da vida também.

Considere uma partitura musical. Sem os intervalos bem--colocados, as batidas de silêncio, uma música seria uma constante corrida; fracassaria no seu verdadeiro propósito, e certamente desgastaria a percepção do ouvinte. Por isso, os compositores usam semibreves, mínimas ou semínimas — partes mais longas ou mais curtas — para embelezar a música. Existe algum meio de você encontrar descansos bem-colocados em sua vida? Por exemplo:

Uma semínima, que é breve, poderia ser uma caminhada de dez minutos para clarear a mente e fazer uma pequena oração. Geralmente, obtenho minhas melhores ideias quando levanto da minha mesa e mudo de cenário.

Uma mínima poderia ser uma viagem de fim de semana ou até mesmo uma noite de sono tranquilo.

Uma semibreve, um período maior de tempo, poderia ser férias necessárias ou um retiro espiritual.

O descanso restaurador é diferente para cada um de nós. Seja uma xícara de café demorada com uma amiga, uma soneca ou um minuto para fitar as praias havaianas em seu calendário de parede, pense em como você pode se reabastecer, porque, quando estamos bem-descansados, estamos mais bem-equipados para servir a Deus e aos outros — e aproveitarmos nossa vida.

Descansar é confiar em Deus. Ocupação é a quantidade de atividade em sua vida; estresse é como você lida com ela — ou não. A intenção nunca foi você levar a vida por si mesma ou carregar o peso do mundo como pedras em uma mochila. Quando você entrega suas preocupações a Deus, está dizendo que confia nele. Em vez de ficar ansiosa, pode confiar no fato de que Deus disse que cuidaria de todas as suas necessidades. Deus está sempre em ação, mesmo quando você está dormindo. Quando se sentir oprimida, diga a si mesma: “Eu não posso, mas Deus pode.”

Deus pode fazer qualquer coisa; nada é muito difícil para ele, até mesmo restaurar a paz à sua vida tumultuada.

Descanse na ideia de Deus. Deus lhe dá a permissão para descansar. De fato, essa foi sua ideia desde o início. No primeiro livro da Bíblia, Gênesis, aprendemos que Deus criou os céus e a terra "e tudo o que neles há" (Gênesis 2:1). Imagine o deleite de Deus, o artista e o arquiteto, formando galáxias cheias de estrelas, planetas em suas órbitas e gravidade para nos prender à terra. Depois de criar tudo, ele descansou (não importa o que isso seja para Deus) e nos deu um padrão a seguir em nossa vida.

> Assim foram concluídos os céus e a terra, e tudo o que neles há. No sétimo dia Deus já havia concluído a obra que realizara, e *nesse dia descansou*. Abençoou Deus o sétimo dia e o santificou, porque nele descansou de toda a obra que realizara na criação.
>
> GÊNESIS 2:1-3, ênfase da autora

Jesus sabia muito bem da importância do descanso. Ele tinha três anos, um tempo curto, para realizar sua missão, embora deixasse as multidões com frequência para sair dali e orar. Ele nos convida a abandonar nossos fardos e a encontrar o verdadeiro descanso nos "ritmos livres da graça", como explica *A Mensagem*:

> Venham a mim! Andem comigo e irão recuperar a vida. Vou ensiná-los a ter descanso verdadeiro. Caminhem e trabalhem comigo! Observem como eu faço! Aprendam os ritmos livres da graça! Não vou impor a vocês nada que seja muito pesado ou complicado demais. Sejam meus companheiros e aprenderão a viver com liberdade e leveza.
>
> MATEUS 11:28-30

Jesus sabia que, para versar sobre os negócios de seu Pai, ele precisava estar conectado em oração com Deus, o Pai. Como podemos ser impulsionados a viver nossa vida completamente? Liberando nossas preocupações e fazendo da oração uma prioridade.

Fazendo da oração uma prioridade

A vida é uma maratona, não uma corrida de fundo. Precisamos regular o passo. Em vez de ficarmos constantemente presos às coisas *urgentes* na vida, podemos encontrar uma maneira de atender às coisas *importantes* quando nos lembramos de orar. Dê uma olhada na sua agenda. Você deixou algum tempo para a oração, para o descanso, para a diversão? Enquanto refaz as prioridades, pergunte-se o que pode delegar ou deixar de fazer (agora ou para sempre). Tome, então, a decisão de colocar a oração em sua lista diária de afazeres. Isso não apenas construirá sua relação com Deus (o propósito inicial) como também dará a você o poder e a força para realizar o que ele quer que seja feito naquele dia — e nos outros.

Maya fez uma escolha corajosa recentemente. Diretora de uma empresa de telecomunicações, estivera trabalhando oitenta horas por semana ou mais por aproximadamente vinte anos. O estresse a estava literalmente matando. Ela descobriu que a pressão sanguínea estava subindo muito rapidamente em zonas perigosíssimas e que as sessões de trabalho tarde da noite e as reuniões antes do nascer do sol estavam custando seus relacionamentos — e sua vida. Não tinha tempo para se conectar com Deus ou comer bem. Algo precisava mudar.

Então, ela tirou uma semana de folga emergencial para descansar (dormindo dezesseis horas por dia) e começou a tomar medicamentos para hipertensão. Conversou com seu chefe e determinou alguns limites, como, por exemplo, nenhum telefonema antes das sete da manhã. Mas o ritmo corrido continuou e a saúde dela piorou.

Seu médico, então, determinou que ela ficasse alguns dias em casa para que pudesse controlar a saúde. Maya passou semanas chorando e clamando a Deus, imaginando o que fazer. Se sua vida tivesse que mudar drasticamente, significaria uma grande mudança na sua identidade. Ela ficava pensando: "Quem serei eu, se não for uma executiva?" Maya passou por um período difícil para acreditar que era amada por Deus apenas por ser ela, não pelo que ela fazia para viver.

Nas semanas seguintes, Maya continuou orando, e começou a mudar. Deus estava claramente mostrando a ela que era hora de sair daquele ritmo exigente. Quando decidiu obedecer a Deus, sua saúde melhorou e sua energia retornou. Levou tempo para que Maya aceitasse um modo de vida mais lento, porém mais saudável; mas ela está feliz em se conectar mais com Deus e com as pessoas que ama. Ela confia cada dia a Deus e está motivada e empolgada.

Quando escolhe tornar a oração uma prioridade, você está realmente escolhendo Deus. Isso acontece porque a oração é uma conversa particular com seu Criador. Ele a conhece melhor do que qualquer pessoa, melhor ainda do que você conhece a si mesma! Construa sua relação com Deus da mesma maneira que faria com um amigo próximo. Fale, ouça e descubra mais sobre ele. Você terá percepção, sabedoria e força para enfrentar os desafios da vida.

Talvez você não tenha muito tempo para orar. Algumas mulheres que conheço oram enquanto alimentam seus bebês ou dirigem para o trabalho, mas fazem um esforço para estarem a sós com Deus em um local silencioso, para passar um tempo com aquele que mais nos ama. É onde se encontra o poder para viver e a paz que se está buscando.

Escolha fazer da oração uma prioridade diária. Converse com Deus, confie nele, descanse internamente, mesmo enquanto trabalha. Quem sabe até mesmo olhar para cima, sorrir e dizer um simples "obrigado".

Seus dias podem ser cheios, mas seu coração não precisa estar vazio ou ansioso. A oração poderosa começa quando você libera suas preocupações, conecta-se com Deus e permite que ele trabalhe através de você. Assim, você poderá aproveitar o amor e a paz, a liberdade e o poder que são seus.

Descanse somente em Deus, ó minha alma;
dele vem a minha esperança.
SALMOS 62:5

Um ensinamento da criação de Deus

Deus criou o mundo natural, e a beleza de sua criação nos renova. Ficamos revigorados quando vemos as araucárias cobertas com neve recém-caída em um dia de inverno. Mesmo quando você não pode sair de casa, imagine o som suave das ondas do oceano, quando elas envolvem a praia, lavando todas as suas preocupações. Imagine-se caminhando em um lugar tranquilo: na beira da praia, em uma floresta iluminada pelo sol ou no pico de uma montanha magnífica. Deus criou tudo isso para você aproveitar e, mais do que isso, ele está com você. Sempre. Esteja em paz.

Sentindo-se oprimida

O próprio Senhor da paz lhes dê a paz em todo o tempo e de todas as formas.

2TESSALONICENSES 3:16

Senhor, estou exausto. Minhas mãos estão cheias e minha mente está em um turbilhão com todas as coisas que preciso fazer. Ajuda-me a realizar tudo o que precisa ser feito todos os dias e a encontrar descanso. Quando trabalho, ajuda-me a ser produtiva e tranquila. Quando amo os outros, ajuda-me a ser calma e motivadora. Preciso da tua paz em todas as áreas da minha vida hoje. Em nome de Jesus. Amém.

Um lugar tranquilo

Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco.

MARCOS 6:31

Senhor, preciso de ti. Preciso da tua paz e do teu descanso. Tu me chamas para ir, e mesmo assim eu hesito. Quero relaxar, mas me sinto culpada. O que acontecerá se abandonar minhas aflições e preocupações? Pessoas dependem de mim. Tenho medo de que a vida chegue ao caos. Mas quando tu chamares, eu irei. Escolherei estar contigo para renovação. Ajuda-me a recobrar as forças; assim posso ser melhor para as outras pessoas, para mim mesma e, principalmente, para ti. Escolho-te em primeiro lugar. Tu, Senhor, és minha paz. Em nome de Jesus. Amém.

Descansar é confiar em Deus

Nele temos colocado a nossa esperança de que continuará a livrar-nos.

2CORÍNTIOS 1:10

Senhor, estou muito cansada. Tu sabes como as coisas têm sido ultimamente. Sei que não posso colocar minha esperança inicial em nada além de ti. Nem em dinheiro, nem em pessoas, nem em coisas. Ajuda-me a lembrar de que tenho paz, porque tu tens um plano. Posso descansar porque posso confiar em ti. Prometeste suprir minhas necessidades, e suprirá. Prometeste cuidar de mim, e cuidará. Dá-me coragem para confiar em ti por completo. Minha esperança está colocada em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Deus está sempre comigo

Respondeu o SENHOR: "Eu mesmo o acompanharei, e lhe darei descanso."

ÊXODO 33:14

Senhor, não sei descrever o que significa ter tua presença comigo. Nos tempos difíceis, em todos os tempos, conforta-me saber que tu estás próximo. Aqui. Comigo. Sou grata por teu amor e tua provisão. Meus dias podem ser cheios, mas sempre quero colocar-te em primeiro lugar e apoiar-me em ti para tudo o que necessito. Prometeste descanso, e eu receberei tua dádiva. Ajuda-me a encontrar força na quietude e lidar com o meu dia sabendo que estás sempre por perto. Em nome de Jesus. Amém.

Fortalece-me, Senhor

Tudo posso naquele que me fortalece.

FILIPENSES 4:13

Senhor, é como se eu tivesse muita coisa para realizar a cada dia e, às vezes, fica difícil descansar. Tenho medo de não conseguir fazer tudo. Tenho medo de fracassar. Mas tu prometeste me fortalecer. Tu és o poderoso Deus! Ajuda-me a concentrar-me no que tu consegues fazer e não no que eu não consigo. Capacita-me e estimula-me. Dá-me a força eterna que somente tu podes dar. Renovame para que eu possa ter uma vida melhor e mais forte. Em nome de Jesus. Amém.

Organizando minhas prioridades

Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas.

MATEUS 6:33

Senhor, tenho minha programação, mas o que queres que seja feito hoje? Ajuda-me a priorizar tudo o que precisa ser feito. No meio da agitação da vida, ajuda-me a concentrar-me no que é verdadeiramente importante e nem sempre ficar absorta no que é urgente. Ajuda-me a colocar-te em primeiro lugar, pois sei que com o meu tempo revigorante contigo, tudo o mais fluirá. Buscarei a ti em primeiro lugar. Em nome de Jesus. Amém.

Encontrando esperança, alegria e paz

Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.

ROMANOS 15:13

Senhor, em meio a minha vida estressante, estou feliz por seres minha esperança. Enquanto luto para equilibrar compromissos profissionais, familiares e pessoais, preciso

lembrar-me de pedir auxílio àquele que pode realizar todas as coisas. Perdoa-me por tentar fazer tudo sozinha. Renova minha energia e minha alegria. Revigora-me por tudo o que tens para mim nesse período de minha vida. Que eu encontre a paz interior apesar das circunstâncias externas. Em nome de Jesus. Amém.

Descanso para os exaustos

Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.

MATEUS 11:28-30

Senhor, grata sou pelo descanso. Foi tua ideia, acima de tudo! Em vez de ficar me virando à noite com os olhos bem abertos, entrego a ti minhas preocupações e aflições, minhas listas e programações. De braços abertos, ajuda-me a liberar tudo aquilo que não consigo soltar. Preciso descansar pelo meu espírito e pelo meu corpo. Deixa-me estar em um lugar calmo e seguro, quando vou até a ti todos os dias. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 3

Quando a vida estiver uma bagunça

Orações por simplicidade e ordem

Jesus respondeu: "O que é impossível para os homens é possível para Deus."
LUCAS 18:27

Minha amiga Christi anda fazendo umas limpezas bem radicais ultimamente. Seus pais já faleceram, o pai mais recentemente, e ela ficou encarregada de arrumar a casa onde eles moraram por décadas. A questão é que os dois eram acumuladores, simplesmente não conseguiam jogar nada fora. Rodeada por uma grande confusão, com pilhas que iam até o teto, papéis e inúmeros itens guardados por um período de quarenta anos, Christi sentiu-se oprimida. "Como vou limpar toda essa bagunça?", ela se perguntou.

Há diveros tipos de problemas na vida: físicos, emocionais, espirituais e financeiros. E há diferentes níveis de bagunça também, da desordem ao caos total.

Eu não sabia muito sobre organização até meus vinte anos. Quando uma de minhas colegas de quarto perguntou por que eu guardava todos os meus papéis e todas as minhas contas em uma mesinha de cabeceira, fiquei perdida. Não fazia ideia do que fazer com eles, e continuei colocando as coisas ali até transbordar. Felizmente, Marion fora gentil o bastante para me falar sobre pastas de arquivos e como usá-las. Ela pegou uma pilha de pastas, disse para eu etiquetar cada uma, inserir os papéis correspondentes e colocá-las em ordem alfabética.

Parecia muito fácil para ela, mas, para uma garota como eu, era tão estranho quanto embarcar em um trem em Bornéu sem saber o idioma local. A ajuda dela com a organização mudou minha vida. Depois de remover o entulho físico, sentime mais leve interiormente e em paz. Foi libertador.

Da mesma maneira que acumulamos papéis em uma mesinha de cabeceira, às vezes acumulamos nosso lixo emocional e criamos uma bagunça de emoções. Guardamos uma grande quantidade de dor ou raiva, até o dia em que as emoções transbordam, geralmente em momentos inadequados. Ou não somos bons em lidar com nossas finanças e acabamos em um desastre financeiro. Os telefonemas dos credores tornam-se rotina e a falência é iminente.

A vida pode ser bagunçada e muitas vezes complicada. Entendo isso. Sua vida pode ter mais desordem do que desastre. Cada dia é uma nova limpeza envolvendo crianças com sapatos enlameados. Ou você tem pilhas de papéis na sua mesa de jantar e se apressa em escondê-los quando chega uma visita. Ou você fica correndo de reunião em reunião, aeroporto em aeroporto, e

parece nunca ter tempo para organizar uma "vida real". Ou talvez sua casa seja impecável, um verdadeiro *showroom* com tudo perfeitamente disposto, mas o que mais importa não está no lugar.

Seu coração.

Como é o seu coração? Cheio de lixo do passado, com mágoas das quais você não consegue se libertar, ou feito da cera do estresse diário? Talvez esteja na hora de limpar um pouco da raiva ou finalmente perdoar alguém. Seu coração precisa ser limpo, curado e reabastecido diariamente. E você pode fazer isso todos os dias — a todo momento — quando for a Deus em oração.

Obstáculos para ter corações organizados

Você pode ter boas intenções. Quer se acertar com Deus. Deseja orar ou ora frequentemente e tem um coração organizado, que é limpo e puro. A paz soa muito bem e a satisfação viria em ótima hora. Mas há obstáculos. Consigo ouvir as desculpas; já as disse a mim mesma: "Estou muito cansada. Não tenho energia nenhuma. Não tenho tempo; minha vida está cheia demais no momento. Não quero lidar com essas coisas. Não sei como. Eu não me importo." Temos muitas desculpas para evitar lidar com a dor emocional ou confrontar a confusão espiritual.

Está na hora de uma nova perspectiva.

"Jesus pode redimir nosso passado", diz Michael Yaconelli, "não importa que tipo de passado trazemos conosco: fracassos, decisões erradas, imaturidade e até mesmo um passado que estava terminado para nós."[2]

Quando eu era mais jovem, queria que houvesse um livro sobre como consertar vidas sem rumo e limpar bagunças, um que me ajudasse a descobrir o que fazer para deixar tudo certo de novo. E, então, o encontrei. Chama-se Bíblia. Do início ao fim (do Gênesis ao Apocalipse), a Bíblia está repleta de histórias de Deus restaurando a vida bagunçada de homens e mulheres — até mesmo de pessoas (aparentemente) "boas".

Aqui estão dois exemplos. Sara queria um bebê e ela mesma deu um jeito. Fez com que seu marido se deitasse com sua serva, mas, depois, ficou com ciúmes e criou muita desordem nos anos seguintes. Os descendentes da criança nascida da serva, Ismael, e do filho de Sara, que acabou gerando um, Isaque, continuam em conflito ainda nos dias de hoje. Considere também Davi. Era um rei que amava Deus, porém, cometeu adultério com Bate-Seba e matou o marido dela em uma tentativa de encobrir o caso.

Que bagunça.

Deus consertava coisas quebradas e restaurava corações das pessoas tempos atrás e ainda os faz para nós hoje. Você pode limpar a desordem e mudar sua vida quando fala com Deus em oração. Você pode fazer isso a qualquer momento. Deus está sempre aí.

Relacionamentos em primeiro lugar

Aquele que mais a ama quer ajudá-la com suas coisas, mas primeiro ele quer um relacionamento com você — um relacionamento de amor saudável, contínuo e conectado. Você quer conhecer e ser conhecida, amar e ser amada. Ele também. Conectamo-nos com Deus porque o amamos e a conexão é também de onde vem a mudança. Jesus disse: "Eu sou a videira; vocês são os ramos. Se alguém permanecer em mim e eu nele, esse dará muito fruto; pois sem mim vocês não podem fazer coisa alguma" (João 15:5). Separados de Deus não conseguimos; com Deus, sim! O poder dele de dar a vida percorre nossa vida, como a seiva nutre uma árvore ou uma videira. É onde a vida está; de onde vem o crescimento.

Restaurando a ordem

Deus quer e está mais do que capacitado a restaurar sua vida. Os resultados podem nem sempre parecer com o que você acha que seriam, e podem não acontecer nessa existência. Mas, quando confiar nele, tiver fé, ele renovará todas as coisas e trará ordem a todas as áreas de sua vida. Deus pode ajudar você a:

Colocar seu coração em ordem para abrir espaço para Deus e para conectar-se com ele em níveis mais profundos.

Colocar suas emoções em ordem e limpar toda a raiva, toda a amargura ou todo o orgulho, para aumentar sua alegria e sua satisfação.

Colocar seus pensamentos em ordem e livrá-la da desordem mental, para que você possa se concentrar em suas prioridades, como entrar em forma ou gastar seu tempo e seu dinheiro com mais eficácia.

Colocar sua casa em ordem; assim poderá encontrar o que precisa e ter mais liberdade e paz.

A oração muda as coisas

A oração é vital para fazer mudanças significativas na vida. Quando for a Deus em oração, peça a ele para purificar, curar e restaurar cada área de sua vida.

Purificação

Ficamos magoados ou magoamos os outros, e por isso nosso coração precisa ser purificado do pecado e das transgressões com frequência. Pergunte a Deus: "De que preciso me libertar?" Talvez precise se libertar do ressentimento, da ofensa, da amargura ou de uma atitude julgadora. Independentemente do que seja, peça a Deus perdão e purificação na sua vida. Quando nos arrependemos, Deus nos perdoa, e a sensação que temos é a de água limpa lavando toda a sujeira.

Cura

Peça a Deus que revele a você o que precisa ser curado em seu coração ou em sua vida. Talvez você já saiba, mas talvez ainda não. Peça então a Deus para ser curada. Pode ser imediato ou pode ser que requeira tempo. Deus atua diferentemente em momentos distintos, mas ele sempre está em ação.

Restauração

Depois de ser purificada e curada, peça a Deus que a abasteça. Receba a restauração. Pergunte a Deus: "O que preciso acrescentar à minha vida?" Você *removeu* ou se libertou de coisas que a atrapalhavam; agora, *vista* ou "revista-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência" (Colossenses 3:12).

A restauração é um processo

Quando Deus traz ordem à sua vida, lembre-se de que é um processo. Ir da bagunça à ordem ou do caos à simplicidade não acontece da noite para o dia. Às vezes, as coisas podem piorar antes de melhorar. Mas fique firme. As coisas vão melhorar!

Pense na construção de uma estrada. Para obtermos estradas regulares, precisamos lidar com concreto rachado, cones de segurança e desvios incômodos. Da mesma maneira, limpar a bagunça de seu coração leva tempo; é um processo.

Quando você orar e tomar uma atitude, encontrará mais paz e liberdade. Você se sentirá mais leve, como se um peso fosse tirado das suas costas. E, o mais importante, estará abrindo espaço para coisas novas. E quando o fizer, nunca se sabe que surpresas Deus pode ter guardado para você.



Uma lição das folhas do outono

Há algo nas cores brilhantes das folhas do outono, quando o verde dá lugar ao vermelho-fogo, ao amarelo vibrante ou ao laranja-âmbar. Antes do cair da primeira neve, cada folha flutua até o chão e restam apenas os áridos galhos das árvores. É uma espécie de desfolha. Durante uma estação, é como se as árvores fossem ficar vazias para sempre. Mas assim que chega a primavera, pequeninos brotos vão surgindo, viçosas folhas verdes se formando e poderosos bordos, carvalhos e álamos voltam à vida novamente. Caem as folhas velhas; começa o novo brotar. Em sua busca pela limpeza de sua casa ou pela restauração de sua paz interior, lembre-se de que há uma razão para a libertação e uma estação para a renovação.

Purifica meu coração, Senhor

Aproximemo-nos de Deus com um coração sincero e com plena convicção de fé, tendo os corações aspergidos para nos purificar de uma consciência culpada, e tendo os nossos corpos lavados com água pura.

HEBREUS 10:22

Senhor, venho humildemente a ti. Minha vida está uma bagunça neste momento e preciso da tua ajuda. Conheces todas as circunstâncias e sabes como me sinto. Peço perdão por

meus pecados e minhas transgressões. Perdoa-me. Purifica-me por completo. Quero me acertar contigo. Pela fé, creio que removerás minha culpa e minha vergonha. Grata eu sou. Peço pelo poderoso nome de Jesus. Amém.

Ajuda-me a libertar-me de tudo o que me prende

Uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta.

HEBREUS 12:1

Senhor, às vezes sinto-me como se houvesse uma bola de ferro com uma corrente ao redor do meu tornozelo. Quero ser livre, mas algo me prende. Dá-me a força e a coragem de focar meus olhos em ti, sabendo que tens o poder de me ajudar a remover e a soltar o que está me prendendo. Já está na hora. Quero limpar a bagunça do meu coração e deixar espaço para coisas melhores. Rendo-me. Deixa-me entrar nessa corrida contigo. Peço em nome de Jesus. Amém.

Reconstrói minha vida!

Será que vão conseguir ressuscitar pedras de construção daqueles montes de entulho e de pedras queimadas?

NEEMIAS 4:2

Senhor, minha vida parece estar em ruínas. Que bagunça! Posso compará-la com a situação de Neemias, quando ele ficou entre as pilhas de pedras e entulhos carbonizados depois de sua adorada cidade ser queimada. Há muito entulho na minha vida também. Mas ele não desistiu, e tu não desistes de mim. Ele confiou em ti, contou com tua ajuda e começou a trabalhar. Traz-me de volta à vida, Senhor. Reconstrói-me. Peço em nome de Jesus. Amém.

Resgata-me

Livrou-me do meu inimigo poderoso, dos meus adversários, que eram fortes demais para mim. Eles me atacaram no dia da minha calamidade, mas o SENHOR foi o meu amparo.

2SAMUEL 22:18,19

Senhor, eu te louvo. Grata sou por salvar-me dos meus inimigos. Podem não ser guerreiros que atiram flechas, mas pessoas — até mesmo amigos — atirando flechas com palavras que machucam o meu coração. Minha situação parece impossível de ser

revolvida, mas tu és mais forte do que qualquer adversário. Que o "dia da minha calamidade" se transforme em dias de deleite. Perto de ti estou segura. E aqui eu quero ficar. Em nome de Jesus. Amém.

Organizando minhas prioridades

Ame o SENHOR, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma, e de todas as suas forças.

DEUTERONÔMIO 6:5

Senhor, tantas coisas na minha vida clamam pela minha atenção. Sinto-me frequentemente puxada para uma centena de direções. Como executar tudo? Ajuda--me a lembrar-me de colocar-te em primeiro lugar. Amo-te e quero verdadeiramente te amar com todo o meu coração, com tudo o que sou. És minha prioridade e de onde tudo o mais flui. Acredito que guiarás meus passos todos os dias e me encherás de paz e satisfação, pois confio em ti. Em nome de Jesus. Amém.

O mundo está uma bagunça

Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.

JOÃO 16:33

Senhor, nosso mundo está uma bagunça. Sim, há tantas coisas boas, mas meu coração sofre com os problemas globais da pobreza, da falta de moradia, da guerra e da falta de segurança e de recursos para tantas pessoas. Dá-me olhos para ver além da minha dor e ajuda-me a orar pelas necessidades dos outros. Tu és maior do que as maiores necessidades. Tu és o Soberano! Vem, Senhor, e traz a cura. Peço, crendo, em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 4

Quando você estiver desapontada

Orações por incentivo

Você saberá que eu sou o SENHOR; aqueles que esperam em mim não ficarão decepcionados.
ISAÍAS 49:23

Rob estava frustrado. Uma chuva de granizo arruinara seu telhado e a companhia de seguro não pagaria o suficiente para trocá-lo. Marie foi traída por alguém que ela pensava ser um amigo leal e ainda está confusa com relação ao fato. Keisha, que vem tentando — ocasionalmente — perder peso há anos, está sempre desmotivada. A vida pode ser frustrante.

Esperanças frustradas e sonhos fracassados vêm em todas as formas e tamanhos e são sempre dolorosos. É normal ficar triste ou aborrecida quando coisas ruins acontecem; Deus nos criou com emoções. Mas devemos lidar com nossas frustrações, para que pequenas mágoas não se agigantem. A insatisfação pode se transformar rapidamente em desespero ou depressão se não dominarmos nossa vida emocional.

Lidando com a frustração

Quando você não consegue o emprego que queria, quando seu cônjuge esquece seu aniversário ou quando seu pedido de empréstimo é negado, como lida com sua frustração? Fica de mau humor ou mantém-se forte nas promessas de Deus? Lembre-se de que você tem uma escolha.

O que você diz a si mesma faz diferença. A frustração é uma parte da vida. Independentemente de serem grandes ou pequenas mágoas, é o que você faz com sua dor que determina como seguirá em frente. O que você está dizendo para si mesma sobre o que aconteceu? Está se sentindo sem esperança e pensando "nunca conseguirei um emprego"? Ou está esperançosa e pensando: "Acho que não era o emprego certo para mim. Deus tem algo mais adequado às minhas capacidades. Vou me recuperar"?

Não rumine; liberte-se da frustração. Minha mãe costumava dizer que o lixo precisa ser retirado ao menos uma vez por semana, e o mesmo acontece com o lixo de nosso coração. Quando você se apega à frustração, ao ressentimento ou à desmotivação, seu interior pode ficar envenenado. Porém, perceba seus sentimentos e, depois, libere a dor. A melhor maneira de fazer isso é em oração; converse com Deus sobre como você se sente e sobre o que aconteceu. Ele ouve, vê e realmente se importa.

Espere em Deus que ele fará o certo. Quando a frustração chega, você pode achar que é o fim da história. Mas pode não ser. É onde o discernimento e a sabedoria de esperar entram em cena. A espera fortalece os músculos da confiança, ensinando a depender unicamente de Deus, não das circunstâncias. Lembre-se do ditado: "Não coloque um ponto final onde Deus coloca uma vírgula." Esse descontentamento pode ser o ato final ou pode simplesmente ser o intervalo, um tempo de espera em Deus.

Minha amiga Barbara namorava Steve há mais de um ano e, embora ele tivesse falado em casamento, ela estava incerta com relação a algumas coisas que achava serem necessárias em um bom marido. Então, ela terminou o relacionamento. Foi difícil, mas Barbara manteve sua confiança em Deus para fazer a coisa certa. Independentemente de reatarem ou não, ela sabia que Deus tinha o melhor em mente para ela. Barbara fechou a porta para o relacionamento e escolheu viver a própria vida.

Sem Barbara saber, Deus estava fazendo um incrível trabalho de transformação no coração de Steve, preparando-o para o casamento e outras coisas. Em uma tarde de sábado, Barbara estava orando e sentiu o Espírito Santo dizer a ela que estivesse aberta a Steve se ele ligasse, que "baixasse a guarda". Ela não achava que ele entraria em contato. Achava que estava tudo terminado — os dois achavam. Mas Deus tinha planos diferentes.

Nessa mesma tarde de sábado, Steve ligou para Barbara do alto de uma montanha, onde estivera orando e ouvindo a Deus. Steve não achava que ela atenderia ao telefone, mas ela atendeu. Eles começaram a conectar-se de uma maneira totalmente nova. Depois de um tempo distantes, que os ligou unicamente a Deus e não um ao outro, os dois sentiam que estavam sendo reunidos por Deus. Eles sabiam que o Senhor os tinha reaproximado e que possuía um plano para o relacionamento deles. Pouco tempo depois eles noivaram e, dois meses mais tarde, casaram-se.

Confie em Deus nos tempos de quietude. Ele está agindo, mesmo nas distâncias.

Obtenha uma perspectiva nova. Pergunte-se: "Como posso ver essa situação de maneira diferente?" Talvez você precise de uma nova perspectiva. Da mesma forma que voar de avião ajuda a ter uma visão mais global da terra, ter um novo ponto de vista de suas circunstâncias pode ajudá-la a sentir-se melhor. Peça a Deus que abra seus olhos à verdade sobre o que está acontecendo, para que você possa ver com mais clareza como orar e o que fazer. Todos nós passamos por dores emocionais que servem para nos deixar mais fortes internamente. Pergunte-se: "O que posso aprender com essa situação? Como minha fé pode ser fortalecida?"

Não deixe que sua frustração a desiluda com Deus. Se estiver desapontada, pode achar que Deus não se importa ou que ele a abandonou. Nada poderia estar mais distante da verdade. Não deixe que as circunstâncias a despojem da verdade imutável de que Deus é o mais sábio.

Romanos 8:28 diz: "Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito." "Todas as coisas? Até mesmo essa frustração dolorosa?" Sim, até mesmo isso. Não sabemos como ou quando, mas Deus promete agir para um propósito melhor e mais elevado. É onde entra a confiança. Quantas vezes você conseguiu ver antecipadamente para onde Deus a estava guiando?

Depois de ficar desempregada por meses, finalmente consegui um emprego adequado às minhas habilidades de escrita e edição. Somente então pude olhar para trás e ver como Deus estava guardando esse destino para mim; os outros empregos que não consegui eram degraus para levar-me a esse cargo. Cada "não" era um degrau mais perto do "sim" final.

Erga os olhos. Quando a desmotivação ou a frustração deixarem você deprimida, é chegada a hora de olhar para o alto. Salmos 121:1,2 diz: "Levanto os meus olhos para os montes e pergunto: De onde me vem o socorro? O meu socorro vem do SENHOR, que fez os céus e a terra." Em vez de

concentrar-se apenas em seus problemas ou encarar tudo com desespero, escolha olhar para aquele que tem o poder de fazer algo a respeito. Ele elevará você.

Tratado e cura. A menos que a tenha removido pela raiz, a erva daninha continuará a se propagar em seu jardim. Do mesmo modo, somente quando chegar à raiz de seus problemas é que você começará a livrar a paisagem da sua vida de irritações, arrependimentos e amarguras constantes. Quando lidar com suas emoções, perceber seus sentimentos, não os ignorar e entregar sua dor a Deus em oração, você começará a se curar. O poder da oração chega à raiz do problema, porque Deus cura de dentro para fora. Conforme você ora, Deus transforma sua desmotivação em motivação ou sua tristeza em alegria, e você acaba emergindo como um ser muito mais alegre.

A oração muda as coisas e muda você. Quando orar sobre suas frustrações, motive-se e lembre-se daquele a quem você ora. Deus é Todo-Poderoso e muito mais cheio de força e sabedoria do que você poderia compreender. Ele pode cuidar da situação.

Nossas oportunidades estão nas mãos dele.



Uma lição das flores do campo

Depois do fim de um relacionamento alguns anos atrás, fui fazer uma caminhada em Evergreen, Colorado. Minhas emoções ainda estavam sensíveis devido ao rompimento dos laços emocionais; portanto, meus olhos prestavam mais atenção ao caminho do que à beleza da floresta ao meu redor. Por alguma razão, olhei à direita da trilha e vi o toco de uma árvore. Ele me lembrava da minha miserável situação: partida e sem rumo. Não era mais a árvore alta e bela que um dia fora. Olhei mais de perto e, para minha surpresa, vi minúsculas flores do campo crescendo no centro do tronco danificado — uma beleza inesperada, um símbolo de vida nova e crescimento. Em um único momento, uma centelha de esperança renovada acendeu dentro de mim. Talvez, apenas talvez, haveria vida depois da perda. Era o início do meu novo começo.

Força na desmotivação

Sejam fortes e corajosos, todos vocês que esperam no SENHOR!

SALMOS 31:24

Senhor, tenho andado por uma estrada muito longa para mim ultimamente. Estou cansada. Conheces meu coração e vês como ando frustrada em razão das circunstâncias. Fortalece-me e dá-me nova esperança. Ajuda-me a lembrar-me de que minha esperança está em ti — o Criador e Sustentador do universo e da minha vida. Nada é grande demais ou pequeno demais para cuidares. Em minha fraqueza, sê minha força verdadeira. No nome poderoso de Jesus. Amém.

Prosseguindo!

Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio do chamado celestial de Deus

em Cristo Jesus.

FILIPENSES 3:13,14

Senhor, ajuda-me a ser uma pessoa "única", conforme deixo o passado para trás e olho para um futuro mais brilhante contigo. Não sou perfeita; longe disso. Mas estás me oferecendo uma visão de uma vida melhor do que jamais poderia imaginar. Mostra-me o que está me prendendo e ajuda-me a libertar-me e prosseguir! Um passo de cada vez, olhando para frente, sigo adiante contigo. Grata sou por me amares. Em nome de Jesus. Amém.

PRECISO DE MAIS ORAÇÃO

Sejam fortes e corajosos. Não tenham medo nem desanimem por causa do rei da Assíria e do seu enorme exército, pois conosco está um poder maior do que o que está com ele. Com ele está somente o poder humano, mas conosco está o SENHOR, o nosso Deus, para nos ajudar e para travar as nossas batalhas.

2CRÔNICAS 32:7,8

Senhor, sinto como se tivesse tantas batalhas para lutar a cada dia, como a desmotivação e o conflito com os outros. Tu conheces minhas necessidades. Da mesma forma que deste palavras de motivação ao teu povo tempos atrás, quando um exército pretendia sitiar a cidade, diz palavras de motivação para mim. Estás comigo e prometes ajudar-me a lutar todas as minhas batalhas. Acredito em ti. Confio em ti. E peço pelo teu poder maior para ajudar-me. Em nome de Jesus. Amém.

AJUDA-ME COM MEU MEDO E MINHA DÚVIDA

[Jesus] lhes disse: "Por que vocês estão perturbados e por que se levantam dúvidas no coração de vocês?"

LUCAS 24:38

Senhor, tenho vivido com medo e dúvidas ultimamente, e peço desculpas. Tenho ouvido pessoas que me derrubam, mas quero que me motives com tua verdade imutável. Tu dizes: "Acredite em mim" e, mesmo assim, vou atrás de outras coisas ou pessoas que, penso, satisfarão meus anseios. Mas elas sempre me decepcionam. Perdoa-me por esquecer que tu és minha satisfação. Tu és o primeiro. Que tua paz me restaure. Em nome de Jesus. Amém.

TRAZ DE VOLTA A ESPERANÇA

Você saberá que eu sou o SENHOR; aqueles que esperam em mim não ficarão decepcionados.

Senhor, alguns dias são realmente difíceis. Andei frustrada e desmotivada nos últimos dias e simplesmente não consigo me livrar disso. Devolve-me a esperança. Ajuda-me a ver com novos olhos a luz no fim da escuridão. Ajuda-me a fazer a escolha de colocar a confiança em ti e não em minhas circunstâncias. Preciso concentrar-me na verdade; colocar o centro da minha atenção em ti, não no caos e na confusão que me rodeiam. Renova minha esperança, Senhor. Peço em nome de Jesus. Amém.

ENCORAJA-ME, SENHOR

Tu, SENHOR, ouves a súplica dos necessitados; tu os reanimas e atendes ao seu clamor.

SALMOS 10:17

Senhor, grata sou por me ouvires quando oro. Fico feliz em saber que ouves e prestas atenção a cada palavra que digo. Faz-me sentir especial saber que tu realmente te importas. Derrama teu amor e tua motivação sobre mim hoje. Preciso de uma cachoeira de bênçãos sobre minha vida. Hidrata-me, refresca-me e renova-me, Senhor. Sou muito grata por tudo o que és e tudo o que fazes. Eu te amo. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 5

Quando você estiver deprimida

Orações por esperança extraordinária
e por alegria renovada

Por que você está assim tão triste, ó minha alma?
Por que está assim tão perturbada dentro de mim?
Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus.
SALMOS 42:5

Em uma noite de janeiro, uma garota de dezessete anos emocionalmente perturbada se deita sobre os trilhos de trem perto de sua casa. O peso do trauma em sua jovem vida parecia muito para suportar. Ela queria uma saída; queria que a dor terminasse. Um trem vindo velozmente em sua direção não poderia parar a tempo, e 33 vagões de carga rolariam sobre seu corpo.

Mas esse não foi o fim da história. Quando o trem finalmente parou, Kristen percebeu que ainda estava viva! Ela sobrevivera, mas suas pernas foram decepadas. A batalha estava longe de terminar.

Seu nome é Kristen Jane Anderson e a história de sua surpreendente recuperação da dor física e da dor emocional é contada em seu livro *Life, in Spite of Me* [Vida, apesar de mim]. Deus realizou um milagre na vida dessa jovem naquela noite. E, anos mais tarde, ao encontrar Bill, um dos paramédicos que a trataram, descobriria mais sobre o que realmente acontecera.

Na noite de sua tentativa de suicídio, Bill contou a Kristen que eles tentaram usar um helicóptero chamado *Flight for Life* [Voar pela vida] no salvamento, mas havia muita neblina. "Porém, fizeram algo que eu não havia visto antes e que não vejo desde então. Eles se comunicaram pelo rádio e conseguiram fazer com que todos os cruzamentos entre o local onde você estava e o hospital fossem bloqueados. Um percurso que normalmente levaria 45 minutos levou apenas oito. Acho que estávamos tão surpresos por você estar viva que queríamos ter a certeza de fazer tudo o que podíamos."[3] "Deus a manteve aqui por uma razão, Kristen", concluiu ele.[4] Alguém que você conhece pode estar passando por uma depressão neste momento: seu vizinho, um colega de trabalho, a pessoa nova em seu pequeno grupo, alguém que ame — até mesmo você. A depressão tem muitas faces. Todos nos sentimos tristes, sem esperanças ou deprimidos às vezes; faz parte da vida e é normal por um curto período de tempo. Mas quando esses sentimentos não vão embora e o desânimo é constante, chama-se depressão maior.

Surpreendentemente, mais de um em vinte norte-americanos de doze anos de idade ou mais

sofrem de depressão, de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC).[5] Aqui está como os CDCs a define:

> *Depressão maior* é uma síndrome clínica de no mínimo cinco sintomas que se agrupam, duram no mínimo duas semanas e causam desordem das funções psíquicas. Sintomas de humor incluem temperamento deprimido, triste ou irritável, perda de interesse em atividades habituais, inabilidade de experimentar prazer, sentimentos de culpa ou de baixa autoestima e pensamentos de morte ou suicídio. Sintomas cognitivos incluem incapacidade de concentração e dificuldade em tomar decisões. Sintomas físicos incluem fadiga, falta de energia, sentir-se agitado ou lento, e mudanças no sono, no apetite e nos níveis de atividade.[6]

Vida no limite

Às vezes, você sente como se estivesse vivendo um pesadelo. Seu filho teve uma overdose de drogas. Você foi demitida. Seu cônjuge morreu. Está frustrada com o que sua vida se tornou. Nunca planejou se divorciar, estar acima do peso ou não ter filhos. Queria uma vida calma e seu emprego é extremamente estressante. Pode estar se perguntando: "Como cheguei aqui? Quando acontecerão as mudanças?"

Não importa qual seja sua situação, há esperança. Como com Kristen, Deus mantém você aqui por alguma razão. Ele anseia que você viva com um propósito. Mas como seguir em frente quando se sente tão desesperada?

Durante um período difícil da minha vida anos atrás, eu sentia como se vivesse no limite, pendurada em um abismo com apenas uma das mãos. Esgotada, isolada e deprimida, eu mal tinha forças para me segurar. Mas, conforme orava e confiava em Deus, até mesmo enquanto chorava e refletia, as coisas começaram a mudar. Pouco a pouco, o alívio veio. Deus me fortaleceu enquanto eu orava. Com o tempo, sentia como se ele estivesse me segurando com as duas mãos. Então, Jesus me ergueu e eu fiquei em pé em terra firme. Finalmente, caminhamos para longe e o "viver pendurada" ficou sendo apenas uma memória distante.

Manter-se forte em épocas difíceis não é para qualquer um. Você pode se superar. Você pode sentir como se vivesse em um mundo em preto e branco, mas Deus quer lhe trazer de volta as cores vivas. Quando aprender a acreditar em Deus e a regozijar--se em sua presença, descobrirá a Esperança Extraordinária — a esperança além de sua mais extraordinária imaginação.

Crendo em Deus

Por muito tempo, eu não sabia a diferença entre *crer em* Deus e *crer que* Deus. Eu sabia que cria em Deus, que ele existia e que fizera um maravilhoso trabalho redentor quando enviara seu Filho Jesus para morrer e ressuscitar, a fim de que pudéssemos ser perdoados e estar com ele para sempre nos céus. Mas crer que Deus mantém suas promessas e que sua Palavra é verdadeira? Isso é outra história.

A Bíblia de estudo de Beth Moore, *Believing God* [Crendo que Deus], ajudou-me a aprender que "Deus é muito mais do que já reconhecemos e experimentamos. Ele é capaz de muitíssimo mais do que já testemunhamos [...] Vemos tão pouco primeiramente porque cremos nele por tão pouco".[7]

Geralmente, quando ficamos frustrados com nossos pais terrestres, projetamos o mesmo sentimento em Deus. Achamos que ele também quebrará suas promessas. Mas ele não faz isso. Talvez o fato de outros já a terem decepcionado esteja impedindo-a de crer que Deus cumprirá o compromisso com você. Algumas pessoas quebram suas promessas, mas Deus sempre mantém as dele; ele é definitivamente o Mantenedor de promessas. O que Deus diz é válido e verdadeiro. "Deus não é homem para que minta, nem filho de homem para que se arrependa. Acaso ele fala, e deixa de agir? Acaso promete, e deixa de cumprir?" (Números 23:19). Em vez de duvidar, você pode escolher crer nas promessas de Deus na Bíblia e crer que ele está em ação em sua vida, até mesmo onde você não consegue enxergar.

Pense sobre isso. Se um turista dirigisse pela cidade de Colorado Springs em um dia de neblina, ele não seria capaz de ver as montanhas; ele poderia não acreditar que elas realmente estivessem ali. Mas como moradora do local, eu sei que estão ali; vejo todos os dias. Tenha certeza de que, quando as nuvens estiverem claras, as montanhas estarão lá, firmes e fortes. Da mesma maneira, quando não conseguimos ver fora de nossa vida nublada, podemos escolher *acreditar* que Deus ainda está aqui. Sempre aqui. Ele sabe o que está à frente quando não conseguimos ver, e está em ação nos bastidores.

Escolha acreditar que Deus está fazendo tudo para o bem em sua vida, apesar das circunstâncias, dos sentimentos ou do que o mundo diz. E, mesmo que não se sinta dessa maneira agora, logo você sentirá.

Acreditar em Deus significa que você também está tomando uma atitude. Tiago 2:17 nos diz que "a fé, por si só, se não for acompanhada de obras, está morta". Um passo de cada vez, um momento de cada vez, e você avança — mesmo que seja algo tão simples quanto tomar o café da manhã. Depois vestir-se. Em seguida, fazer uma lista do que fará no dia de hoje. Você vai construindo cada momento, um passo leva a outro. E, quando a vida tentar perturbá-la, você fará novas escolhas e continuará dizendo a verdade a si mesma.

Regozije-se na presença dele

Somos transformadas pelo amor de Deus e somos transformados por sua verdade. Você pode contar a verdade a si mesma de muitas maneiras. Quando estiver lendo a Bíblia, a verdade de Deus na forma escrita, tente ler as palavras em voz alta. Quando orar — que é conversar com Deus —, pode escolher falar em voz alta em vez de orar silenciosamente para si mesma. Escreva suas orações em um diário ou em um caderno. Lembre e registre as coisas boas que ele realizou e como ele cumpriu as promessas no passado. Leia os salmos para obter palavras de cura e de esperança durante os tempos difíceis e os períodos de desmotivação. Como em Salmos 32:7: "Tu és o meu abrigo; tu me preservarás da angústia e me cercarás de canções de livramento." Lembre-

se de que o Senhor quer passar um tempo com você. Ele quer que você se deixe ficar, que se regozije na presença dele.

Pense na lua cheia mais bela que já viu. Talvez seja a lua da colheita, mais baixa no céu, em uma noite de outubro. A lua reflete a luz do sol, porque ela "regozija-se" em seu brilho. E, na escuridão da noite, ainda está muito brilhante. Da mesma maneira, conforme nos regozijamos na luz de Jesus Cristo, enquanto passamos a noite habitando na casa dele, sua luz brilha cada vez mais através de nós.

Tendo esperança extraordinária

Esperança extraordinária quer dizer esperança mesmo quando você sente que não tem uma chance. É ousado acreditar que Deus virá para ajudar você mesmo nos momentos mais difíceis. Uma vida diferente pode parecer um sonho distante agora, mas quando você dá pequenos passos de fé, as coisas começam a mudar. Deus pode não responder às suas orações da forma exata como ele respondeu às minhas; ele satisfará as suas necessidades da maneira que melhor se ajusta aos propósitos dele para sua vida.

Você pode se surpreender com quem (ou o que) Deus usará para trazer alívio à sua situação. Pode ser algo tangível, como um abraço de um amigo ou um cheque inesperado pelo correio. A libertação pode vir com a aceitação do problema ou com o perdão à pessoa que a enganou.

Acredite em Deus, regozije-se na presença dele e ore, esperando que as coisas mudem. Então, um dia você começará a sentir algo incomum: alegria. A escuridão começará a ir embora quando o brilho do sol da esperança nascer em seu coração da mesma maneira que o nascer de um novo dia.

Ouse acreditar que aquele que pode tudo está em ação, agora mesmo, restaurando e reconstruindo sua vida.

Uma lição de uma tempestade de verão

Era um dia quente de julho, e da porta do pátio da minha casa eu podia ver as sinistras nuvens cinzas se formando. Parecia o fim do mundo. De repente, o céu liberou uma pancada de chuva. Os relâmpagos rompiam como armas de fogo e os trovões ribombavam. As horas passaram. Finalmente, as nuvens se dissiparam, revelando um céu azul luminoso. O brilho do sol reluzia na grama molhada, criando diamantes de orvalho. Estava claro novamente — muito claro. Às vezes, a vida parece uma turbulenta tempestade de verão. É escura e incerta; a tristeza não parece ceder. Mas, felizmente, as tempestades passam. Da mesma maneira que o vento forte leva as nuvens embora, o Espírito Santo sopra um vento fresco e cheio de propósitos de esperança através de sua alma. Depois da chuva, o brilho do sol; depois das tempestades turbulentas da vida, a calma e a alegria renovadas.

Ouve meu pedido de ajuda

Ouve a minha oração, SENHOR; escuta o meu grito de socorro; não sejas indiferente ao meu lamento.

SALMOS 39:12

Senhor, sinto como se houvesse uma tempestade em meu coração, um furacão de

emoções. Estou tão triste; sinto-me derrotada. Para onde foi minha esperança? Não consigo nem mesmo formular as palavras na minha mente para dizer-te como me sinto. Mesmo assim, aqui estou. Grata sou por ouvires meu brado, até mesmo minhas palavras não formadas. Ajuda-me. Cura-me. Fica perto de mim. Tu és minha forte esperança, e eu oro, crendo. No poderoso nome de Jesus. Amém.

Renova minha força

Você se cansou com todos os seus caminhos, mas não quis dizer: "Não há esperança!" Você recuperou as forças, e por isso não esmoreceu.

ISAÍAS 57:10

Senhor, só quero chorar. Estou tão cansada da minha vida miserável. Cura-me dessa depressão. Não quero me sentir desesperançada; quero ter esperança. Mas não tenho força para reuni-la. Derrama tua força sobre mim; preenche-me mais uma vez. Ajuda-me a seguir em frente, com coragem, sabendo que estás comigo e estás a meu favor. Minhas oportunidades estão em tuas boas mãos. Em nome de Jesus. Amém.

Remove a escuridão

Porque outrora vocês eram trevas, mas agora são luz no Senhor. Vivam como filhos da luz, pois o fruto da luz consiste em toda bondade, justiça e verdade.

EFÉSIOS 5:8,9

Senhor, venho confiante e ousadamente perante ti e peço que removas a escuridão da minha vida. Deixa que a luz da verdade supere as coisas horríveis que tentam me destruir. Teu nome tem autoridade! E escolho permanecer nas tuas promessas imutáveis. Contigo, a escuridão desaparece. Ajuda-me a viver com mais paz. Em nome de Jesus eu oro. Amém.

Encontrando a vida novamente

Não morrerei; mas vivo ficarei para anunciar os feitos do SENHOR.

SALMOS 118:17

Senhor, esse foi um dos lugares mais baixos em que já estive por tanto tempo. Às vezes sentia-me como se quisesse morrer. Mas não o fiz. Tua mão estava comigo. Tu, Senhor, me salvou e me protegeu. E agora estou começando a ver o nascer de um novo dia na paisagem da minha vida. Tenho relances de nova esperança. Senhor, quero viver! Quero poder dizer aos outros como tu és grande e contar tudo o que fizeste por mim! Tu és minha Esperança Extraordinária, te agradeço e te louvo. Em nome de Jesus. Amém.

O poder de Deus em mim

Se o Espírito daquele que ressuscitou Jesus dentre os mortos habita em vocês, aquele que ressuscitou a Cristo dentre os mortos também dará vida a seus corpos mortais, por meio do seu Espírito, que habita em vocês.

ROMANOS 8:11

Senhor, estive deprimida por muito tempo. Preciso da tua ajuda para sair do sofá, para mudar meus pensamentos e para curar minha vida. Tua Palavra me diz que, quando acredito em ti, teu poder está vivo em mim. É o mesmo poder que ergueu Jesus Cristo dos mortos! Ajuda-me a fazer o que não posso fazer com minha força. Guia-me para encontrar propósito, alegria e amor de novo. Quando estou firmada com Jesus, estou firmada com a esperança. Sê minha Esperança Extraordinária — surpreendente e magnífica, mais do que eu poderia pedir ou imaginar. Coloco minha confiança em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Eleva-me, Senhor

Tu, SENHOR, és o escudo que me protege; és a minha glória e me fazes andar de cabeça erguida.

SALMOS 3:3

Como posso agradecer a ti, Senhor, por erguer minha cabeça — e minha vida — quando tenho estado tão cabisbaixa? Tem sido uma época escura e desanimadora, mas eu sinto tua proteção. Tu, Senhor, és minha defesa contra os inimigos, o medo, a dúvida e o horror. Tu me carregas nos braços. Como um pastor carrega uma ovelha perdida, tu me manténs próxima a ti. Eu te louvo, Senhor, grata por te importares tanto comigo. Em nome de Jesus. Amém.

Caminhar pela fé

Vivemos por fé, e não pelo que vemos.

2CORÍNTIOS 5:7

Senhor, aqui estou eu em busca de ajuda. Não sei o que fazer. Não sei o que vai acontecer em minha situação. Mostra-me o caminho. Mesmo quando não posso ver, tu me dizes para ter fé. Senhor, aumenta minha fé! Escolho acreditar que és meu Salvador e Provedor. És tudo o que tenho. Tu és tudo. Teu amor por mim é constante — em dias nublados ou ensolarados. Nisso eu confio. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 6

Quando você se sentir insegura

Orações para confiança

É Deus quem me reveste de força e torna perfeito o meu caminho.
2SAMUEL 22:33

Uma amiga minha, Julie, contou-me recentemente que desde pequena sempre foi muito insegura, que não era do tipo aventureira. Sofreu abuso verbal dos colegas durante anos. E o pai, a quem amava muito, morreu quando ela tinha apenas treze anos. Mesmo assim, ali estava ela, pendurada em uma corda de segurança em um penhasco, fazendo rapel, no início de uma manhã quente de julho no Colorado.

No meio do trajeto de descida da montanha, ela parou. Seus grandes olhos castanhos observaram o belo cenário ao redor, um céu azul sem nuvens e o sol da manhã reluzindo na montanha Princeton. Ela refletiu sobre a jornada em que estivera nos últimos anos e que a levara a esse momento. "Quem é essa pessoa que me tornei?", perguntou a si mesma. Alguns anos atrás, seria impossível fazer com que ela chegasse perto de atividades físicas, sem mencionar investir em aventuras ousadas como arborismo ou paraquedismo. Agora, ela já não conseguia mais ficar sem tudo isso.

Nos últimos anos, Julie mudara-se da Oklahoma rural para Los Angeles a fim de trabalhar com algumas das elites de Hollywood. Ela aprendera a compartilhar ousadamente sua fé e, mais recentemente, deixou os amigos e a família para trabalhar em uma empresa incrível em Colorado Springs.

Julie sorria. Estava diferente, Cristo a transformara. "Que Deus incrível a quem servimos, que pode nos transformar tanto assim", disse Julie. "A cada dia ele nos transforma para nos tornarmos cada vez mais como ele."

Como Julie se livrou de suas inseguranças e transformou-se nessa nova pessoa que ela mal reconhece?

"Devido ao passado", disse Julie, "eu ficava sempre um pouco cautelosa de confiar plenamente em Deus. Por mais que tentasse confiar em meu Pai divino, quando uma situação difícil surgia, a insegurança me dominava e eu ficava totalmente temerosa de novo." Ela então corria para sua sala de oração e orava até que Deus desse a ela a força para mais uma vez erguer-se.

Uma recente confiança começou a surgir na vida de Julie quando ela descobriu as verdades de Deus em Romanos 8. *A Mensagem* diz assim:

Os que pensam que podem fazê-lo por si mesmos terminam obcecados por medir sua força moral, mas sem resultados na vida real. Os que confiam na ação de Deus descobrem que o Espírito de Deus está neles — vivendo e respirando Deus! (vv. 5,6)

Julie lembrou-me de que a vida ressurreta que recebemos de Deus não é uma vida tímida com tendências sombrias. É ousadamente expectante. Agora ela cumprimenta Deus em sua oração com um infantil "E agora, Papai?". Conforme o Espírito de Deus toca seu espírito, ele confirma quem você realmente é — a filha do Rei (ver Romanos 8:15,16).

Por que somos inseguros?

A falta de confiança ou a ansiedade chegam à nossa vida por muitas razões. Conheço muitas mulheres que se sentem constrangidas porque ganharam peso ou porque têm uma pele com defeitos. Talvez você seja uma mãe de primeira viagem que esteja hesitante em relação a qualquer coisa que envolva o bebê e fica pensando: "Estou fazendo isso certo?" Lembro quando me tornei gerente e me sentia inadequada para as tarefas monumentais da minha lista de afazeres. Certamente, a insegurança pode se manifestar de muitas maneiras.

Geralmente, sentimos que não somos bons o bastante. Talvez se sinta invisível ou envergonhada por acreditar que não tem bastante educação, beleza ou dinheiro, ou o que quer que ache que seja necessário para satisfazer aos outros. Questiona as coisas incessantemente: "Ele ainda me ama? Tenho realmente capacidade para esse trabalho? Será que alguém vai gostar de mim nesse grupo? As pessoas estão me encarando?"

Às vezes, deduzimos o que os outros acham, quando não sabemos de fato; projetamos a própria insegurança em uma situação. Em algum nível, é normal questionar as coisas. Mas se ficamos obcecados e estressados com nossas inseguranças o tempo todo, certamente precisamos de um alívio.

Você pode ser altamente sensível aos comentários dos outros, em razão do seu passado ferido. Você se sente indigna? Talvez seja porque tenha passado por grandes perdas na vida. Talvez tenha crescido em um lar de caos total e amor inconsistente. Talvez não tenha se sentido amada ou tenha se sentido rejeitada. Se tiver sofrido abuso ou sido abandonada (física ou emocionalmente), talvez não tenha uma base real para um amor seguro, nenhuma fundação na qual os blocos de construção da confiança e da verdade possam permanecer fortes. Você não sabe como é ter nutrição ou conforto, e isso pode afetar seu nível de confiança no futuro.

Quando criança, não recebeu afirmação nem motivação dos adultos (pais, professores, treinadores e outros) para ajudá-la a construir um forte senso de identidade; talvez tenha uma percepção distorcida de si mesma ou de Deus.

Imagens distorcidas

A falta de confiança e seu oposto, o orgulho, compreendem as duas extremidades do espectro. Há um equilíbrio em algum lugar intermediário entre uma imagem própria saudável e um espírito confiante? No meu livro *Começar de novo... quando o amor chega ao fim*, defini o que realmente significa ter autoestima:

> Talvez você tenha visto uma mulher que acha que ela é "tudo isso". A satisfação pessoal dela e o orgulho contrastam com a da pessoa que tem baixa autoestima, aquela que pensa que não é "nada disso". Ela foca mais nos seus próprios erros em vez de fixar sua atenção no que faz de certo. Ela muitas vezes está insegura ou temerosa, e a sua insegurança a impede de falar, de arriscar-se ou de andar adiante. Se você é alta demais ou se é baixa demais, pergunte-se sobre sua avaliação pessoal ou sobre a situação, e veja se é precisa. Peça para Deus lhe dar discernimento.
>
> Uma mulher com a autoestima saudável respeita a si própria. Ela se sente segura e valiosa em função daquilo que Deus afirma sobre ela. Tem confiança nos relacionamentos e sua vida é geralmente mais alegre. Ela sabe possuir significado, possuir importância. Com seu senso de dignidade e valor intactos, ela se senta em posição ereta e caminha com passos firmes. Com a cabeça erguida, essa mulher confiante é amigável, gentil e afável. Olha nos olhos com quem fala e não fica se desculpando constantemente por tudo que diz ou pelo que faz.[8]

Vivendo sua verdadeira identidade

Todos nós temos razões para nos sentirmos inseguras. Mas não temos que ficar assim; temos escolhas. Em vez de viver na insegurança, podemos escolher viver "em segurança". Isso significa que você está segura em sua identidade porque sabe quem você é. E, quando a verdade acerca que Deus diz sobre você é revelada, você pode estar confiante de quem é. O que Deus diz sobre sua verdadeira identidade? Você é:

Aceita por Deus — Romanos 15:7
Abençoada — Mateus 5:2-12
A noiva de Cristo — Apocalipse 19:7
Uma filha de Deus — João 1:12
Escolhida — Efésios 1:11
Uma cidadã dos céus — Filipenses 3:20
Uma amiga — João 15:15
Sua colega de trabalho — 2Coríntios 6:1
Sua criação — Efésios 2:10
A luz do mundo — Mateus 5:14
Amada — Colossenses 3:12
Vitoriosa — 1Coríntios 15:57

Autoconfiante ou confiante em Deus?

No que ou em quem você está colocando sua confiança? Está confiando em seu sentido do eu ou em seu ideal de beleza de revistas femininas e atrizes de Hollywood? Ou, ainda, está confiando no que as pessoas dizem? Caso afirmativo, sua autoestima vai rapidamente se desintegrar. A confiança tem muito mais a ver em com o que a pessoa é externamente. No entanto, Deus vê as coisas de outra maneira. O primeiro livro de Samuel diz: "Não considere sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O SENHOR não vê como o homem: o homem vê a aparência" (16:7).

Em vez de confiar no que os outros dizem ou encontrar confiança em si mesma, você pode construir a confiança em Deus lembrando-se de *que ele pode fazer o que você não consegue.* Em outras palavras, concentre-se no que ele pode fazer através de você e não em seus recursos limitados.

Um dos personagens mais memoráveis na Bíblia não tinha confiança. Lembra-se da cena da sarça queimando? Deus chamou Moisés e pediu a ele que fosse ao Faraó, o chefe do Egito, para tirar o povo de Israel daquele país. Em vez de pensar que "Deus consegue", ele se preocupou: "Eu *consigo*?" Ele disse: "Peço-te que envies outra pessoa" (Êxodo 4:13). Ele não se sentia qualificado, não era eloquente o bastante (ver 4:10). Moisés não estava olhando para o que Deus podia fazer; ele tinha medo do que ele próprio *não podia*.

Gerações mais tarde, lemos essa história e nos pergunta-mos por que ele estava tão incerto. Naquela única conversa, Deus mostrara a ele três milagres! Moisés viu um arbusto que pegou fogo, mas não queimou; uma vara que se transformou em uma serpente e voltou a ser a vara; e sua mão que ficou leprosa e em seguida saudável novamente. Deus até mesmo disse: "Eu estarei com você" (ver 3:12). Depois de tudo isso, é de se imaginar que Moisés acreditaria. Mas ele continuou duvidando. Mesmo assim, Deus usou-o vigorosamente.

Quando nos sentimos incapazes ou inadequados, é o momento de confiar em Deus e no que ele

pode fazer através de nós. Podemos ficar seguros quando conhecemos aquele em quem podemos colocar nossa confiança. "É Deus quem me reveste de força e torna perfeito o meu caminho" (2Samuel 22:33).

Aprofunde-se na verdade e no amor de Deus e você descobrirá a insegurança se desvanecendo e a confiança se construindo. Quando vemos com os olhos de Cristo, vemos quem realmente somos.

Uma lição de um geodo

Você já deve ter ouvido a expressão "não julgue um livro pela capa". Esse dito popular não poderia ser mais verdadeiro para um geodo. Essa rocha em formato de melão, opaca do lado de fora, é geralmente marrom e indefinível. Mas abra e dentro verá uma amostra extraordinária de cristais de quartzo e calcita coloridos, feitos à mão pelo Criador do universo. Esplendor inesperado!

Em alguns dias, você pode sentir-se como a parte externa de um geodo — simples e comum —, mas a verdade é que há um tesouro dentro de você. Quando Cristo vive em você, ele pode lhe dar a confiança interna — pois o interior é que conta. Então, quando as pressões da vida se manifestarem e você se sentir partida em duas, Deus pode revelar a beleza do quebrantamento.

Olhando para frente

Sempre tenho o SENHOR diante de mim. Com ele à minha direita, não serei abalado. Por isso o meu coração se alegra e no íntimo exulto; mesmo o meu corpo repousará tranquilo.

SALMOS 16:8,9

Senhor, quando olho as circunstâncias ao meu redor, fico completamente perturbada. Sinto-me insegura e incerta. Não sei o que fazer. Assim, escolho manter meus olhos em ti, olho para frente; não olho nem para esquerda, nem para direita. Ajuda-me a manter-me focada. Estou contente por poder confiar em ti com meu coração. Sinto-me segura contigo. Dá-me poder e encoraja-me, Senhor. Grata sou por me ajudares a ser uma pessoa mais confiante. Em nome de Jesus. Amém.

Não tema

Podemos [...] dizer com confiança: "O Senhor é o meu ajudador, não temerei. O que me podem fazer os homens?"

HEBREUS 13:6

Senhor, às vezes me pergunto o que as outras pessoas pensam sobre mim. Tenho dúvidas se sou boa o bastante ou se sou adequada para as tarefas de cada dia. Quero realmente fazer o meu melhor e ser tudo o que queres que eu seja nesta vida. Sei que não posso fazer isso sozinha. Dá-me a tua confiança, não a autoconfiança, porque eu sei que

podes fazer através de mim coisas mais grandiosas do que eu jamais poderia imaginar. Tu és meu Salvador, meu Maravilhoso Conselheiro. Contigo eu me mantenho forte. Em nome de Jesus. Amém.

Em que se baseia sua confiança?

Bendito é o homem cuja confiança está no SENHOR, cuja confiança nele está.

JEREMIAS 17:7

Senhor, tantas vezes baseei minha confiança em minhas habilidades, no que meus amigos pensam, no que ouço na mídia. Por que me importo com as opiniões dos outros? Ajuda-me a bloquear pensamentos distorcidos que dizem que preciso ser algo que não sou. Ajuda-me a habitar na verdade e colocar minha confiança em ti. Quando sei que sou tua, posso fazer escolhas melhores a partir de um fundamento totalmente seguro. Tu és minha rocha inabalável. Em nome de Jesus. Amém.

Tesouros nos céus

Não abram mão da confiança que vocês têm; ela será ricamente recompensada.

HEBREUS 10:35

Senhor, sinto como se estivesse aprendendo mais a cada dia sobre como ser uma pessoa confiante. Às vezes, esqueço tudo o que me deste, a segurança, a aceitação e a provisão do teu amor. Perdoa-me por passar adiante da verdade e confrontar as mentiras e meias-verdades que o mundo joga no meu caminho. Ajuda-me a apegar-me e a prender-me aos tesouros que me dás. Sou tua amada. Sou tua filha. Teu poder e tua força através de mim possibilitam-me dizer as coisas certas e permanecer forte. Ajuda-me a ater-me às minhas crenças e à esperança, sabendo que um dia serei recompensada nos céus. Peço em nome de Jesus. Amém.

Apenas pela graça

Aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade.

HEBREUS 4:16

Senhor, eu te amo muito. Grata sou por proveres um caminho para mim a fim de chegar perante a ti com confiança, não com hesitação ou medo. És bem-vindo e queres que eu vá a ti a qualquer momento — dia ou noite. Aqui, no conforto do teu amor e da santidade da tua justiça, encontro ajuda. Tu sabes das minhas necessidades e peço por tua graça; não pelo que fiz, mas pelo que eu sou: tua filha. Grata sou por tua bondade e tua graça. Em nome de

Jesus. Amém.

Beleza autêntica

A beleza é enganosa, e a formosura é passageira; mas a mulher que teme o SENHOR será elogiada.

PROVÉRBIOS 31:30

Senhor, ajuda-me a me ver da maneira como tu me vês. Confirma em minha vida o que ouvi e deixa-me experimentar. Tua Palavra diz que sou tua filha. Porque sirvo ao Rei dos reis, sou uma princesa. Tu me criaste; eu era tua ideia! Apesar de como pareço ou não pareço, apesar de como me sinto ou não me sinto, tua Palavra mantém-se firme e verdadeira. Escolho acreditar e regozijar-me na tua verdade e no teu amor eterno por mim. Em nome de Jesus. Amém.

Tu és minha fortaleza

Somente ele é a rocha que me salva; ele é a minha torre segura! Jamais serei abalado!

SALMOS 62:2

Senhor, tantas coisas na minha vida tentam me abalar. Sinto como se as pessoas esperassem que eu fosse tantas coisas — em casa e no trabalho. Só não sei se consigo. E se eu desapontá-las? E se eu não conseguir de modo algum? Duvido de minhas habilidades, e minha confiança está abalada. Ajuda-me a lembrar que tu és minha rocha, minha força. Tu és aquele a quem posso correr quando sinto meu mundo desmoronando. Prendo-me a ti, Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Deus é meu salvador

Quando todos os nossos inimigos souberam disso, todas as nações vizinhas ficaram atemorizadas e com o orgulho ferido, pois perceberam que essa obra havia sido executada com a ajuda de nosso Deus.

NEEMIAS 6:16

Senhor, tu és tão bom! Séculos atrás, tu ajudaste Neemias a enfrentar a oposição enquanto reconstruía as paredes quebradas de Jerusalém; porque os inimigos dele viam que tu eras o Salvador dele nessa tarefa massiva, eles tinham medo e estavam incertos. Mas ele completou a tarefa e permaneceu forte. Hoje, tu ajudas aqueles que têm necessidades e fico feliz por me ajudares. Independentemente do que aconteça, tu és poderoso para me salvar e me ajudar em épocas de necessidades. Grata eu sou. Renovame, Senhor. Que tua confiança flua através de mim, de modo que eu possa ter a força de que preciso hoje. Em nome de

Jesus. Amém.

Capítulo 7

Quando você sentir medo

Orações por coragem

Não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.
ISAÍAS 41:10

Nem sempre é fácil assistir aos noticiários. Esta noite, descobri que o índice Dow Jones caiu centenas de pontos, que trinta soldados norte-americanos foram mortos no Afeganistão (22 deles eram da Força de Operações Especiais da Marinha dos Estados Unidos) e que a fome está assolando a África. Uma mulher disse que caminhara por três meses simplesmente para chegar ao acampamento de refugiados. Pense no lugar onde você estava há três meses.

Por um lado, você sente compaixão; por outro, entorpecimento ou medo. *Aonde o mundo vai chegar?* Relacionado a problemas mundiais ou não, o medo chega de todos os tamanhos.

Do que temos medo?

Em determinada economia, muitas pessoas se perguntam sobre demissões e cortes de orçamento. "Meu emprego será o próximo?", "Perderemos nossa casa?", "O que acontecerá com minhas poucas economias da aposentadoria?"

Ano passado fiquei desempregada por seis meses, quando a empresa em que trabalhava iniciou um processo de demissões em todo o país, e foi um teste de fé viver com o seguro--desemprego. É claro que eu estava grata por ter uma renda de algum tipo, mas simplesmente não era o suficiente para viver se quisesse pagar as contas e comer. Ficava imaginando com frequência como conseguiria o restante do dinheiro. Quando meu lado humano sentiu o medo se aproximando, escolhi superar os pensamentos de "não haverá o suficiente" e orar para "mais do que o suficiente". Repetidas vezes, Deus respondeu minhas orações com a ajuda de amigos generosos que sabiam da minha situação desesperada. A cada mês eu me perguntava e a cada mês Deus respondia.

Meus músculos da confiança foram fortalecidos durante esse período, quando aprendi que Deus cumpria sua palavra. Uma coisa é falar "confio em Deus" quando as coisas estão bem; outra é viver isso quando se está reduzida ao último centavo.

O medo pode ser paralisante. Às vezes, as preocupações e as dúvidas nos impedem de tomar uma atitude e de ter o que realmente queremos na vida. Daryl, por exemplo, tem tanto medo da rejeição que não convida uma mulher para sair há anos, mas continua querendo casar-se um dia.

Cassie faz uma arte incrível em tela, mas tem medo de que não gostem do trabalho, então ela nunca mostra para ninguém.

Quando você está receosa, terá medo ou fé? Confiará em Deus ou sucumbirá ao medo? Uma expressão usada com frequência na Bíblia é "não temas" (ou "não tenha medo"). Aqui estão alguns exemplos (itálicos acrescentados em todos os versos):

Abrão (que depois seria chamado de Abraão), quando ficou sabendo que teria tantos filhos quanto o número de estrelas no céu: "Depois dessas coisas o SENHOR falou a Abrão numa visão: '*Não tenha medo*, Abrão! Eu sou o seu escudo; grande será a sua recompensa!'" (Gênesis 15:1).

Moisés, quando perseguido pelo exército do Faraó: "Moisés respondeu ao povo: '*Não tenham medo*. Fiquem firmes e vejam o livramento que o SENHOR lhes trará hoje, porque vocês nunca mais verão os egípcios que hoje veem. O SENHOR lutará por vocês; tão somente acalmem-se'" (Êxodo 14:13,14).

Josué, que sucedeu a Moisés, quando estava prestes a liderar o povo israelita para a Terra Prometida: "Não fui eu que lhe ordenei? Seja forte e corajoso! *Não se apavore*, nem desanime, pois o SENHOR, o seu Deus, estará com você por onde você andar" (Josué 1:9).

José, antes de casar-se com mãe de Jesus: "Depois de ter pensado nisso, apareceu-lhe um anjo do Senhor em sonho e disse: 'José, filho de Davi, *não tema* receber Maria como sua esposa, pois o que nela foi gerado procede do Espírito Santo'" (Mateus 1:20).

Imagino que a maioria das pessoas teria medo se um anjo aparecesse para elas ou se ouvissem a voz audível de Deus. Mas o que essas pessoas comuns fizeram depois de um encontro temeroso é que fez a diferença. Apesar do medo, cada uma delas seguiu em frente, acreditando em Deus e avançando na fé. O mesmo acontece com você e comigo; podemos decidir o que faremos com o medo que sentimos. Podemos aprender a superá-lo pelo poder de Deus.

Deus cumpre o que promete

Certa vez, ouvi sobre uma família de missionários norte--americanos — um casal com filhos — cujo vilarejo na Somália estava sendo atacado, casa por casa. Rebeldes, sem um pingo de moral, estavam saqueando e matando pessoas. A família mal teve tempo de correr para o quarto, fechar a porta e reunir-se ao redor da cama. Temendo por sua vida, oraram em silêncio. Podiam ouvir o arrastar de pés do outro lado do quarto e, então, silêncio.

Horas mais tarde, quando ousaram sair do quarto, a família foi para a rua e ficou sabendo que os rebeldes foram pegos. Quando questionados pelas autoridades por que não mataram a família de missionários, os rebeldes responderam: "Olhamos em todas as portas da casa. Não vimos aquela." A família foi poupada porque Deus impediu que os olhos dos assassinos vissem a porta em que eles estavam escondidos, passando direto por ela!

Superando o medo

Como você deixa a preocupação e a dúvida de lado? Primeiro, lembre-se do que Deus fez no passado, por você e pelos outros. Lembre-se de como ele já agia em você e acredite que o fará de novo. Peça ao Espírito Santo que a ajude no que não consegue fazer.

O medo diz: "Não posso lidar com essa situação." A fé diz: "Deus pode." Quando você se rende e tira da mente como você acha que as coisas devem ser, elas podem começar a mudar. Tenha confiança de que, embora não consiga ver nesse momento como tudo vai funcionar, Deus sabe. Armazene dentro de você a verdade sobre quem Deus é como Protetor, Salvador e Provedor. Ele é mais forte do que qualquer força que tente agir contra você. Deus sussurra: "Você confiará em mim? Acreditará que cuidarei de todas as suas necessidades e acalmarei seus medos?"

Mesmo que você confie, às vezes precisa levantar-se e lutar, porque o medo e o pânico podem representar uma batalha espiritual. Seu inimigo pode não ser um país invasor ou um agressor na rua. O inimigo número um da humanidade é o diabo, e ele está aí para matar, roubar e destruir (ver João 10:10). Ele quer matar sua esperança, roubar sua alegria e destruir sua vida. Embora possa ser difícil falar sobre isso, precisamos saber que há um inimigo contra quem possamos lutar. Como você levanta e luta contra um inimigo que não consegue ver?

Lembre-se de que você não está sozinha. O Senhor está sempre com você e lutará por você.

O plano é este: submeter-se, resistir e vencer! Tiago 4:7 declara: "Submetam-se a Deus. Resistam ao diabo, e ele fugirá de vocês." Somos como bombeiros espirituais quando "extinguimos as chamas" de nosso inimigo com a oração. Efésios 6:11-13 nos fala mais:

> Vistam toda a armadura de Deus para poderem ficar firmes contra as ciladas do diabo, pois a nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais. Por isso, vistam toda a armadura de Deus, para que possam resistir no dia mau e permanecer inabaláveis, depois de terem feito tudo.

É por isso que a oração é tão importante. Mesmo quando não sabe o que dizer, comece com "Senhor, ensina-me a orar". Você pode não dizer as coisas perfeitamente, tudo bem. A atitude de seu coração importa mais do que suas palavras. Lembre-se de que você tem o poder do Espírito Santo, que intercede por você (ver Romanos 8:26).

O Deus vivo a ouve e age em seu benefício. Seu poder pode mudar as coisas, acalmar seus medos e livrá-la de situações terríveis, ou fazê-la superá-las. Independentemente de escolher orar silenciosamente, em voz alta ou escrever suas orações em um diário, Deus receberá as orações de um coração sincero.

Quando parecer que o mundo vai desabar, quando sua vida pessoal estiver como um furacão no Atlântico ou quando você simplesmente não souber o que fazer, o Senhor é sua âncora. Nas tempestades da vida, ele é sua segurança, sua proteção, sua força. O medo se transforma em coragem quando você larga o controle e se segura naquele que nunca a deixará. Não tema, o Senhor está perto. Nos tempos difíceis, em todos os tempos, Jesus é sua paz.

Temos esta esperança como âncora da alma, firme e segura.

Uma lição de uma trilha desgastada

Andar com medo e dúvida é como andar por uma trilha desgastada. Pode ser uma trilha familiar, mas leva a um lugar de escuridão e desespero. Em vez de ficar em um caminho que leva à destruição em sua vida imaginária, você pode escolher colocar uma placa de "estrada fechada" e tomar o outro caminho. O caminho de Deus, a estrada da esperança, leva à coragem e à fé. Essa estrada a convida a sair da escuridão e ir para a luz. Pode parecer estranho escolher a fé em vez do medo, mas aqui você nunca está sozinha. Deus está com você e o poder do Espírito Santo a ajudará a superar os obstáculos. Já é hora de libertar-se do medo e viver na liberdade e na fé. Sinta o sol quente em seu rosto enquanto escolhe uma nova trilha para caminhar na luz da verdade — viver pela fé, não pela visão. A coragem vive aqui. Qual estrada tomará? A escolha é sua.

Amor inesgotável

Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.

1PEDRO 5:7

Senhor, ajuda-me. Carrego muita preocupação e inquietação; parecem correntes ao meu redor, tal o peso no meu coração. Mesmo assim, tua Palavra diz para "lançar toda a minha ansiedade" sobre ti. Ousarei confiar em ti para o impossível? Estou em uma encruzilhada. Carrego esses medos há muito tempo e estou cansada. Aqui, Senhor, dou-te meus problemas. Peço tua ajuda. Toma este peso do medo e alivia meu coração com uma nova fé, uma fé mais profunda. Peço, acreditando, em nome de Jesus. Amém.

Nunca desamparada

Não fui eu que lhe ordenei? Seja forte e corajoso. Não se apavore, nem desanime, pois o SENHOR, o seu Deus, estará com você por onde você andar.

JOSUÉ 1:9

Senhor, por tantas vezes fiquei tentada a duvidar. Preocupo-me e temo pelo que vai acontecer. Fortifica--me e ajuda-me a ser forte e corajosa, apesar das minhas circunstâncias. Saber que estás por perto todo o tempo faz toda a diferença; traz a paz. Tu prometeste estar sempre comigo, independentemente de onde eu for. Grata sou, Senhor. Ajuda-me a lembrar-me disso e a sentir-me próxima da tua presença. Em nome de Jesus. Amém.

Para um sono tranquilo

Em paz me deito e logo adormeço, pois só tu, SENHOR, me fazes viver em segurança.

Senhor, grata sou, pois apesar das tempestades de medo que me assolam, tu és minha paz. Ajuda-me a liberar minhas preocupações, a colocá-las ao pé da cruz, sabendo que podes lidar com o que eu não consigo. Tu, precioso Senhor, és minha segurança; contigo estou segura. Dá a paz e o doce dormir enquanto coloco minha confiança em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Caminhando pela fé

Vivemos por fé, e não pelo que vemos.

2CORÍNTIOS 5:7

Senhor, parece que quanto mais confio no que vejo, ou no que penso que vejo, mais fico com medo. Mas tu vês com diferentes olhos. Tu vês o quadro geral, o início, o meio e o fim. Sabes o que eu não sei. Portanto, quando eu ficar tentada a confiar unicamente nas circunstâncias ao meu redor, escolherei caminhar pela fé. Posso ter fé porque tu, Deus poderoso, tens um plano. Em nome de Jesus. Amém.

Fique firme

Fortaleçam-se no Senhor e no seu forte poder. Vistam toda a armadura de Deus, para poderem ficar firmes contra as ciladas do diabo, pois a nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais.

EFÉSIOS 6:10-12

Senhor, preciso de força. Às vezes minhas preocupações e meus medos vêm contra mim e me sinto muito fraca, oprimida. Mas tu, Senhor, és mais forte do que qualquer força neste planeta — acima e abaixo dele. Luta por mim! Remove a escuridão no nome poderoso de Jesus. Ajuda-me a vestir a tua armadura. Contigo posso superar! Escolho acreditar e confiar em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Protegida do perigo

O Senhor é fiel; ele os fortalecerá e os guardará do maligno.

2TESSALONICENSES 3:3

Senhor, estou tão contente que tu és o poder mais forte no universo! Quando as coisas tentarem se voltar contra mim, ajuda-me a lembrar que estou protegida do perigo e do mal e posso invocar o nome de Jesus. Tu me proteges. És meu escudo contra as flechas da mágoa

das outras pessoas em minha direção ou das mentiras do diabo. Conforme me aproximo de ti, ficas mais próximo a mim. Fiel, poderoso e verdadeiro, és meu forte Protetor! Grata sou, Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Amor perfeito

Não há medo no amor; ao contrário, o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor.

1João 4:18

Senhor, quero viver uma vida cheia de amor, não de medo. Ajuda-me. Sei que não deveria ficar apreensiva, mas estou, talvez devido ao meu passado ou porque fui magoada por outros tantas vezes. Ajuda-me a experimentar teu amor, recebê-lo, vivê-lo e dá-lo aos outros. O amor é o melhor presente de todos e quero desembrulhá-lo em minha vida. Em nome de Jesus. Amém.

Deixe o medo para trás

Em Deus eu confio, e não temerei. Que poderá fazer-me o homem?

Salmos 56:11

Senhor, tenho percorrido esta trilha desgastada de medo e ansiedade por muito tempo. Quero mudar o curso da minha vida em pensamento e nas minhas ações. Quero deixar para trás o medo e seguir pelo caminho da esperança. Guia-me para a coragem, enquanto tomo este passo inicial da fé. Tu estás me chamando; escolho seguir-te, incerta, tremendo, mas disposta, porque sei que tu estás comigo. Guia-me, Senhor, guia-me. Tu és minha forte esperança. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 8

Quando você lidar com pessoas difíceis

Orações por graça e força

O justo passa por muitas adversidades, mas o SENHOR *o livra de todas.*
SALMOS 34:19

"Meu emprego é ótimo", disse Priya. "São as pessoas com quem trabalho que me enlouquecem!" Não importa onde você trabalhe ou com quem você more, sempre haverá pessoas com diferentes pontos de vista ou hábitos que a incomodam.

Como Priya, talvez você passe a maior parte do seu dia lidando com *divas* — pessoas que pensam que podem tudo e fazem com que todos saibam disso. Independentemente de estar frustrada porque um motorista cortou sua frente no trânsito ou prestes a explodir com um familiar, você precisa de força para lidar com pessoas difíceis em muitas áreas da vida.

Está além da minha compreensão como algumas pessoas conseguem ser tão más. As palavras delas são abusivas — até mesmo no local de trabalho. Lembro-me de trabalhar para uma mulher que tinha um temperamento explosivo. Ela gritava, batia o pé com salto alto e atirava os papéis na minha mesa. Eu não achava um comportamento apropriado, por isso conversei com ela a respeito. Ela negou tudo.

Fui ao superior dela, um vice-presidente, na esperança de encontrar alguma solução. Ele ouviu o que eu tinha a dizer e surpreendeu-me, dizendo: "Não acho que haja um problema; você é o problema." O quê!? Senti como se estivesse em *Além da imaginação*. Mais tarde, fiquei sabendo que a mulher para quem eu trabalhava e o vice-presidente estavam tendo um caso, por isso ele a estava defendendo, embora ela estivesse claramente errada. Felizmente, Deus me tirou dessa situação horrível quando um gerente de outro departamento pediu para que eu trabalhasse com ele.

Pessoas difíceis podem estar em nossos locais de trabalho e, infelizmente, em nossos lares. Talvez você tenha um parente que seja um arrogante sabe-tudo ou um bêbado detestável. Talvez seu cônjuge esteja constantemente reclamando ou importunando você com qualquer coisa. Quem sabe você tenha que viver com palavras nocivas e comentários mordazes ou com alguém que seja crítico e manipulador?

Você tem escolhas

Tenho certeza de que você tem sua lista do que a incomoda quando lida com pessoas que a ignoram, interrompem ou insultam. Não importa o que aconteça ou como as pessoas a tratam, você pode escolher como responder. Pode responder de forma defensiva, raivosa, ou gentil, com

respeito e tato. Pode mudar o assunto. Pode ir embora. Pode escolher não argumentar e seguir em frente. Você tem escolhas.

É claro, é natural ficar ofendida quando alguém fere seus sentimentos, mas o que você faz com essa ofensa — guardá-la e deixá-la inflamar ou superá-la — faz toda a diferença. Como você pode lidar com o conflito e a agitação criada por pessoas difíceis em sua vida?

Jesus tinha algumas coisas memoráveis a dizer sobre como lidar com conflitos e com pessoas difíceis, tais como amar seus inimigos (ver Mateus 5:44). A natureza humana geralmente quer fazer o contrário. Às vezes, o mais amável a fazer é "seguir a verdade em amor" (Efésios 4:15) e dizer as coisas duras com gentileza e tato, mas também com coragem e verdade.

Quando alguém magoá-la ou pecar contra você, vá até a pessoa que a ofendeu primeiro. Em Mateus 18:15-17, Jesus disse:

> Se o seu irmão pecar contra você, vá e, a sós com ele, mostre--lhe o erro. Se ele o ouvir, você ganhou seu irmão. Mas se ele não o ouvir, leve consigo mais um ou dois outros, de modo que "qualquer acusação seja confirmada pelo depoimento de duas ou três testemunhas". Se ele se recusar a ouvi-los, conte à igreja; e se ele se recusar a ouvir também a igreja, trate-o como pagão ou publicano.

Que mais você pode fazer ao lidar com pessoas difíceis?

Mantenha a perspectiva. Magoar algumas pessoas acaba magoando outras. Elas podem ter problemas em sua vida que as façam agir da maneira que agem. Saber disso pode ajudá-la a lidar melhor com a situação. Geralmente, o problema não tem a ver com você, mas sim com elas próprias.

Comunique-se com tato. Não culpe nem acuse. Em vez disso, diga: "Quando você [descreva a ação], eu me sinto [como você se sente]." Por exemplo: "Quando você me interrompe, sinto como se você não se importasse com o que tenho a dizer." Certamente há vezes que, apesar de nossos esforços, talvez seja necessário sair da sala e lidar com a situação em outro momento, para que a raiva se dissipe.

Pergunte a si mesma: "O que posso aprender com isso?" Talvez esteja descobrindo uma paciência maior através de um relacionamento desafiador ou uma maior dependência de Deus para ajudá-la nos tempos árduos.

Ore. O mais importante, ore, pela pessoa que a está incomodando e por graça e força em seu favor. Pergunte a Deus qual a melhor maneira de lidar com sua situação desafiadora. Deus pode tirá-la dela ou pode dar suporte enquanto você se mantém nela. Ou, conhecendo o Deus criativo a quem servimos, ele pode fazer outra cosa. Filipenses 4:13 declara: "Tudo posso naquele que me fortalece." Saiba que você não pode lidar com a situação com as próprias forças. Talvez você queira ficar com raiva e partir para o ataque verbal; ou talvez ache que a vingança seja o único caminho, mas Deus lhe capacita e habilita para que responda da maneira amável dele.

Finalmente, espere que as coisas mudem. Embora não consiga mudar a outra pessoa, você pode alterar o próprio comportamento e fazer escolhas diferentes com suas palavras e suas ações.

Lidar com pessoas difíceis é parte da vida. Nem sempre é fácil, mas felizmente Deus é maior do que qualquer obstáculo — mesmo aquela pessoa em seu escritório ou em sua sala de estar. Ore sobre seus desafios, tenha esperança e veja o que acontece, Deus está em ação. Esteja em paz.

Uma lição de um diamante

Os diamantes não são como as outras pedras preciosas na terra. Eles brilham com beleza esplendorosa e reluzente. Curiosamente, essas pedras são formadas debaixo da superfície da terra devido ao alto calor e à alta pressão. Quando você se estressar no escritório por causa de um colega inconveniente, ou quando um familiar estiver abalando sua estrutura emocional, lembre-se de que algo valioso está sendo formando dentro de você — caráter, paciência e perseverança. Essas qualidades valem mais do que diamantes.

Ame em qualquer circunstância

Amem os seus inimigos e orem por aqueles que os perseguem.

MATEUS 5:44

Senhor, tenho uma pessoa desafiadora na minha vida neste momento e às vezes não sei o que fazer. Dizes para amar nossos inimigos, mas minha natureza humana quer o contrário. Mostra-me como amar e dá-me força para fazê-lo. Derrama teu poder sobre mim para que eu possa mostrar gentileza, mesmo quando não seja merecida pela outra pessoa. Dá-me discernimento para saber quando enfrentar uma situação e quando desistir. Escolho a estrada do amor; protege meu coração. Em nome de Jesus. Amém.

Não julgue os outros

Não julguem, para que vocês não sejam julgados. Pois da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados; e a medida que usarem também será usada para medir vocês.

MATEUS 7:1,2

Senhor, às vezes as pessoas podem ser más, nocivas ou claramente detestáveis. Mas tu conheces essa pessoa difícil. Ajuda-me a perceber que essas pessoas nocivas ferem os outros porque têm os próprios problemas para lidar. Talvez essa pessoa tenha tido um passado difícil. Isso não desculpa o comportamento dela, mas ajuda-me a não ser tão rápida no julgamento. Cura minha situação com essa pessoa. Deixo o resultado em tuas mãos. Em nome de Jesus. Amém.

Lidando com fofocas e mentiras

Ouvimos que alguns de vocês estão ociosos; não trabalham, mas andam se intrometendo na vida alheia.

2TESSALONICENSES 3:11

Senhor, não posso acreditar nas coisas que as outras pessoas dizem, especialmente quando são coisas nocivas a mim ou àqueles a quem amo. Cuida das fofocas e das mentiras que estão acontecendo. Protege-me, Senhor. Oro para que me defendas e acertes as coisas. Sê meu advogado pela verdade. Eu sei que não posso mudar os outros, mas posso mudar como procedo com eles. Dá--me a atitude certa e uma nova perspectiva. Que a verdade seja conhecida e minha honra restaurada para a glória do teu nome. Em nome de Jesus. Amém.

Quando é difícil amar os outros

Meus amados irmãos, mantenham-se firmes, e que nada os abale. Sejam sempre dedicados à obra do Senhor, pois vocês sabem que, no Senhor, o trabalho de vocês não será inútil.

1Coríntios 15:58

Senhor, preciso de ajuda para manter-me firme agora. Sinto-me trêmula e confusa. Quero seguir-te e fazer tua vontade, mas há essa pessoa na minha vida que é destruidora. Preciso da tua força para dizer as coisas certas e amar da maneira que tu amas. Ajuda-me a ver além do problema da pessoa que está bagunçando minha vida. Dá-me a bravura de falar a verdade com amor, manter--me firme por mim mesma e dizer as coisas duras com gentileza, mas também com coragem e verdade. Acerta as coisas. Fortalece-me. Em nome de Jesus. Amém.

Um coração paciente

Exortamos vocês, irmãos, a que advirtam os ociosos, confortem os desanimados, auxiliem os fracos, sejam pacientes para com todos.

1Tessalonicenses 5:14

Senhor, preciso de ajuda. Às vezes a última coisa que tenho é paciência com essa pessoa que me aborrece. Ajuda-me a ser mais como tu — amoroso, tolerante e bondoso. Põe em mim teu coração compassivo pelos outros. Não consigo lidar com essa situação em que estou, mas tu podes. Senhor, que os outros vejam Cristo em mim. Deixa-me ser a pessoa da paz, não da briga ou do conflito. Usa esse relacionamento para tua glória, até mesmo agora, quando as coisas estão difíceis. Peço tua ajuda. Em nome de Jesus. Amém.

A estrada da esperança

Sabemos que a tribulação produz perseverança; a perseverança, um caráter aprovado; e o caráter aprovado, esperança. E a esperança não nos decepciona, porque Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu.

Senhor, está sendo uma longa jornada estar com essa pessoa, com quem é difícil conviver. Tu conheces a história e sabes que preciso de ajuda e de cura. Dá-me força enquanto percorro esse caminho de perseverança em uma situação árdua. Tu estás construindo meu caráter e isso leva à esperança. Posso ficar cansada ao longo do caminho, mas tu me fazes seguir em frente. Quando derramas teu amor em mim, ele respinga na vida das outras pessoas. Que possam ver Cristo em mim, mesmo quando me sentir de qualquer jeito, menos semelhante a Cristo. Grata eu sou. Em nome de Jesus. Amém.

GUARDA TEU CORAÇÃO

Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.

PROVÉRBIOS 4:23

Senhor, meu coração precisa de proteção. Quero ser uma pessoa amável, uma porta aberta. Mas também preciso saber quando fechar a porta do meu coração para manter longe as más influências ou as pessoas nocivas. Ajuda-me a guardar meu precioso coração, minha vida interior e ter limites apropriados. Ajuda-me a ser sábia com a quantidade de tempo que passo com os outros e o que escolho compartilhar. Quero ser confiável, mas também sensata e segura. Protege-me, minha poderosa Sentinela. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 9

Quando você se sentir só

Orações por amar e viver conectada

Volta-te para mim e tem misericórdia de mim, pois estou só e aflito.
SALMOS 25:16

Wayne leva uma vida solitária. Todos os dias fica sentado atrás de um computador, sozinho, em um cubículo no trabalho. À noite, afunda no sofá na frente da tevê para relaxar. Passa muito de seu tempo livre na internet — no Facebook ou jogando. Ele tem um sentido de "comunidade virtual", mas não tem muitos amigos com quem interaja pessoalmente. Devido à sua falta de habilidades sociais, Wayne é solitário.

Kate é uma mãe de primeira viagem que está todo dia em casa com seu bebê recém-nascido. Ela adora sua garotinha, mas sente falta de companhia e de conversar com seus colegas de trabalho. E Paige, uma gerente de marketing, acabou de percorrer mais de 1.200 quilômetros pelo país para começar um novo emprego em uma cidade onde não conhece ninguém. Ela se sente um pouco perdida e desconectada dos amigos de onde morava.

Há muitas razões pelas quais você possa se sentir isolada ou sozinha. Talvez tenha terminado um relacionamento e os amigos estão escassos, ou anda tão ocupada no trabalho que não tem tempo de começar novas amizades — muito menos de manter aquelas que você já tem. Quem sabe esteja se recuperando de uma doença ou uma lesão e as pessoas estão muito ocupadas para visitá-la. Ou sua autoestima está tão baixa que não quer ou não consegue se aproximar das pessoas para formar amizades sólidas e duradouras.

Podemos nos sentir solitários porque estamos fisicamente sozinhos ou porque nos sentimos deixados de lado ou alienados mesmo estando cercados por pessoas. Lembro-me de quando acabara de me mudar para outro estado e estava na praça de alimentação de um shopping. Dezenas de pessoas ao redor e ainda assim eu sentia falta de casa e me sentia sozinha.

Não importa o motivo, é doloroso sentir-se isolada, desconectada ou despercebida.

Certa vez, tive uma colega de quarto que não suportava ficar sozinha. Lizzie cercava-se de pessoas quase que constantemente, não importava se pessoalmente, pelo telefone ou pela internet. Comecei a pensar que o celular estava permanentemente grudado na mão direita dela. Ela abominava a ideia da solitude.

Às vezes precisamos da paz e da quietude que apenas aquele momento pode trazer; outras vezes precisamos nos conectar com os outros. Mas há uma diferença entre solidão e solitude.

A solitude pode ser restauradora depois de uma semana difícil no trabalho ou em seu momento

de oração com Deus. Com a pessoa que mais nos ama, podemos expressar nossos problemas, pedir ajuda e agradecer-lhe por tudo o que fez por nós. Podemos também aprender a ouvir. No silêncio, na quietude, podemos ouvir o que Deus está tentando nos dizer. Longe do barulho e das distrações, podemos absorver a verdade de novas maneiras.

A solidão é diferente. Uma definição diz que "solidão é uma consciência dolorosa de que nos falta contato próximo e significativo com os outros. Envolve um sentimento de vazio interno, isolamento e anseio intenso".[9] Você pode ainda se sentir triste, ansiosa ou inferior porque não consegue se conectar com as pessoas — ou conectar-se com *determinada* pessoa.

A importância da conexão

Vivemos em uma sociedade que exalta a autoconfiança e na qual estamos mais desconectadas do que nunca. A internet mudou radicalmente o modo como interagimos com as pessoas. Por um lado, é uma ferramenta fantástica. Da minha casa em Colorado, posso enviar e-mails para meu pai em Minnesota ou falar pelo Facebook com os leitores do Brasil. Por outro, a tecnologia pode limitar as interações face a face e as amizades íntimas de uma pessoa. No Facebook, por exemplo, podemos *ampliar* (ter muitos "amigos"), mas não nos *aprofundar* (ter relacionamentos significativos com bons amigos).

Todos nós precisamos nos conectar com as pessoas. Fomos criados para precisarmos uns dos outros e para servir às necessidades de cada um. De fato, nosso anseio por amor e amizade é real. Essas coisas são vitais para nosso bem-estar. Da mesma forma que uma ponte oferece uma ligação de um lugar ao outro, as amizades conectam uma pessoa isolada à outra, e rapidamente uma comunidade é construída.

Você pode construir conexões em todas as áreas de sua vida, por exemplo:

- *Comunidade espiritual* com pessoas na igreja ou com um grupo pequeno, por exemplo, um grupo de oração, uma equipe de missões ou individualmente com alguém que tenha as mesmas ideias.
- *Comunidade social* com a liga de boliche, grupo de mães, grupo de solteiros ou para tomar café com os amigos.
- *Comunidade intelectual* com pessoas do trabalho, clube de leitura ou outro grupo com interesses partilhados.
- *Comunidade física* com uma equipe esportiva, pessoas das aulas de dança ou com um parceiro de malhação da academia.
- *Comunidade do bairro ou cidade* com um playground local, uma festividade do bairro ou sendo mentora de um jovem desamparado.
- *Comunidade virtual*, mas cuide para que as conexões da mídia social não sejam suas *únicas* conexões com as outras pessoas.

Conectando-se com Deus

É claro que a nossa conexão com Deus é a mais importante. Por meio da oração e do nosso relacionamento com ele, temos a ligação mais primária e significativa possível.

Orar é falar *com* Deus, não *para* ele. É uma conversa sagrada com orador e ouvinte. Suas

palavras não precisam ser perfeitas ou ensaiadas, apenas reais e vindas do coração. Diga a Deus como você se sente e do que precisa. Agradeça tudo o que ele tem feito por você e por aqueles que você ama. Quando não souber o que dizer, até mesmo a simples oração "Ajuda-me!" chegará aos ouvidos amorosos de Deus.

Para superar a solidão, talvez queira começar perguntando a si mesma por que se sente solitária. Há uma mudança recente ou outra razão, ou você se sente assim há algum tempo? Peça a Deus para tornar a presença dele real para você hoje. Peça a ele ajuda para ter a esperança de que as coisas possam mudar em sua vida. Você também pode pedir a Deus que lhe dê a coragem para alcançar outra pessoa ou construir relacionamentos afetuosos — com amigos, família, ou outras pessoas novas — em sua vida. Finalmente, pergunte o que pode fazer hoje para construir uma ponte até a outra pessoa.

Jesus disse: "Eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos" (Mateus 28:20). Quando você conhece Deus, você nunca está só.



Uma lição de um bosque de álamos

Em um dia frio e revigorante no início do outono, as folhas douradas dos álamos estremecem na brisa da estação. Quando cintilam, em toda a sua beleza dourada, com o céu azul de pano de fundo, lembro por que amo viver no Colorado.

Diferentemente das outras árvores, os álamos estão conectados. Embora cada árvore individual seja independente, um bosque de álamos é um organismo porque seus sistemas de raízes estão entrelaçados.

Igualmente, as pessoas precisam da comunidade e da comunhão com os outros para se desenvolver. Precisamos de laços e de relacionamentos de todos os tipos — família, amigos, comunidade ou pessoas que conhecemos da igreja, um grupo de esportes ou de entretenimento. Quando escolhemos entrelaçar nossa vida com os outros, encontramos uma completude emocional e um coração que serve aos outros. Até mesmo os atos simples nos conectam, como levar comida a um amigo que esteja com o braço quebrado ou ligar para sua avó apenas por ligar. Você não está só. Estamos todos conectados.

SENHOR, AJUDA-ME EM MINHA SOLIDÃO

Volta-te para mim e tem misericórdia de mim, pois estou só e aflito.

SALMOS 25:16

Senhor, tu sabes a dor que sinto agora. Sinto-me tão vazia e sozinha. Sei que ando isolada e preciso me conectar com outras pessoas, mas às vezes fica difícil. Ajuda-me a aprender como construir pontes para outras pessoas. Preciso de amigos mais próximos. Preciso de uma comunidade intimamente ligada. Anseio por isso. Ajuda-me a superar e a encontrar alegria de novo. Peço em nome de Jesus. Amém.

NUNCA SOZINHA

Eu estarei sempre com vocês, até o fim dos tempos.

MATEUS 28:20

Senhor, que conforto é saber que tu estás sempre comigo e que nunca me deixas. Por tantas vezes as pessoas me decepcionaram. Quero confiar e me conectar com as pessoas, mas ainda não aconteceu. Contigo, há paz e estabilidade. Tu és minha força quando estou fraca, meu verdadeiro consolo quando estou triste. Aqui, na tua presença, habito, resido. Grata sou por estares sempre por perto. Nunca estou sozinha. Em nome de Jesus. Amém.

Primeiro amor

Respondeu Jesus: "Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento." Este é o primeiro e maior mandamento.

MATEUS 22:37,38

Senhor, quero agradecer a ti pela pessoa mais importante na minha vida: tu. Escolho colocar-te em primeiro lugar e amar-te. Torne tua presença real para mim hoje. Preciso da esperança de que as coisas mudem na minha vida. Não quero mais ficar sozinha. Estou cansada desta ansiedade e desta dor. Darás a mim a coragem para me aproximar, ou trarás relacionamentos afetuosos para mim? Quero estar mais conectada com outras pessoas, mas, principalmente, Senhor, quero estar próxima a ti. Peço em nome de Jesus. Amém.

Construindo uma comunidade

Deus dá um lar aos solitários.

SALMOS 68:6

Senhor, preciso de ti. Sinto-me sozinha e sem amigos ultimamente. Ajuda-me a conectar-me com minha família ou com as pessoas que possam se tornar uma família para mim. Preenche este vazio em mim com teu amor, de modo que eu possa ser abastecida e ter algo para oferecer aos outros. Preciso de comunidade. Preciso de amizade. Mostra-me a que lugar pertenço. Quero caminhar nessa estrada da vida com outras pessoas que me acrescentarão e não me derrubarão. E quero incentivar os outros, dar e receber. Peço em nome de Jesus. Amém.

Deus é por mim

Que diremos, pois, diante dessas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós?

ROMANOS 8:31

Senhor, fico contente em saber que és por mim! Tu, aquele que é o amor máximo e a autoridade máxima, criou-me e favoreceu-me. Grata eu sou. Em meus momentos desolados e áridos, sentime tão sozinha, tão desesperada. Mas quando lembro-me da verdade de que tu estás comigo e és por mim, a dor alivia e enche meu coração de esperança e alegria. Sou

muito grata. E glorifico teu santo nome. Em nome de Jesus. Amém.

Preciso de ajuda, Senhor

A viúva realmente necessitada e desamparada põe sua esperança em Deus e persiste dia e noite em oração e em súplica.

1TIMÓTEO 5:5

Senhor, aqui estou. Estou em uma situação desesperada. Sinto-me só, como em um deserto. Encontra-me nesse lugar desolado. Oro todos os dias e peço ajuda para aliviar a dor no meu coração. Ajuda-me a agarrar--me à esperança, a agarrar-me a ti. Tu és minha Esperança Extraordinária. Conheces minhas necessidades emocionais, físicas, espirituais e sociais. Sabes tudo a meu respeito. Renuncio às minhas necessidades e peço que faças o melhor. Coloco minha confiança em ti. Peço em nome de Jesus. Amém.

Aceita na família de Deus

"Lhes serei Pai, e vocês serão meus filhos e minhas filhas", diz o Senhor Todo-Poderoso.

2CORÍNTIOS 6:18

Senhor, que privilégio é ser chamada de tua filha. Ajuda-me a conhecer-te como o Pai gentil que és, aquele que me ama, me aceita, me protege e me supre. Sou humilde pelo teu perdão, mesmo quando erro. Grata eu sou. Como tua filha, ensina-me a viver com coragem e convicção, enquanto busco mais conexões e relacionamentos em minha vida. Ajuda-me a encontrar outros na tua família e na minha própria família de quem eu possa ficar mais próxima. Grata sou pelo presente do teu amor. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 10

Quando você estiver entediada

Orações por sentido e propósito

Oro também para que os olhos do coração de vocês sejam iluminados, a fim de que vocês conheçam a esperança para a qual ele os chamou.
EFÉSIOS 1:18

Se você acha que estar entediada significa simplesmente não ter nada para fazer, pense de novo. Embora essa seja uma das definições, muitas pessoas descobrem que o tédio é um lugar de vazio e descontentamento internos.

Há algum tempo, eu trabalhava em uma grande empresa e, depois de doze anos, sentia-me inquieta. Eu sabia como fazer o trabalho, porém a mesmice era cansativa. Eu precisava de uma mudança. Você pode estar se sentindo insatisfeita em seu trabalho também. Talvez seja um trabalho entediante ou algo que esteja fazendo por tantos anos que já não é mais estimulante.

Lembro-me de épocas da minha vida em que tinha muitas coisas para fazer, mas nenhuma delas parecia me interessar. Quando sua vida está cheia de deveres, obrigações e compromissos, em vez de escolhas ou desejos próprios, o tédio pode se estabelecer. A mesmice e a monotonia podem deixá-la cansada ou apática. Você simplesmente não se importa mais e, mesmo que se importasse, não tem mais a energia para mudar. Mas sim, você boceja e busca pelo controle remoto.

Mesmo estando satisfeita com sua vida, talvez você tenha momentos ocasionais de tédio, como um jantar ou um primeiro encontro em que a pessoa do outro lado da mesa fala sem parar sobre algo que não lhe interessa. A mente fica entorpecida. Você desliga. Certamente, sorri e balança a cabeça ocasionalmente, para parecer que está ouvindo, mas emocionalmente já fechou a conta.

Talvez, como no caso dos meus amigos, cujos filhos estão crescidos e se mudaram, a sua casa, outrora ruidosa, agora está quieta. Ou você pode ter se aposentado e ainda não encontrou um modo de usar o novo tempo disponível. Independentemente da razão de estar se sentindo entediada ou cansada de viver, você pode descobrir suas paixões e seus propósitos novamente.

Se estiver se sentindo perdida, está na hora de "se encontrar".

Para onde podemos nos voltar e renovar nosso sentido e nosso propósito? Aqui estão algumas coisas a considerar.

Concentre-se nos outros. Quando você se sente entediada, talvez seja porque a maior parte do tempo é gasto olhando para dentro de si mesma. Quando volta o foco para os outros, algo maravilhoso acontece. Você encontra alegria de novo. Servir aos outros traz alegria ao coração de Deus e pode revigorar o seu.

Por exemplo, quando Dean estava com seus trinta e poucos anos, enfrentou a monotonia de trabalhar em uma fábrica dia após dia e sentar-se sozinho na frente da tevê todas as noites. Achava que tinha que haver mais na vida, mas não sabia o que fazer. Hoje, Dean encontrou um sentido renovado servindo a outras pessoas como voluntário no programa Big Brothers, Big Sisters.

Faça o que lhe dá energia. Mary ama criar joias em seu tempo livre. Denise gosta de livros de recortes. E Maria e sua bicicleta são vistas serpenteando entre os pinheiros de uma trilha em uma montanha do Colorado. Fazer o que gosta ou tentar algo novo lhe dá energia.

Comece a fazer alguma coisa. Não importa se quer mudar de carreira ou de circunstâncias, a mudança começa ao fazermos alguma coisa. Um pequeno passo leva a outro, depois a outro, e você constrói um momento em sua vida — um impulso de movimento progressivo.

Comece pequeno. Redecorar a sala de estar pode parecer uma tarefa imensa, mas você pode começar rearranjando as coisas que já tem. Você quer uma mudança de cenário. Poderia sair de férias, mas também poderia começar dando uma caminhada. Mesmo que faça as mesmas coisas todos os dias, como escovar os dentes, pentear o cabelo e vestir-se, você pode fazer tudo isso em uma ordem diferente, para variar.

Digamos que queira mudar de emprego. Faça algo. Pegue um livro na biblioteca. Inscreva-se em um curso para adquirir novas habilidades ou ligue para alguém que tenha um emprego similar ao que gostaria de ter para fazer uma "entrevista informal" (por exemplo, pergunte sobre o trabalho, do que a pessoa gosta e do que não gosta, e de quais habilidades você precisa para ter uma posição similar). Talvez seja hora de reinventar-se.

Pergunte: "O que está me segurando?" Pergunte-se o que a está impedindo de seguir em frente na vida. É falta de tempo, dinheiro ou de outros recursos? É medo ou incerteza sobre o que você realmente quer?

Identifique seus dons e suas habilidades. Muitos livros e testes podem ajudá-la a identificar habilidades ou dons espirituais. Descubra onde você sobressai. Conhecer e usar seus dons e talentos é a chave para encontrar seu propósito na vida. E você encontrará alegria quando usá-los.

Encontre boa companhia. Todos nós precisamos interagir socialmente, mas se você está aborrecida com as pessoas com quem tem falado, pode tentar encontrar companhias mais interessantes para conversar.

Pergunte a Deus o que fazer a seguir. Se precisar de direção e motivação, peça a Deus que lhe mostre o próximo passo para a vida — ou para hoje —, a fim de ajudá-la a aproximar-se e encontrar alegria e um propósito significativo.

Por que estou aqui?

Por fim, e o mais importante, a verdadeira alegria vem quando você sabe por que está aqui. É isso que dará significado e propósito à sua vida.

Sabia que Deus criou você para que o conhecesse e gostasse dele? Ele pode preencher seu vazio com confiança, alegria, aceitação, amor e propósito. Ele é o autor da vida e tem um lugar para você na história dele, com seus chamados, suas qualificações, sua personalidade e sua habilidades específicas.

Ele criou você para bons propósitos. Encontramos propósitos ajudando os outros, servindo comida aos moradores de rua, trabalhando em um banco de alimentos ou simplesmente dando carona a alguém que não tem carro até a igreja. Esses atos abençoam os outros, nos fazem bem e dão glória a Deus.

Efésios 2:10 diz que você é obra de Deus; ele a criou. Você é obra-prima dele. Deixe que esse

pensamento entre na sua cabeça. Mesmo quando não se sentir uma obra de arte inestimável. O mundo tenta frustrar sua beleza original e distorcer sua percepção com meias-verdades e mentiras, mas a verdade é que cada pessoa é um trabalho de arte de Deus — único e altamente valioso.

Não importa qual é o seu papel na vida, você pode ser uma transformadora do mundo, com seus filhos, seus colegas de trabalho ou sua cultura. Quando identificar os próprios dons e habilidades, descobrir o que lhe dá energia, fizer o que ama e souber quem mais a ama, as coisas podem mudar.

Deus tem um propósito para você. Ele pode fazer todas as coisas e nenhum propósito dele pode ser demovido (ver Jó 42:2).

Uma lição de um lago estagnado

No verão passado, alguns amigos e eu ficamos em um condomínio em Keystone, Colorado. Do deque, pudemos ver quilômetros de montanhas cobertas com pinheiros, e um rio serpenteava rapidamente ao lado de um lago coberto de espuma. Sem uma fonte de água em movimento, o lago estava estagnado. O rio, por outro lado, alimentado pela neve derretida da montanha, era fresco e estava em movimento contínuo. Quando perdemos nossa fonte de energia, ficamos letárgicos e também inativos. A fonte, o Espírito Santo de Deus, é vivificante. Precisamos de fluxo constante e fresco do poder de Deus em nossa vida, proveniente de um relacionamento conectado com ele e com outros cristãos e da leitura e audição do que ele tem a dizer em sua Palavra, a Bíblia. Você é um lago estagnado ou um rio corrente? Jesus disse em João 7:38 "Quem crer em mim, como diz a Escritura, do seu interior fluirão rios de água viva."

Quando estou me sentindo sem objetivo

Muitos são os planos no coração do homem, mas o que prevalece é o propósito do SENHOR.

PROVÉRBIOS 19:21

Senhor, às vezes sinto-me como se minha vida fosse um espaço vazio. Sinto-me perdida, sozinha e sem objetivo. Mostra-me o que fazer. Preenche-me com boas ideias e com um desejo de colocar meu coração e minhas mãos em tarefas que tenham significado e propósito. Peço que me guies. Que teus bons propósitos prevaleçam em minha vida. Tu és meu verdadeiro norte; mostra-me a direção certa. Peço em nome de Jesus. Amém.

Deus tem planos e um propósito para mim

O SENHOR *cumprirá o seu propósito para comigo! Teu amor,* SENHOR, *permanece para sempre.*

SALMOS 138:8

Senhor, peço que me ajudes a trabalhar os medos que tenho do futuro. A vida é tão incerta, mas posso contar contigo independentemente de qualquer coisa. Teu amor é fiel, tua orientação é certa e posso confiar que tens planos verdadeiramente bons, mesmo

quando não pareçam ser. Apesar dos meus sentimentos, escolho ter fé. Sustém minha fé, Senhor. Confio em ti; grata te sou. Conto contigo. Em nome de Jesus. Amém.

Sou uma obra de arte de Deus

Somos criação de Deus realizada em Cristo Jesus para fazermos boas obras, as quais Deus preparou antes para nós as praticarmos.

EFÉSIOS 2:10

Senhor, às vezes é difícil me imaginar como uma obra de arte. Às vezes sinto tudo, menos beleza e valor. Mas tua Palavra diz que sou tua criação, obra de um mestre da arte. Como uma pintura ou escultura, tu me deste forma e me moldaste exatamente como sou por um motivo. Oro para que me mostres as boas obras que tens para mim. E dá-me a sabedoria e a força para bem realizá-las para tua glória. Em nome de Jesus. Amém.

Mostra-me o caminho

Guia-me com a tua verdade e ensina-me, pois tu és Deus, meu Salvador, e a minha esperança está em ti o tempo todo.

SALMOS 25:5

Senhor, fico contente em saber que mesmo nos meus dias mais entediantes tu estás em ação nos bastidores da minha vida. Ajuda-me a confiar em ti hoje e em todos os meus amanhãs. Preciso conhecer tua verdade para que eu possa caminhar na direção certa. Preciso saber mais quem tu és, para que minha esperança seja despertada. Ajuda-me a livrar-me desse tédio covarde e seguir em frente. Em nome de Jesus. Amém.

Para onde vou daqui?

Agora, SENHOR, que hei de esperar? Minha esperança está em ti.

SALMOS 39:7

Senhor, minha vida parece estar paralisada. É como um lago estagnado. Não sei o que fazer de diferente para tornar-me um rio corrente. Preciso de ajuda para continuar em movimento. Busquei outras coisas para quebrar essa monotonia, mas a vibração delas tem vida curta. Tu és minha esperança eterna; tu és aquele que pode trazer mudanças significativas na minha vida. Que o poder do Espírito Santo esteja vivo e ativo na minha vida. Muda--me, Senhor. Peço orientação. Em nome de Jesus. Amém.

Coisas surpreendentes surgirão

Está escrito: "Olho nenhum viu, ouvido nenhum ouviu, mente nenhuma imaginou o que Deus preparou para aqueles que o amam."

1CORÍNTIOS 2:9

Senhor, tantas vezes fiquei tentada a conformar-me com menos. Nem sempre tenho energia ou desejo de esperar pelas mudanças na minha vida, porque as coisas andam difíceis. Mas tu tens coisas surpreendentes preparadas para mim e quero encontrá-las, não importa se realizadas aqui na Terra ou nos céus contigo. Tuas promessas nunca falham. Mostra-me tudo o que tens para mim e ajuda-me a não perder nada. Quero ter a esperança extraordinária — esperança além das expectativas — em ti, o único com poder de fazer maravilhas. Peço em nome de Jesus. Amém.

Quando preciso de energia e força

Quanto a mim, graças ao poder do Espírito do SENHOR, estou cheio de força e de justiça.

MIQUEIAS 3:8

Senhor, sinto-me como se meu vigor tivesse se esvaído. Estou cansada e esgotada. Nada parece mais me interessar. Não quero viver assim, mas não sei como mudar. Enche-me com teu poder para que eu possa me energizar e colocar-me em movimento novamente. Mostra-me algo que possa fazer para começar a construir o momento. Preciso da tua ajuda. Preciso de motivação. Revigora-me, Senhor, e ajuda-me a encontrar alegria e propósito significativo novamente. Peço em nome de Jesus. Amém.

Deus está em ação na minha vida

É Deus quem efetua em vocês tanto o querer quanto o realizar, de acordo com a boa vontade dele.

FILIPENSES 2:13

Senhor, ajuda-me a identificar o que está me impedindo de voltar à vida e a lidar com isso. Pode ser medo, insegurança ou dúvida. Pode ser falta de dinheiro, tempo, energia ou conhecimento. Independentemente do que seja, Senhor, rendo-me a ti e peço que teu poder e propósito surjam na minha vida. Tu és maior e mais forte do que qualquer barreira. Escolho confiar em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 11

Quando você cometer erros

Orações por perdão

Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa vontade; e lhe será concedida.
TIAGO 1:5

Recentemente, um funcionário da companhia de energia do Arizona desligou erroneamente uma linha de transmissão elétrica e cortou a luz de 1,4 milhão de casas. Provavelmente, foi tremendamente embaraçoso para ele, porque essa pequena ação causou um blecaute em San Diego.

Com ou sem intenção, todos cometemos erros; ninguém está livre disso. Faz parte da condição humana. Os erros geralmente lhe custarão algo: tempo, dinheiro, reputação ou mais. Por exemplo, se você não pagar a conta do cartão de crédito, seus juros aumentarão significativamente. Ignore as letras miúdas de um documento e você pode acabar tendo resultados desastrosos. Esqueça-se de buscar sua filha na aula de balé e você passará por momentos de tensão.

Embora todos cometam erros, é a atitude posterior a eles que faz a diferença. Independentemente de o erro ser intencional ou por ignorância — nós simplesmente não sabemos —, podemos chafurdar no arrependimento, correr e nos esconder, ou escolher aprender com ele. Às vezes, precisamos de perdão; outras vezes, de sabedoria. E, às vezes, dos dois.

Peça perdão

O fracasso pode se transformar em triunfo quando pedimos perdão a Deus, recebendo-o e aprendendo a discernir os caminhos da sabedoria. Certamente, precisamos de sabedoria para fazer as coisas de modo diferente e realizar escolhas melhores, mas, primeiro, precisamos de perdão.

O erro cometido pode ter sido um pequeno equívoco. Mas também, pode ter sido uma desobediência deliberada e, então, é preciso usar a palavra certa para isso: pecado. Não é uma palavra popular hoje em dia, mas uma transgressão contra Deus é uma ofensa a ele. O pecado separa-nos, desconecta-nos de Deus. Assim, para nos acertarmos com Deus novamente, reconectarmos a relação, precisamos de perdão.

Quando nos arrependemos e pedimos perdão a Deus, ele o concede e abre as portas para ficarmos com ele de novo. A primeiro carta de João 1:9 diz: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça.”

Mesmo quando fazemos algo errado, Deus continua a nos amar. Ele é constante e fiel, um Deus amoroso, mas também um Deus de justiça. Então, quando você se sentir sendo disciplinada, há uma razão. Por amar você, ele quer que as coisas sejam feitas da maneira certa. Depois de pedir perdão e ele ser concedido, não fique se castigando. Você pode ter feito algo errado, mas não é uma pessoa ruim. Deus a ama — sempre. Ele pode ficar magoado com suas ações às vezes, mas a restauração é possível. É por isso que a graça é tão fascinante. Além disso, quando Deus a perdoa, o caminho já fica livre para que você perdoe os outros.

Mesmo reis podem cometer grandes erros. O rei Davi viveu séculos atrás, mas enfrentou muitos dos desejos que as pessoas têm hoje em dia. Dormiu com a esposa de outro homem e houve consequências. Algum tempo depois, ele descobriu que Bate-Seba estava grávida. Para encobrir seu pecado, provocou a morte do marido dela, Urias, na linha de frente da batalha. O pecado de Davi custou a vida de um homem inocente. Você pode ler mais sobre essa história real em 2Samuel 11.

Embora Davi tentasse esconder, Deus conhecia seu pecado e seu coração. Davi se arrependeu (ver 2Samuel 12:13), sabendo que sua punição seria severa. Porém, aprendeu uma lição transformadora sobre a graça de Deus naquele dia. Ele registrou seu lamento e sua restauração no que é hoje o salmo 51.

Receba o presente

Quando alguém lhe dá um presente, você o recebe. Isso significa que ele passa da mão dessa pessoa para a sua; você abre a caixa, retira-o e faz uso dele. E agradece. O presente foi dado, e também precisa ser recebido.

Da mesma maneira, Deus estende o presente do perdão quando pedimos e precisamos recebê-lo dele, se libertar do passado e seguir em frente. Se você magoou alguém por causa de um erro seu, pode pedir a Deus integridade e coragem para se desculpar e pedir à pessoa que a perdoe.

Depois, siga em frente. Não fique ponderando sobre o erro na sua cabeça. Deus perdoa e esquece; precisamos fazer a mesma coisa, perdoando a nós mesmos, caminhando na verdade e agradecendo a ele por tudo o que tem feito. Pode levar algum tempo para que seu coração acompanhe sua cabeça e sinta-se perdoado. Mas, independentemente de sentir ou não, o fato que permanece é que Deus perdoou você. Os sentimentos virão a seguir.

Lembre-se do quão amoroso e gracioso é Deus; ele não nos trata como nossos pecados ou erros merecem. Ele nos trata infinitamente melhor. Leia em Salmos 103:8-12 um bom lembrete sobre o coração compassivo de Deus.

Sabedoria: aprenda a discernir

Quando cometemos erros, queremos saber o que fazer de diferente na próxima vez. Quando tirar um tempo para conversar individualmente com Deus em oração, peça a ele sabedoria. Leia os livros de sabedoria na Bíblia; dois deles são os Salmos e os Provérbios. “Com sabedoria se constrói a casa, e com discernimento se consolida. Pelo conhecimento os seus cômodos se enchem do que é precioso e agradável”, diz Provérbios 24:3,4.

O discernimento é um bom julgamento. É conhecer o certo a partir do errado. É também ter a sensibilidade emocional de saber o que é verdade e o que é mentira, quando agir ou quando esperar, quando falar ou quando silenciar. O discernimento vem conforme a sabedoria é desenvolvida em sua vida. A sabedoria desenvolve-se conforme você segue o líder. Você confia na liderança de Deus, ouve o que ele tem a dizer e age de acordo? É para ele que você corre em primeiro lugar para pedir conselhos? Ele é o chefe do seu lar?

Muitas vezes, quando ganhamos sabedoria, desaprendemos as bobagens. Podemos ter cometido erros no passado, porque estávamos seguindo por caminhos mundanos em vez de seguir pela sabedoria de Deus. O que lemos, ouvimos e vemos nos molda. A cultura popular e midiática geralmente tenta nos vender uma lista de mercadorias que diz uma coisa, quando a Bíblia nos diz outra.

Por exemplo, o mundo diz que está tudo bem fazer sexo antes do casamento, enquanto Deus valoriza a pureza. Não que Deus seja puritano. Ele gosta tanto de você que quer o melhor para você. Ele quer lhe poupar da dor de um coração partido quando você estiver tão fisicamente envolvida. Além disso, o ato físico de amor entre um homem e uma mulher, que Deus criou para o casamento, é especial e sagrado; há muito mais significado do que pode ser encontrado em uma única noite ou no sexo como diversão fora do casamento. Os caminhos de Deus são diferentes dos caminhos do mundo, porém, são sempre fundamentados no mais alto amor por você.

A oração muda as coisas

Nunca subestime o poder da oração. Nada que tenha feito ou possa fazer a deixará fora do alcance dos ouvidos de nosso adorável Senhor. Deus pode fazer qualquer coisa; só precisamos

pedir com fé. “A oração”, diz Steven Furtick, “é a arena onde nossa fé encontra as habilidades de Deus.”[10]

Você e eu cometeremos erros nesta vida. Deus não está buscando perfeição. Ele conhece seu coração e importa-se ainda mais com suas intenções. Quando pedir, Deus lhe dará a força para viver no presente e se desapegar do passado. Ele a guiará e fortalecerá para que faça escolhas mais sábias e viva em liberdade e em paz.

Uma lição da órbita perfeita da Terra

O planeta em que vivemos é imenso. Não sei o que os cientistas usam como régua, mas dizem que a Terra tem 12.756,2 quilômetros de diâmetro e pesa aproximadamente 6,6 x 1021 toneladas.[11] Fica a uma distância de 150 milhões de quilômetros do sol e rotaciona em seu eixo, gravitando e girando enquanto vivemos, trabalhamos e nos divertimos. Um dos meios mais notáveis pelo qual Deus revela sua sabedoria é a órbita perfeita da terra — muito próxima ao Sol, fritaríamos; muito longe, congelaríamos. Qualquer uma das opções extinguiria a vida. Felizmente, Deus não comete erros. Ao contrário, estamos exatamente onde deveríamos estar, em nosso lugar no espaço. Peça a Deus para que seja mantido no centro do seu querer, em sua órbita pessoal ao redor daquele que é sábio, gentil, amoroso e justo.

Perdoa-me, Senhor

Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça.

1João 1:9

Senhor, eu errei. Pequei contra ti e contra os outros ao cometer esse erro. Que bagunça. Eu estava errada e peço desculpas. Grata sou por tua fidelidade e por nunca virares as costas para mim. Peço teu perdão. Ajuda--me a recebê-lo, a caminhar nele e a seguir em frente. Cura-me, Senhor. Peço em nome de Jesus. Amém.

Nenhuma condenação

Agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus.

Romanos 8:1

Senhor, parece que as pessoas querem me envergonhar, culpar e criticar quando faço algo errado, mas tua Palavra me diz que não há condenação para os que estão em Cristo. Devido ao preço que foi pago com sua vida, estou perdoada e liberta. Como posso ser grata por tal presente indescritível? Não lembras mais meus pecados e escolhes mostrar que a misericórdia é libertadora. Grata eu sou. Recebo teu presente da graça e peço pelo poder de viver com mais sabedoria. Em nome de Jesus. Amém.

Deus me dá sabedoria

O Senhor é quem dá sabedoria; de sua boca procedem o conhecimento e o discernimento.

PROVÉRBIOS 2:6

Senhor, sou humilde e grata pela sabedoria que mostras. Teu conhecimento e tua compreensão ultrapassam muito o das pessoas mais sábias da Terra. Vão além da minha compreensão. Quando eu não sei, tu tens a resposta. Quando estou incerta, tu tens a certeza. Tu sabes o final desde o início em todos os assuntos. Tu vês o quadro geral e o que eu não consigo ver. Que teu nome seja louvado por tudo o que és e fazes! Em nome de Jesus. Amém.

Purifica meu coração

Ensina-me teu caminho, Senhor, para que eu ande na tua verdade; dá-me um coração inteiramente fiel, para que eu tema o teu nome.

SALMOS 86:11

Senhor, a vida pode ser uma batalha às vezes. Quero fazer a coisa certa, mas acabo errando. Quero seguir teu caminho, mas as coisas do mundo me chamam. Sinto-me em conflito. Dá-me um coração indiviso e me aproxima mais de ti. Preciso conhecer teus caminhos e preciso de fortalecimento para ser fiel e obediente a tudo o que me convocas a fazer. Dou-te meu coração por completo. Purifica-me dos meus pecados e ajusta—me contigo. Conto contigo para sabedoria e cura. Em nome de Jesus. Amém.

Mostra-me tua verdade, Senhor

Tenham cuidado para que ninguém os escravize a filosofias vãs e enganosas, que se fundamentam nas tradições humanas e nos princípios elementares deste mundo, e não em Cristo.

COLOSSENSES 2:8

Senhor, vivo em um mundo que está muito polarizado. Pode ser confuso quando sou atraída em duas direções diferentes de pensamento — a tradição humana e o caminho de Deus. Não quero ser enganada pelas coisas que parecem certas e ir contra tudo o que tu representas. Mostra-me a verdade e a retidão de maneira que eu possa compreendê-las e aplicá-las à minha vida. Escolho a ti. Escolho a vida. Impulsiona-me com sabedoria e força para fazer as escolhas certas. Para a glória de teu nome. Em nome de Jesus. Amém.

O VALOR INESTIMÁVEL DA SABEDORIA

Como é feliz o homem que acha a sabedoria, o homem que obtém entendimento, pois a sabedoria é mais proveitosa do que a prata e rende mais do que o ouro.

PROVÉRBIOS 3:13,14

Senhor, quando tudo estiver dito e feito, quero ser uma pessoa de sabedoria, não uma tola. Desejo uma compreensão maior da tua verdade em todas as áreas da minha vida. Como quem caça um tesouro escondido, busco as pepitas da verdade que tens para mim. Grata sou pelo presente da sabedoria, que é melhor do que a prata ou o ouro ou qualquer coisa que o dinheiro possa comprar. Tua percepção, teu conhecimento, tua compreensão? Inestimáveis. Grata sou por tudo o que me deste. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 12

Quando você for maltratada

Orações por justiça

Eu, o SENHOR, amo a justiça e odeio o roubo e toda maldade.
ISAÍAS 61:8

Se alguma vez você já teve sua casa ou seu carro arrombados, sabe como esse ato é uma violação. Aconteceu comigo duas vezes. Arrombamento do carro é uma coisa. Quando isso acontece com a sua vida interior pode ser devastador. Talvez você conheça a dor da rejeição ou da traição de um amigo ou de seu cônjuge.

Independentemente de ser um tapa na cara ou um tapa no coração, o abuso, de qualquer tipo, magoa, e é simplesmente errado. Somos pessoas com cicatrizes. Embora você não veja os cortes e os machucados internos causados por palavras ou ações cruéis, eles estão ali. Em sua humanidade, talvez guarde rancor ou sentimentos de vingança. Você foi magoada e quer sua desforra. Mas essa animosidade é como um navio desorientado que tenta ancorar no porto do seu coração. Não deixe que isso aconteça.

Cada pessoa lida com a dor de uma maneira diferente. Mas a dor emocional não precisa ficar ali dentro, supurando. A restauração pode vir. O que foi quebrado pode ser restaurado.

Quando você abre seu coração para o perdão e, pelo poder de Deus, escolhe libertar aqueles que o prejudicaram, não resta mais espaço para a ofensa. Ao contrário, você começa a sentir algo que não sentia há muito tempo: paz, alegria e força interna.

A justiça é feita

Uma das maiores razões pelas quais as pessoas não querem perdoar alguém que as magoou é porque elas erroneamente acreditam que a pessoa vai livrar-se de seu crime contra elas. "Se eu perdoá-la", você pode pensar, "então, ela estará livre ou achará que eu tolero seu comportamento." Você acha que ela deve sofrer — e que você deve ser a responsável pelo sofrimento. Porém, ao perdoar, você está tirando a outra pessoa de suas mãos e entregando-a a Deus para que ele trate disso; ele assegurará que a justiça seja feita.

Liberte-se da dor

Quando você não perdoa, a dor se comporta como um ácido, corroendo seu coração. Você perde a alegria, fica introspectiva ou torna-se uma pessoa endurecida e irritada. Pergunte a si

mesma: “O que estou segurando com tanta força? De que preciso me libertar?”

Deus já a perdoou e pede que perdoe os outros. Jesus disse: “Se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas” (Mateus 6:14,15).

Perdoar alguém que tenha errado com você é feito para *você*. Independentemente de a pessoa pedir desculpas ou não, de pedir perdão ou não, perdoe em seu coração. Pode parecer difícil, mas com o poder de Deus podemos fazer o que nunca pensamos ter coragem para fazer.

Receba a liberdade

O perdão diminui a dor e a liberta. Sem estar mais algemada à miséria, você descobre que a amargura se retira e que a alegria retorna. Em vez de ser uma vítima, sem controle sobre sua vida ou sobre suas emoções, você é uma pessoa vitoriosa que deu a volta por cima.

O perdão não necessariamente significa que você tenha que se reconciliar ou conviver com as pessoas que a magoaram. Às vezes, o mais sábio e saudável a se fazer é ficar longe delas e colocar limites para proteger seu coração de dores futuras.

Um vento fresco está soprando. É a liberdade que você sente ao perdoar aqueles que a maltrataram. Você escolherá abrigar a amargura e o ressentimento ou encontrará a liberdade ao perdoar os outros porque foi primeiro perdoada por Deus? É possível encontrar uma nova alegria e uma paz duradoura. A escolha é sua.

Uma lição de uma estrada em zigue-zague

Se estiver dirigindo ou caminhando pelas Montanhas Rochosas, certamente encontrará estradas em zigue-zague. Da mesma maneira que uma estrada como essa, o caminho em direção ao perdão não é sempre reto ou suave. Pode ser um terreno perigoso, cheio de amargura e devastado pelas emoções, causando um turbilhão de caminhos imprevisíveis ao redor da paisagem de seu coração. Perdoar alguém que tenha feito algo errado a você é uma jornada — da mágoa e da raiva à liberdade e à paz. Mas você não precisa caminhar sozinha. Com Cristo como seu guia e forte defensor, você pode fazer o que nunca achou possível — libertar-se do ressentimento e perdoar alguém que tenha errado com você. Segure-se na Esperança Extraordinária de Cristo. Ele sabe o caminho.

Perdoando os outros

Se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas.

MATEUS 6:14,15

Senhor, às vezes é difícil entender o conceito de perdão. Parece impossível em minha força humana. Mas tua Palavra diz que contigo tudo é possível. Até mesmo isso. Então, começo pedindo que me perdoes em primeiro lugar; mostra-me se fiz algo de errado nessa situação. Ajuda-me a agir certo contigo. Recebo teu perdão. E peço-te que me ajudes a estender essa misericórdia a essa pessoa que agiu errado comigo. Ajuda-me a perdoar e a viver novamente. Em nome de Jesus. Amém.

Não revide; Deus punirá

Amados, nunca procurem vingar-se, mas deixem com Deus a ira, pois está escrito: "Minha é a vingança; eu retribuirei", diz o Senhor.

ROMANOS 12:19

Senhor, quando as pessoas não agem certo comigo, sinto-me como se elas me devessem. Quero indenização; mais ainda, quero justiça. E, mesmo assim, tu me dizes que preciso entregar meus ofensores a ti, o Justo Juiz, e retirar minhas mãos. Estou aprendendo que eles não são livres por suas transgressões, estão agora nas mãos da justiça. Tu os punirás. Por mais que eu queira continuar, eu escolho entregar meus ofensores a ti. Ajuda-me a liberar, sabendo que tu cuidarás da situação. Confio em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Amo a justiça; odeio a transgressão

Eu, o Senhor, amo a justiça e odeio o roubo e toda maldade. Em minha fidelidade os recompensarei e com eles farei aliança eterna.

Isaías 61:8

Senhor, não sei onde estaria sem ti. Estou contente de que sejas um Deus do amor e da justiça. Tu não gostas quando teus filhos estão errados. Isso aflige teu coração. Que bênção é saber que tu és fiel e cumpres teu compromisso comigo como meu advogado, meu forte suporte, meu herói. Em vez de vítima, sou uma superadora, uma pessoa vitoriosa por causa de ti! Grata eu sou. Eu te louvo. Em nome de Jesus. Amém.

Lidando com a raiva

Quando vocês ficarem irados, não pequem. Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha.

Efésios 4:26

Senhor, preciso de ajuda. Estou furiosa com minha situação neste momento. Não sei o que fazer. Fico contente que conheças todos os detalhes. Tu sabes tudo sobre minha vida e tens o poder de curar e mudar as coisas para melhor. Grata sou por ter o direito de ficar brava pelo que foi feito a mim. Ajuda-me a não pecar em meio a isso tudo. Escolho libertar a fúria dentro de mim; aqui, toma esta dor. Cura meu coração, meu passado, minhas memórias, todas as minhas cicatrizes por dentro e por fora. Peço liberdade e paz. Em nome de Jesus. Amém.

Amor e justiça

A retidão e a justiça são os alicerces do teu trono; o amor e a fidelidade vão à tua frente.

Salmos 89:14

Senhor, tantas pessoas parecem ter perdido o senso do certo e do errado. Elas podem ser desonestas ou absolutamente más. O fundamento de quem tu és é a integridade, tu fazes

promessas e as cumpres. Valorizas aceitação e gentileza; teu coração é cheio de compaixão para com todos. Onde eu estaria sem tua justiça? Grata sou, meu fiel Deus, pela restauração. Minha força. Meu Deus adorado. Em nome de Jesus. Amém.

A JUSTIÇA VIRÁ

O SENHOR espera o momento de ser bondoso com vocês; ele ainda se levantará para mostrar-lhes compaixão. Pois o SENHOR é Deus de justiça. Como são felizes todos os que nele esperam!

ISAÍAS 30:18

Senhor, tu vês através de mim neste período difícil. Tu sabes o que passei e grata te sou por estarmos em uma jornada de cura. Dá-me a força para perdoar, para liberar-me da dor e receber a paz e a liberdade esperando no outro lado da rendição. Tu és o Deus da justiça e confio que, um dia, todas as coisas serão feitas corretamente. Escolho esperar enquanto me curas e me ajudas. Grata sou por tua compaixão e tua graça. Tu és maravilhoso. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 13

Quando você não conseguir se curar de um mau hábito ou vício

Orações por superação

Jesus olhou para eles e respondeu: "Para o homem é impossível, mas para Deus todas as coisas são possíveis."
MATEUS 19:26

Sam tem problemas com álcool. Ele vai à igreja e ama a Deus, mas acumulou duas infrações por dirigir alcoolizado nos últimos cinco anos. Alexa, recentemente formada na faculdade, luta contra a anorexia desde a adolescência. Seus pais autoritários e suas expectativas muito elevadas fizeram com que ela acreditasse que a comida era a única coisa que podia controlar na sua vida. Ela não consegue parar ou mudar seu comportamento doentio.

Mesmo pessoas boas têm maus hábitos ou vícios que prejudicam sua vida.

De fato, milhões de nós temos desejos que queremos eliminar, mas que parecem ter um firme domínio em nossas vontades e nossas ações. Comer demais (ou outros problemas relacionados à comida), fumar, jogar e gastar em excesso são alguns dos problemas mais comuns, que também podem incluir o vício sexual, a pornografia ou o vício na internet. Ficamos obcecados — e empacados.

Uma dieta pobre e a falta de exercícios são maus hábitos que Darcy enfrenta quase todos os dias. Ela ama *fast-foods* e, quando um dia estressante provoca desejos e a necessidade de conforto — o que é frequente —, ela acha mais fácil ir até um *drive-in* próximo e pedir o que quiser. É rápido, fácil e a comida é boa. Darcy sabe que seu hábito de fazer refeições muito calóricas e gordurosas, aliado ao trabalho na frente de uma mesa e a uma vida sedentária, é uma combinação perigosa para a saúde. Ela quer fazer escolhas melhores, mas às vezes ela simplesmente não se importa.

Independentemente de seus desejos serem por drogas ou bolinhos, de lutar contra um vício ou contra um mau hábito, você precisará de mais do que força de vontade, ou falta de vontade, para superar isso e encontrar a liberdade. Há alguma maneira de libertar-se do que quer que a esteja deixando estagnada? Nem sempre é fácil, mas, pelo poder de Deus, é possível.

Defina hábito e vício

Qual a diferença entre um mau hábito e um vício? Talvez você tenha um comportamento

prejudicial à saúde ou uma rotina que incomode você ou aqueles ao seu redor, o que algumas pessoas podem chamar de mau hábito. Você está sempre atrasada e isso incomoda seus amigos. Rói as unhas quando fica nervosa. Ou fala palavrões demais, e quer parar com isso de uma vez por todas.

A palavra vício descreve "uma compulsão recorrente de um indivíduo em engajar-se em alguma atividade específica, apesar das consequências ruins, como considerado pelos próprios usuários, para a própria saúde, estado mental ou vida social".[12] Outra definição para abuso de substâncias determina que o vício é quando "a dependência está a tal ponto que parar é muito difícil e causa reações físicas e mentais severas com a abstinência".[13]

Os efeitos de um vício podem ser extenuantes e potencialmente letais, de uma ressaca a sérios problemas de saúde, como doenças hepáticas ou pulmonares. Escolhas prejudiciais contínuas desgastam nosso corpo e nossa alma. Eu vi essas escolhas acabarem com famílias, arruinarem relacionamentos e colocarem pessoas funcionais em prisões físicas e emocionais.

Por que somos tão propensos a nos destruir?

Desculpas, desculpas

Os motivos pelos quais escolhemos os maus hábitos ou os vícios são muitos, mas os principais são aliviar a dor ou dar prazer. Você está deprimida, chateada ou sentindo imensa pressão no grupo. Você não planeja viciar-se; você achava que poderia interromper seu comportamento a qualquer momento. Talvez esteja pensando agora: "Isso não é um problema. Sou apenas humana." Todos fazem isso. Por outro lado, você pode sinceramente querer fazer a coisa certa, mas, então, seus desejos tomam conta, e você não consegue escapar desse tipo de comportamento.

Infelizmente, não é nada novo. O apóstolo Paulo lutou para fazer a coisa certa séculos atrás. Ele fez seu lamento na carta aos romanos (os comentários em itálico são meus):

> "O que faço não é o bem que desejo, mas o mal que não quero fazer, esse eu continuo fazendo" (7:19).
>
> *Já me senti assim algumas vezes.*
>
> "Ora, se faço o que não quero, já não sou eu quem o faz, mas o pecado que habita em mim" (7:20).
>
> *O pecado está tentando me controlar e me dominar. Isso explica muito.*
>
> "Miserável homem que eu sou! Quem me libertará do corpo sujeito a esta morte?" (7:24).
>
> *Não quero mais ser assim! Preciso de ajuda.*
>
> "Graças a Deus por Jesus Cristo, nosso Senhor!" (7:25).
>
> *Ajuda-me a superar, Senhor. Obrigado pelo seu poder de fazer o que eu não consigo.*

Buracos no coração

Muitas vezes os vícios e os maus hábitos são tentativas de preencher os buracos em nosso coração, os espaços vazios onde o amor e a aceitação deveriam estar, mas por um motivo qualquer não estão. Tentamos suprir essas lacunas com quantidades massivas de comida, muito álcool ou nosso item de conforto escolhido. Mas nunca estamos satisfeitos; o vazio interior

permanece.

Temos necessidades reais que devem ser satisfeitas. Precisamos comer para viver; precisamos de amor, paz, conforto e descanso. Mas quando lutamos para satisfazer nossas necessidades legítimas de maneiras prejudiciais à saúde, e às vezes perigosas, elas se transformam em pecado; são desejos que fogem do controle. Quando somos tentados a levar as coisas boas que Deus criou para *além* dos limites do desejo de Deus:

- O descanso físico se transforma em preguiça.
- A apreciação de comida se transforma em gula.
- A habilidade para lucrar se transforma em ganância.
- A comunicação se transforma em fofoca.
- A responsabilidade se transforma em perfeccionismo.
- A cautela se transforma em medo.[14]

Parar um mau hábito ou um vício pode parecer impossível. Talvez esteja fazendo algo por tanto tempo que já faz parte de você. Mas é possível superar esse comportamento e sair vitoriosa dessa área extremamente desafiadora da vida. Libertar-se das correntes que a prendem acontece pelo poder de cura de Deus.

Liberte-se

Parar um vício — até mesmo um mau hábito — pode ser extremamente difícil, porque algo quer nos controlar ou controlar nossa vida. Quem ou o quê é o seu mestre? A quem você seguirá? Em 1Coríntios 6:12, o apóstolo Paulo diz: "Tudo me é permitido, mas nem tudo convém. Tudo me é permitido, mas eu não deixarei que nada me domine." Com frequência, precisamos recorrer à decepção que diz: "*Isso* me fará feliz; somente isso satisfará todas as minhas necessidades."

Há uma batalha dentro de cada um de nós, uma batalha interna entre a carne e o espírito, unido ao Espírito Santo de Deus. Fazemos escolhas para satisfazer o corpo (nossa carne), o que nos leva à miséria, ou para satisfazer o espírito, escolhas que levam à vida e aos frutos que realmente importam (amor, alegria, paciência, gentileza, bondade etc.). Funciona assim: você escolherá concentrar-se no espírito ou nos desejos humanos? O fato é que não acabamos com os vícios simplesmente rangendo os dentes e buscando mais e mais. Precisamos do poder de Deus em nós para originar a força que nos fará dar a volta por cima. Quando não conseguimos, Deus consegue!

Libertar-se de fazer escolhas prejudiciais à saúde vem quando oramos — e agimos. Peça a Deus que a liberte de seu hábito ou vício. Peça aos outros para que orem com você e por você; você precisa de reforços. "Vigiem e orem para que não caiam em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca" (Mateus 26:41). Peça a Deus força e coragem.

Minha tia-avó Cile superou o hábito de fumar por meio da oração. Ela disse que isso foi um verdadeiro testemunho do poder de Deus, porque ela tentara parar, sem sucesso, por anos. Cile fora uma fumante compulsiva a maior parte da vida adulta e, perto de seu octogésimo aniversário, foi diagnosticada com enfisema. Durante meses, ela pediu a Deus que a libertasse do vício do tabaco, especialmente devido ao seu novo diagnóstico. Quando Deus finalmente a libertou, Cile estava em êxtase; ela sabia que não teria conseguido sozinha. Uma vez limpa, economizou o dinheiro do cigarro, mês a mês, e usou para comprar algo especial para si mesma e convidar suas

sobrinhas-netas para almoçar e celebrar sua vitória.

Precisamos acreditar que Deus tem o poder e o desejo de agir em nossa vida também, não apenas na bagunça das outras pessoas. Salmos 77:14 diz: "Tu és o Deus que realiza milagres; mostras o teu poder entre os povos."

Talvez já esteja na hora de remover as mensagens em seu cérebro que dizem que nunca dará certo, que não conseguirá dar a volta por cima ou que a vitória é para as outras pessoas. É assim que começa a renovação em sua mente, substituindo as mentiras pelas verdades atemporais de Deus.

> Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem--se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus (Romanos 12:2).

Quando Jesus Cristo vive em nós, ele nos dá a força para parar, orar e escolher sabiamente em vez de agir com base em nossos impulsos. Fuja da tentação, afaste-se da garrafa ou do chocolate. Pode ser difícil; pode ser frustrante. Você pode dar três passos para frente e dois para trás, mas você está fazendo progresso. Você pode viver nas promessas imutáveis de Deus de curá-la e ajudá-la.

Deus pode também usar outras pessoas para ajudar na cura de nossos maus hábitos, como um conselheiro cristão que tenha sido treinado para isso. Não tenha medo de buscar um conselho sábio quando precisar dele.

O que você escolherá?

Neste momento, você está em uma encruzilhada, diante de dois caminhos. Um diz "Siga o vício ou o mau hábito", e o outro, "Siga-me. Vou ajudá-la a superar".

Você faz uma escolha certa, depois outra, e essa série de escolhas certas contínuas leva ao progresso e além. Quando você pede, o Espírito Santo faz o que você nunca poderia fazer: caminha com você por meio do processo de cura, rompe as correntes pesadas que a mantêm cativa e dá a você a força para dizer não às coisas prejudiciais à saúde e sim à vida. A liberdade está chamando. O que você responderá?



Uma lição do besouro-do-pinheiro

Na década passada, um problema com insetos no oeste dos Estados Unidos criou um perigo crescente de incêndios florestais. Acres de pinheirais no Colorado e em outros estados são hoje uma paisagem vermelho-ferrugem de árvores mortas por causa de uma infestação voraz do besouro-do-pinheiro. Até hoje, esses insetos mataram uma estimativa de 3,9 milhões de acres de pinheiros nas Montanhas Rochosas, e árvores da espécie *Pinus contorta* foram queimadas. É surpreendente como insetos tão pequenos podem causar uma devastação tão grande. Da mesma maneira, nossos maus hábitos ou vícios podem começar com algumas pequenas escolhas e então espalham-se, causando destruição em nossa vida e na daqueles ao nosso redor. Positiva ou negativamente, o que fazemos afeta os outros.

Renovando a minha mente

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

ROMANOS 12:2

Senhor, tenho me rebelado por muito tempo. Quero mudar. Não quero mais lutar com isso. Transforma a mim e aos meus maus hábitos. Posso não fazer isso com perfeição, mas começo entregando meu vício a ti. Ajuda-me a ter consciência de com o que estou alimentando minha mente e toda a minha vida. Fortalece-me com tua força para permanecer forte neste novo caminho. Peço no nome poderoso de Jesus. Amém.

Força para a fraqueza

Vigiem e orem para que não caiam em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca.

MATEUS 26:41

Senhor, preciso da tua força. Quero fazer a coisa certa, mas às vezes sou muito fraca. Digo que quero mudar, e, então, volto a fazer o que não queria! Pode ser muito frustrante. Portanto, oro agora contra essas tentações, acreditando que tu tens o poder de opor-se a qualquer força, até mesmo a esse hábito que está na minha vida há tanto tempo. Ajuda-me. Peço em nome de Jesus. Amém.

Ajuda-me a superar

Foi para a liberdade que Cristo nos libertou. Portanto, permaneçam firmes e não se deixem submeter novamente a um jugo de escravidão.

GÁLATAS 5:1

Senhor, estou estagnada nesse hábito como em uma prisão. Vem e liberta-me. Quero viver certo, viver limpa. É uma grande luta às vezes. Mas tu sabes que meu coração é voltado para ti. Não quero ser uma escrava dos meus desejos. Liberta-me, abre a porta da prisão e deixa-me caminhar em liberdade e paz. Há mais nessa vida e quero encontrar isso, e usar minha vida para servir aos outros e dar glória a ti. Conto plenamente contigo. Peço em nome de Jesus. Amém.

O poder de Deus

Tu és o Deus que realiza milagres; mostras o teu poder entre os povos.

SALMOS 77:14

Senhor, lembro-me dos milagres que realizaste no passado. Abriste o mar Vermelho para que as pessoas pudessem cruzá-lo por terra seca. Curaste os cegos e fizeste os coxos andarem. Tu podes fazer qualquer coisa! Preciso de ti para fazer um milagre na minha vida. E acredito na cura e na libertação. Rompe as correntes que me prendem como fizeste antes pelos outros. Liberta-me. Grata eu sou. Eu te louvo. Em nome de Jesus. Amém.

Não posso fazer isso sozinha

Será que vocês são tão insensatos que, tendo começado pelo Espírito, querem agora se aperfeiçoar pelo esforço próprio?

GÁLATAS 3:3

Senhor, tentei combater este hábito, mas falhei tantas vezes. Finalmente, estou aprendendo que não posso fazer isso no meu esforço humano. Preciso do poder do Espírito Santo para mudar. Perdoa-me por fazer escolhas tolas. Perdoa-me por ser egoísta e transformar as pessoas ou as coisas que desejo em um ídolo, quando eu deveria estar te adorando, Senhor. Perdoa-me. Preciso de ti e peço ajuda e esperança para melhores dias. Em nome de Jesus. Amém.

Graças pela liberdade

Graças a Deus por Jesus Cristo, nosso Senhor!

ROMANOS 7:25

Senhor, estou aprendendo que sempre haverá lutas na vida, mas eu supero contigo. Tu me libertas! Grata sou por morreres na cruz por mim. Derramaste teu sangue para pagar o preço pelos meus terríveis pecados — e os pecados do mundo todo. Morreste e renasceste, vitorioso, para que possamos ser superadores. Sou verdadeiramente grata. Tua força me dá esperança real para as mudanças duradouras na minha vida. Amém.

Capítulo 14

Quando você estiver lidando com o pesar e a perda

Orações por consolo e esperança

Ouve a minha oração, SENHOR; escuta o meu grito de socorro; não sejas indiferente ao meu lamento.
SALMOS 39:12

A perda e a tragédia são sofrimentos que Julia conhece muito bem. Mulher competente e forte, ela é o tipo de pessoa altamente concentrada, que trabalha duro em sua carreira e tem uma bela casa, onde tudo funciona muito bem. Seu lema, "mantenha-se na tarefa", une-se a um coração generoso e motivador. Mas essa mulher cuidadosa e capaz chegou ao limite de maneiras que fogem de sua compreensão.

Alguns anos atrás, Julia perdeu a mãe e a filha pequena, e quebrou a pélvis em um trágico acidente de carro. O marido sofreu uma convulsão, perdeu o controle do carro e bateu em uma árvore. Infelizmente, Julia não pôde comparecer ao funeral da filha porque estava no hospital recuperando-se dos ferimentos. Houve, no entanto, um sinal de bondade em meio à dor: naquele dia, antes do acidente, sua garotinha orara para receber Jesus Cristo no seu coração nas férias da escola bíblica.

Julia e o marido sobreviveram ao trauma físico, mas as consequências emocionais perduraram por anos. Hoje, Julia ainda está se recuperando do terrível dia que mudou sua vida para sempre. Ainda faz terapia e tem problemas para dormir. Embora a dor de suas perdas talvez nunca passe totalmente, ela diminuiu com o tempo. Agora, o foco é o futuro. Todos os dias ela se levanta, se veste e busca abrilhantar o dia para os outros. A esperança está ressurgindo, como os primeiros açafrões, frágeis, surgindo do solo nevado na primavera.

A perda toca nossa vida de muitas maneiras, seja por meio do divórcio, da morte ou do fim de um sonho. Uma mulher é informada de que não pode ter filhos. Um empresário descobre que seu sócio o enganou e que está falido. A execução hipotecária da casa de seus sonhos, os contratempos financeiros ou uma doença ou ferimento incapacitantes podem abalar a vida. O desastre muda a paisagem da sua vida. Você fica entre o entulho e os destroços, imaginando como vai lidar com a perda.

A história de Neemias

Recuperar-se da tragédia leva tempo, muito tempo. Também são necessários consolo, apoio e abundância de oração.

Neemias encontrou ajuda e esperança nos escombros da destruição. Embora tenha vivido séculos atrás, suas lições de vida ainda hoje se aplicam a nós. Judeu em uma terra estrangeira, ele trabalhava para o rei da Pérsia. Quando ouviu a notícia de que a cidade de Jerusalém estava em ruínas e seus muros queimados e em pedaços, Neemias ficou muito aflito e triste. Seu coração partiu-se pelo seu povo. Antigamente, os muros da cidade eram essenciais para a segurança e a proteção contra todos os tipos de inimigos.

Neemias orou a Deus para que lhe desse as palavras certas para dizer ao chefe, um rei muito poderoso. Orou e jejuou, e orou de novo. Louvou a Deus, pediu perdão e apresentou sua solicitação ao rei.

O humilde servo foi ouvido. O rei não só deu a Neemias permissão para reconstruir a cidade, mas também deu a ele uma garantia de trânsito seguro, com documentos especiais e oficiais para acompanhá-lo. Além disso, também foi autorizado a pegar madeira do parque real, suprimentos que seriam usados para fazer as vigas. Foi preciso coragem para pedir. Foi preciso mais coragem ainda para realizar a longa e árdua viagem e reparar os muros da cidade. Mas Neemias tinha confiança de que Deus estava com ele.

Uma vez em Jerusalém, Neemias pediu ajuda. A maioria dos trabalhadores voluntários não tinha habilidades de construtores, mas estavam determinados e trabalharam entusiasticamente. Mas, exaustos e frustrados, os construtores começam a concentrar-se mais no entulho ao redor deles do que no progresso que haviam feito. Neemias 4:10 diz: "Enquanto isso, o povo de Judá começou a dizer: 'Os trabalhadores já não têm mais forças e *ainda há muito entulho*. Por nós mesmos não conseguiremos reconstruir o muro'" (itálico meu).

Você já se sentiu assim? Como se tudo estivesse se desintegrando ao seu redor e os pedaços de seus problemas estivessem aos seus pés como os destroços de um prédio destruído? É demais. Você não tem condições. Está simplesmente oprimida.

Neemias estava em oração constante. Ele e os voluntários se reagruparam, trabalhando arduamente pela causa em que acreditavam. Quando a oposição veio dos oficiais, eles oraram e colocaram guardas para fazer sua segurança. Quando as notícias do impedimento dos ataques inimigos vieram, eles oraram e guardaram a cidade enquanto continuavam trabalhando.

Finalmente, o muro fora construído e a cidade, repovoada. Os habitantes louvaram a Deus por tudo o que fizera por eles. Depois de tudo o que aconteceu, celebraram, como disse Neemias ao povo: "Podem sair, e comam e bebam do melhor que tiverem, e repartam com os que nada têm preparado. Este dia é consagrado ao nosso SENHOR. Não se entristeçam, porque a alegria do SENHOR os fortalecerá" (Neemias 8:10).

Reconstruindo a partir da perda

Deus redime a perda e a dor e cura feridas de todos os tipos. Ele é o Mestre da reconstrução, sejam os entulhos nas ruas de Jerusalém ou os destroços do seu coração.

Podemos tentar lidar com a tragédia e com as emoções decorrentes dela — tristeza, raiva, ressentimento ou culpa — de maneiras prejudiciais à saúde. Às vezes não sabemos o que fazer, então não fazemos nada e esperamos que um dia a dor simplesmente se vá. Navegar nas águas estranhas e turbulentas do pesar é difícil. Mas não impossível. A jornada de cura de cada um é diferente. A sua pode levar mais tempo do que a minha. Deus pode usar métodos diferentes para guiá-la da tristeza para a alegria. E está tudo bem. Ele é Deus. Ele sabe o que está fazendo. Precisamos simplesmente confiar nele.

Como você encontra o caminho para seguir em frente em meio à dor? Não importa que tipo de perda tenha ocorrido, o consolo e o apoio são os primeiros passos. Podem vir de um abraço caloroso de um amigo próximo, de um ouvido atento ou de palavras gentis. Precisamos de nossos amigos para nos ajudar a lembrar o que já sabemos ou para não dizer nada e apenas ficar ali conosco na hora do sofrimento.

Muitas pessoas encontram sustentação para a alma quando escrevem em seus diários, anotam suas orações ou seus sentimentos. A cura também vem com o descanso ou uma mudança de cenário. A beleza da natureza, a criação de Deus, é restauradora.

Saber que Deus está com você e que ele é o Consolador traz paz, como afirmam as palavras de Mateus 5:4: "Bem-aventurados os que choram, pois serão consolados." A cura também vem quando você libera sua angústia por meio de seus lágrimas. Agarre-se às promessas de Deus, firme-se à esperança e entregue sua dor a ele em oração.

Em vez de guardar seus sentimentos, pode ser útil conversar sobre o que aconteceu com amigos queridos, familiares ou procurar um conselheiro cristão que possa ajudá-la a compreender sua tristeza. O pesar não processado, ignorado ou negado envenena o espírito. Constatar a dor traz libertação e alívio.

Adoração e Palavra

Quando você se sentir sem esperança, faça algo poderoso: adore. O desespero não pode chegar aonde o louvor e a adoração residirem. Você pode se sentir pesarosa demais para saber o que dizer. Mas você pode colocar um CD de música de adoração ou simplesmente sentar-se com seus olhos fechados e pedir a Deus que cure seu coração, enquanto descansa e se concentra em seu amor maravilhoso e seu consolo gentil.

Quando damos a Deus nossos louvores, ele nos dá sua presença. Concentrar-se no seu caráter e no que ele faz por nós nos eleva a um novo lugar. Deus é maravilhoso e ele é digno de nossos louvores. Como a chuva penetra no deserto e faz o cacto brotar, a adoração e a oração trazem renovação a um coração debilitado.

Passar um tempo lendo a Palavra de Deus também traz consolo e esperança. É chegado o momento de descobrir mais do tesouro que é a Palavra de Deus. É seu alimento espiritual, sua nutrição diária, mas é essencial em época de necessidades. "Pois tudo o que foi escrito no passado foi escrito para nos ensinar, de forma que, por meio da perseverança e do bom ânimo procedentes das Escrituras, mantenhamos a nossa esperança" (Romanos 15:4). Abra a Bíblia; há esperança dentro dela. O outro lado da dor é a alegria; o outro lado da escuridão é a luz. Há vida depois da perda.

Em março de 2011, um tsunami causado por um terremoto de magnitude 8,9 devastou o

nordeste do Japão. Ele causou uma grande destruição e extensos danos às cidades costeiras. O número oficial de mortes ultrapassou os nove mil. A paisagem é agora um mar de destroços; uma comunidade anteriormente próspera é uma autêntica terra devastada.

Recentemente, assisti a um programa de tevê sobre o desastre e um sobrevivente disse: "Há um tipo diferente de força que você encontra depois de ter sobrevivido a algo terrível." As tragédias podem nos aniquilar, mas podem também nos fortalecer.

A vida pode ser desafiadora para você neste momento, mas você precisa acreditar que as coisas mudarão. Tenha esperança. Nas épocas mais sombrias, a esperança de Cristo brilha ainda mais. Quando você está enfraquecida, ele é seu consolo sincera. Quando você está exausta, ele é sua força — firme e segura. A Luz do mundo brilha como seu guia — um farol no meio da tempestade para guiá-la até um porto seguro.

A luz sempre supera a escuridão.



Uma lição de uma sequoia

As sequoias têm um segredo. Essas gigantes — cem metros ou mais — de séculos de idade têm uma habilidade única para resistir ao fogo. Além de seus altos galhos e de sua densa casca, que oferece proteção, as sequoias carecem de resina inflamável (que a maioria dos outros tipos de árvores tem), deixando-as praticamente à prova de fogo. Mesmo se o calor de um incêndio florestal se tornar tão intenso a ponto de queimar a árvore, as raízes sobrevivem, porque ficam enterradas no solo frio e úmido. E, com o tempo, novos brotos começam a aparecer. Triunfo depois da tragédia.

Você pode ter sofrido perdas indescritíveis; talvez sinta que sua vida nunca mais será a mesma. Mas, assim como as sequoias, uma nova vida — uma vida diferente — pode brotar de novo. Quando você retorna às raízes da verdade em sua vida, o crescimento renovado chega. O coração é surpreendentemente flexível. Lembre, você é a filha de Deus. Ele está sempre com você. Deus ama você com um amor eterno. Ele é seu consolo e realizará todas as coisas para o bem. Confie em Deus para uma nova esperança e uma nova cura.

Ouve meu grito, Senhor

Ouve a minha oração, SENHOR; escuta o meu grito de socorro; não sejas indiferente ao meu lamento.

SALMOS 39:12

Senhor, venho triste a ti hoje. Tu conheces meu coração; tu vês minhas lágrimas e ouves meus gritos de socorro nesta época de adversidade. Não consigo acreditar que isso aconteceu. Em alguns dias me sinto entorpecida. Mas tu estás comigo e fazes toda a diferença. Não estou sozinha. Ajuda-me neste momento de preocupações, Senhor. Sei que és mais forte do que qualquer coisa que venha contra mim e coloco minha confiança em ti. Confio em ti, Senhor. Em nome de Jesus eu oro. Amém.

Quando preciso de consolo

Bendito seja o [...] Deus de toda consolação, que nos consola em todas as nossas tribulações, para que, com a consolação que recebemos de Deus, possamos consolar os

que estão passando por tribulações.

2CORÍNTIOS 1:3,4

Senhor, preciso de ti. Preciso de um abraço para consolar meu coração pesaroso. Deixa-me descansar no consolo da tua presença — um lugar de amor, aceitação e paz. Apesar da tempestade da dor continuar, guia a minha jornada de volta à alegria. Com toda a consolação e a restauração da confiança que recebo de ti, que eu possa algum dia consolar os outros em épocas de necessidade. Em nome de Jesus. Amém.

CURA MEU CORAÇÃO PARTIDO

Só ele cura os de coração quebrantado e cuida das suas feridas.

SALMOS 147:3

Senhor, estou completamente magoada. Meu coração parece ter sido partido em milhares de minúsculos pedacinhos, como um vidro no piso de madeira. Como isso pode acontecer? Cura meu coração ferido e faz algo belo e digno neste confusão. Reconstrói-me, Senhor. Enquanto pegas os pedaços do passado e os transformas em um mosaico da minha vida, ajuda-me a confiar em ti. Que eu possa louvar-te por tudo o que estás me fazendo ser, por curar-me e por me fazer completa de novo. Em nome de Jesus. Amém.

O SENHOR ESTÁ COMIGO

Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem.

SALMOS 23:4

Senhor, tenho atravessado vales sombrios ultimamente. As sombras são assustadoras e a depressão parece que vai me alcançar. Mas tu me dizes que estás comigo e que eu não preciso temer. Tua proteção me rodeia, teu consolo me tranquiliza. Tu provês forte segurança, e mesmo que hoje pareça sombrio, tenho a Luz do mundo, Jesus Cristo, em quem confio. Agarro-me a ti. Em nome de Jesus. Amém.

PLANTANDO LÁGRIMAS, COLHENDO ALEGRIA

Aqueles que semeiam com lágrimas, com cantos de alegria colherão. Aquele que sai chorando enquanto lança a semente, voltará com cantos de alegria, trazendo os seus feixes.

SALMOS 126:5,6

Senhor, dou-te minhas lágrimas de pesar e mágoa. Enquanto elas caem no chão, ajuda-

me a lembrar que essa dor não é por nada. Um dia terei a alegria novamente! Como o fazendeiro que planta sementes e colhe braçadas de trigo, que eu tenha uma colheita de bênçãos, júbilo e paz. Faz crescer em mim a força e a coragem enquanto espero em ti. Ajuda-me a encontrar alegria todos os dias. Sou grata por tudo o que fizeste por mim no passado e tudo o que fazes na minha vida. Sou tua. Em nome de Jesus. Amém.

A Palavra de Deus me dá esperança

Tudo o que foi escrito no passado foi escrito para nos ensinar, de forma que, por meio da perseverança e do bom ânimo procedentes das Escrituras, mantenhamos a nossa esperança.

ROMANOS 15:4

Senhor, grata sou pela tua Palavra em minhas mãos para que eu possa ler o que tens a dizer. Tuas Palavras ensinam-me novas coisas. Elas abrem meus olhos a uma esperança brilhante e me dão a força para prosseguir quando estou fraca e exausta. Na Bíblia encontro coragem quando tenho medo. Tuas Palavras têm poder, porque tu tens poder, e tu te deleitas em ajudar teus filhos. Enquanto leio tuas Palavras e olho para ti, cura meu coração e ajuda-me a encontrar meu caminho para seguir em frente. Em nome de Jesus. Amém.

A alegria virá novamente

Quanto a você, ele encherá de riso a sua boca e de brados de alegria os seus lábios.

JÓ 8:21

Senhor, estou aprendendo que a cura de um coração partido e ferido é um processo. Conforme ando por essa pilha de entulho na minha vida, dá-me a força para perseverar. Ajuda-me a não chafurdar em ressentimento, medo, raiva ou tristeza. Sei que preciso enfrentar meus sentimentos, mas, então, ajuda-me a ter a esperança de que tu me darás a força para seguir em frente. Reconstrói-me, Senhor; realinha minha vida com teus propósitos. Ajuda-me a elevar-me em alegria e a rir novamente, a elevar-me à nova esperança. Peço, em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 15

Quando for difícil esperar

Orações por paciência e tolerância

SENHOR, em ti espero; tu me responderás, ó SENHOR, meu Deus!
SALMOS 38:15

Onze anos atrás, eu dirigia por Colorado Springs em uma manhã de domingo em março. Estava otimista. Mudar-me do Meio-Oeste fora uma coisa boa. Estava pronta para um novo desafio e mal podia esperar para começar o meu sonho de tornar-me uma escritora publicada. Desempacotei minhas coisas, iniciei um novo emprego e comecei a escrever no meu tempo livre. O que eu não sabia era que era "tempo de semeadura" na minha vida, não de "colheita". Pensava que meu sonho se realizaria imediatamente, mas não foi assim. Eu tinha muito o que aprender sobre esperar, e esperar bem.

Nos anos seguintes, plantei sementes de fé, confiando que Deus cultivaria meus sonhos. Assisti a conferências de escritores, entrei para um grupo de críticos e li livros sobre o mercado editorial. Orei com frequência, pedindo a Deus que abençoasse o trabalho das minhas mãos para trazer esperança e encorajamento ao outros. Orei e esperei. Esperei e orei. Também obedeci, acreditando em Deus, enquanto enviava cartas aos editores e fazia contatos.

Seis anos depois, recebi um telefonema de um editor e estava a caminho de publicar meu primeiro livro. As sementes estavam começando a brotar.

O que você está esperando, a chegada de um bebê, a oportunidade de um emprego melhor ou a cura de um ferimento? Quando somos jovens, mal podemos esperar para crescermos, e quando estamos crescidos, estamos constantemente olhando à frente, para o próximo capítulo da vida. Quando terminarei a escola? Casarei? Terei filhos? Encontrarei um emprego melhor? Parece que estamos sempre esperando que algo aconteça — ou não aconteça.

Realmente, somos uma sociedade que abomina o vácuo. Queremos preencher a vida e conseguir o que desejamos instantaneamente. Talvez seja a constante enxurrada de anúncios que coloca ideias na nossa cabeça, criando vontades que nunca tivemos antes, e nos fazendo querer mais, melhor e mais rápido. Talvez vejamos outras pessoas que tenham o que queremos e ficamos imaginando quando será nossa vez. De qualquer maneira, a palavra "esperar" tem uma conotação ruim. Certamente é difícil esperar. E, sim, seria ótimo se as coisas acontecessem de acordo com nossa programação. Mas há forças maiores na jogada.

O que Deus tem a dizer sobre esperar e como podemos aprender a fazê-lo com um coração

alegre e uma boa atitude?

Esperar pode ser um momento de preparação. Deus está aprontando as coisas e nos aprontando para suas bênçãos. Esperar nos refina, constrói o caráter e exercita nossos músculos da confiança de modo que fiquem fortes e firmes. Deus nos prepara e também termina o que começa. Portanto, só porque há um atraso, não significa que a estrada está fechada para sempre. Enquanto espera, tenha alegria, paciência e fé. "Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação, perseverem na oração" (Romanos 12:12).

Ah, se fosse assim tão fácil! Quando as coisas estão levando muito tempo (em *nossa* estimativa), podemos começar a fazer as coisas por nós mesmos e assumir o controle. Mas quando fazemos isso, há consequências. Por exemplo, se colocar um bolo no forno e removê-lo antes de tempo, você terá uma meleca quente e grudenta. Se tivesse esperado, teria um bolo assado fresquinho e fofinho. Esperar faz uma diferença enorme.

Quando as coisas parecem estar levando um tempo extremo, a tentação de tomar as rédeas pode ser forte. Mas temos uma escolha: ceder. Podemos escolher não controlar e deixar que Deus trabalhe a nosso favor, confiando que ele cumprirá o prometido. Isso requer coragem, requer fé. Felizmente, Deus é fiel. Quando pedimos, ele nos dá a força para fazermos as coisas difíceis. O seu melhor é digno de ser esperado.

Quando Deus se atrasa

Como Deus é Deus e nós não o somos, geralmente fica difícil compreender o tempo dele ou seus meios. Mas ele tem razões para atrasos, razões que não conhecemos. Em João 11, lemos sobre um tempo quando Jesus atrasou-se e os resultados provaram serem maiores do que qualquer pessoa poderia antecipar.

Quando descobriu que o irmão de suas amigas Maria e Marta estava doente, Jesus, que estava em outra cidade, decidiu ficar lá por mais dois dias. Os discípulos que estavam com ele provavelmente acharam aquela atitude estranha, porque sabiam que Jesus amava seus amigos e tinha o poder de curá-los. Por que ele não foi até eles? Seus seguidores não poderiam ter imaginado como Deus usaria esse atraso sagrado para mostrar sua glória de uma maneira surpreendente.

Finalmente, Jesus e seus discípulos foram a Betânia. Quando chegaram, Lázaro já estava morto. Jesus conversou com as irmãs e perguntou a elas onde Lázaro fora colocado. Elas mostraram a ele o lugar: uma caverna com uma pedra na entrada. Jesus pediu que a pedra fosse removida. Marta protestou, a princípio porque o corpo já estava lá há quatro dias e haveria mau cheiro. "Disse-lhe Jesus: 'Não lhe falei que, se você cresse, veria a glória de Deus?'" (João 11:40) O que aconteceu a seguir abalou a vizinhança, tanto que ainda hoje falamos a respeito desse evento:

> Então tiraram a pedra. Jesus olhou para cima e disse: "Pai, eu te agradeço porque me ouviste. Eu sei que sempre me ouves, mas disse isso por causa do povo que está aqui, para que creia que tu me enviaste."
>
> Depois de dizer isso, Jesus bradou em alta voz: "Lázaro, venha para fora!" O morto saiu, com as mãos e os pés envolvidos em faixas de linho e o rosto envolto num pano. Disse-lhes Jesus: "Tirem as faixas dele e deixem-no ir."
>
> JOÃO 11:41-44

O irmão delas não estava mais morto, estava vivo! Jesus poderia ter curado o homem, mas o atraso deu uma glória maior a Deus, quando Lázaro foi trazido de volta à vida.

Espera apropriada

Independentemente de estar esperando por um cheque ou por uma resposta do seu médico, a espera é parte da vida. Como você pode aprender a esperar apropriadamente?

Saiba em quem esperar. A parte ativa da espera é aprender a confiar em Deus, a contar totalmente com o fato de que ele cumprirá o prometido. Não é a resposta, a coisa ou a pessoa em quem você espera para libertá-la; é o Senhor. Qualquer outro meio a deixará desapontada.

Espere com confiança. Você pode escolher qual será sua atitude: atormentar-se ou esperar com expectativa e confiança. Peça a Deus que a ajude com sua perspectiva; peça a ele paciência e paz. Enquanto espera, Deus está construindo em você força, coragem, tolerância e perseverança. "Espero no SENHOR com todo o meu ser, e na sua palavra ponho a minha esperança" (Salmos 130:5).

Ore e obedeça. A espera não é um tempo para não fazer nada. É um tempo para orar e agir, tratar das obras do Pai. Você não precisa segurar todas as emoções; compartilhe seus desapontamentos e suas frustrações com o Senhor enquanto ora. Fale aberta e honestamente. E siga as instruções dele. Aguardamos com esperança, acreditando até mesmo quando não conseguimos ver.

Renda-se e agarre-se. Aprecie onde você está no processo. Pequenos começos podem produzir grandes resultados quando você cede em seu desejo — suas esperanças e seus sonhos — ao desejo de Deus. Libere seus medos e sua necessidade de controlar os acontecimentos. Quando libertar o que está segurando tão apertado, agarre-se à esperança de Cristo, aquele que nunca o deixará.

Lembre-se do que Deus fez no passado. A paz vem e o medo diminui quando você olha para o que Deus fez no passado, por aqueles na Bíblia, pelos outros e por você. Lembre-se de que Deus trabalhou, está trabalhando e continuará a trabalhar. Salmos 68:28 diz: "Manifeste Deus o seu poder! Mostra, ó Deus, o poder que já tens operado para conosco."

Viva o agora. Onde está seu foco? Você está olhando tão longe no futuro que não está acompanhando o que está acontecendo hoje? Tenha esperança para o futuro, mas mantenha os olhos no que está fazendo e em quem está se tornando no presente.

Quando o tempo veio por completo

Rachel é mãe solteira de bebês gêmeos. Ela também é uma dependente química recuperada. Durante anos, ela quis ter a própria casa e proporcionar uma vida estável aos filhos, mas esse sonho parecia totalmente fora de alcance.

Ela estivera assistindo a um programa de tevê por vários meses que oferecia uma oportunidade àqueles que nunca tiveram um lar de conseguir a casa própria. Então Rachel enviou um e-mail ao programa, compartilhando a história de sua recuperação e seu anseio por dar uma vida melhor aos filhos. Quando clicou "Enter" no teclado do computador, orou e disse a Deus que confiava nele, não importava qual fosse a resposta. Também orou para que Deus suprisse as necessidades de sua família.

Em seguida, Rachel ficou sabendo das novidades. Eles ganharam a casa! Era mobiliada, com a entrada e o primeiro ano da hipoteca pagos. Rachel disse que isso mudou a vida da família de maneira muito positiva. Para sua surpresa, ela também ganhou um carro no ano seguinte. Rachel ficou impressionada e grata pela provisão maravilhosa de Deus em sua vida.

Eclesiastes 3:11 diz: "Ele fez tudo apropriado ao seu tempo." No tempo de Deus, as coisas acontecem. As nevascas do inverno se transformam em perfumadas flores de primavera. O bebê

nasce. Ele finalmente a pede em casamento. Seu marido retorna do serviço militar. Você consegue o emprego. O futuro chega.

Enquanto espera, lembre-se de que essa estação não durará para sempre. Um dia as coisas melhorarão — independentemente se nesta vida ou na próxima. Enquanto isso, tenha coragem. Tenha fé. Deus está no controle e o tempo dele é perfeito. Podemos não saber quais são os motivos para a demora, nem gostar dela, mas podemos confiar que Deus está fazendo tudo para o nosso bem — e para sua glória.

Pare de manipular, pare de controlar e confie em Deus. "Aquele que os chama é fiel, e fará isso" (1Tessalonicenses 5:24).



Uma lição de um bambu

O bambu cresce e fica bem alto, mas, primeiro, ele cria raízes profundas. Quando você planta uma semente de bambu, parece que nada está acontecendo, nada mesmo, por quatro anos. Finalmente, no quinto ano, o bambu cresce muito, alcançando a altura colossal de mais de dois metros! Esse incrível crescimento não seria possível sem o sistema de raízes criado durante esses primeiros anos de formação, um apoio forte para manter o crescimento que está vindo. Não desista porque não está vendo nenhum movimento em sua vida. Saiba que Deus está em ação, está sempre em ação, nos bastidores. Tenha fé. O tempo de Deus é perfeito — em sua criação e em sua vida.

Esperando cheia de confiança

Depois de esperar pacientemente, Abraão alcançou a promessa.

HEBREUS 6:15

Senhor, estou esperando há muito tempo. Fico cansada e imaginando quando as coisas mudarão. Abraão foi um homem que esperou décadas para receber o que fora prometido a ele. Disseste a ele que a esposa daria a ele um filho, mesmo na velhice. E a promessa foi cumprida. Ajuda-me a ter a fé de que tu cuidarás das minhas necessidades como fizeste com os pais de nossa fé. Coloco minha esperança em ti, amado Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Esperando em Deus, não nas pessoas ou nas coisas

Espero no SENHOR com todo o meu ser, e na sua palavra ponho a minha esperança.

SALMOS 130:5

Senhor, às vezes perco o foco e coloco minha esperança no que eu quero — um relacionamento, uma casa, um emprego ou outra coisa. Se ao menos eu tivesse isso, eu seria feliz. Mas preciso aprender a esperar em ti, não naquilo pelo que espero ou na pessoa que desejo. Ensina-me a esperar em ti, a olhar para ti, firme e concentrada. Prometeste cuidar de mim e confiarei que cuidarás. Peço pelo teu melhor nesta situação. Ajuda-me a esperar apropriadamente. Em nome de Jesus. Amém.

Confiando quando não compreende

"Os meus pensamentos não são os pensamentos de vocês, nem os seus caminhos são os meus caminhos", declara o Senhor.

Isaías 55:8

Senhor, tu me maravilhas. Tantas vezes achei que sabia o que queria ou precisava, mas tu sabes melhor. Teus pensamentos não são como os meus — e isso é bom. Tu sabes mais. E preciso confiar em ti mesmo quando quero as coisas do meu jeito. Sou grata por teres uma visão geral; com tua visão de águia, tu me proteges das coisas que nem mesmo sei que estão por vir. Tu me guias e me direciona e me mantém no bom caminho. Grata eu sou. Ajuda-me a confiar nos teus meios, mesmo quando eu não os compreendo. Peço em nome de Jesus. Amém.

Tempo perfeito de Deus

Ele fez tudo apropriado ao seu tempo.

ECLESIASTES 3:11

Senhor, preciso de paciência para confiar em teu momento perfeito. Dá-me a paz e a perseverança enquanto espero pelo melhor para mim nesta situação. Preciso lembrar-me que, em teu tempo, as coisas amadurecem e ficam prontas. Não quero agarrar-me a esse sonho muito cedo e arruiná-lo, como comer uma banana verde e ficar com dor de estômago. Não, preciso de coragem para esperar. Rendo-me ao teu tempo, sabendo que no momento certo — no teu tempo estabelecido — as coisas serão belas, boas e certas. Ajuda-me a confiar nisso. No nome poderoso de Jesus. Amém.

Não desanime

Não desanimamos. Embora exteriormente estejamos a desgastar-nos, interiormente estamos sendo renovados dia após dia, pois os nossos sofrimentos leves e momentâneos estão produzindo para nós uma glória eterna que pesa mais do que todos eles. Assim, fixamos os olhos, não naquilo que se vê, mas no que não se vê, pois o que se vê é transitório, mas o que não se vê é eterno.

2CORÍNTIOS 4:16-18

Senhor, não sei se consigo continuar com isto. Sinto--me como se estivesse esperando a vida toda. Confiei errado e preciso encontrar esperança de novo. Podes me ajudar? Fico olhando ao redor — pessoas, coisas e circunstâncias — em vez de olhar direto para ti. Ajuda-me a ver com novos olhos e acreditar que tu tens mais, infinitamente mais, para mim.

Renova-me, Senhor. Peço em nome de Jesus. Amém.

Confie no coração fiel de Deus

Aquele que os chama é fiel, e fará isso.

1Tessalonicenses 5:24

Senhor, quero acreditar que tuas palavras são verdadeiras, não apenas para as outras pessoas, mas também para mim. Tentei e falhei em fazer as coisas acontecerem por minha conta. Tomei a dianteira e assumi o controle quando tu disseste "espere". Perdoa-me. Orarei e confiarei que tu cumprirás tuas promessas porque tu és o Deus fiel. Tu fazes promessas e as manténs. Tu disseste que fará e eu confio que cumprirás. Dá-me a coragem para esperar pelo teu desejo no teu caminho e no teu tempo. Peço em nome de Jesus. Amém.

O Senhor é minha força

O SENHOR é a minha força e o meu escudo; nele o meu coração confia, e dele recebo ajuda. Meu coração exulta de alegria, e com o meu cântico lhe darei graças.

Salmos 28:7

Senhor, neste momento de espera, estou contente em saber que tu és minha força. Tu és minha proteção, aquele em quem posso confiar e com quem posso contar completamente. Grata eu sou. Ensina-me a esperar com alegria e esperança. Dá-me paz enquanto confio no teu momento perfeito. Ajuda-me a passar mais tempo te louvando do que reclamando. Tu és minha fonte de alegria. E escolho te louvar. Sê minha força. Pelo nome forte e poderoso de Jesus. Amém.

Deus fará o caminho

Vejam, estou fazendo uma coisa nova! Ela já está surgindo! Vocês não a reconhecem? Até no deserto vou abrir um caminho e riachos no ermo.

Isaías 43:19

Senhor, já faz bastante tempo e ainda estou esperando que as coisas mudem na minha situação. Sinto como se minha resposta estivesse bloqueada. Remove os obstáculos que me impedem de realizar este sonho. Ajuda-me a seguir em frente, independentemente disso acontecer ou não. Consolo-me no fato de que tu podes tudo. Tu és Deus poderoso e santo, majestoso e forte, e ainda amoroso e compassivo com teus filhos. Hoje preciso de um milagre. Tu abres caminho quando parece que não há maneira de as coisas mudarem. Coloco minha confiança em ti. Peço, acreditando em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 16

Quando você se sentir distante de Deus

Orações por aproximação

Oro também para que os olhos do coração de vocês
sejam iluminados, a fim de que vocês conheçam
a esperança para a qual ele os chamou.
EFÉSIOS 1:18

Jim foi criado em um lar cristão por pais que amavam a Deus e levavam os filhos à igreja todos os domingos. Ele até mesmo foi ouvir a palestra de Billy Graham quando o popular evangelista foi à sua cidade. Mas a semente das Palavras de Deus nunca formou raízes profundas e sólidas, e hoje Jim é um homem afastado de Deus. Ele ainda circula pelo cristianismo, mas seu tipo de religião é mais como uma visita a um café. Ele escolhe as crenças como quem escolhe um bolo ou uma torta.

Ele é o que chamamos de *pródigo*, uma pessoa imprudente de uma maneira extravagante. Talvez você tenha ouvido sobre outro filho pródigo na história bíblica em Lucas 15. Um homem tinha dois filhos. O mais jovem pediu ao pai sua parte da propriedade (que é como pedir aos seus pais sua parte na herança antes de eles morrerem — não é uma coisa agradável de ser feita). Ele saiu de casa, foi para um país distante e esbanjou todo o dinheiro em uma vida mundana. Quando os recursos acabaram, houve fome. Como estava com fome, arranjou um trabalho para alimentar porcos. Mas, mesmo assim, ninguém lhe dava comida.

Certo dia, ele teve uma ideia. Voltaria para casa e, embora tivesse magoado seu pai e estivesse errado, pediria para ser um dos empregados dele. Ao menos dessa maneira ele receberia refeições diárias. Confessaria tudo o que fez de errado e viveria o resto de seus dias como um servo. Então, levantou-se e voltou à sua terra natal.

E o inevitável aconteceu. Quando o filho estava caminhando pela estrada — ainda distante —, o pai correu até ele, envolveu-o em um abraço e o beijou. O pai deveria estar vendo seu menino.

A parte incrível é como o pai cumprimentou o filho quando se encontraram na estrada. O jovem deve ter ficado surpreso quando o pai o tratou com gentileza em vez de desprezo. O pai disse: "Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam nele. Coloquem um anel em seu dedo e calçados em seus pés. Tragam o novilho gordo e matem-no. Vamos fazer uma festa e alegrar--nos. Pois este meu filho estava morto e voltou à vida; estava perdido e foi achado" (Lucas 15:22-24).

Que reação! Gentileza espantosa. Misericórdia generosa. Coração clemente. Você sabia que Deus, o Pai, é assim? Ele não está condenando. Ele não grita com você nem fica lembrando tudo o que você fez de errado. Verdade, ele é o Deus da justiça — seu coração se parte quando fazemos

algo errado —, mas ele também é um Deus de profunda misericórdia, recebendo de volta para casa seus filhos arrependidos.

Você conhece alguém que tenha se desgarrado da fé? Você ou alguém com quem você se importe é um filho pródigo? Ou talvez você nunca tenha conhecido Deus, o Pai, em primeiro lugar. De qualquer modo, você pode voltar para casa. O Deus da graça está esperando por você.

Talvez você não se sinta como um pródigo de maneira alguma. Nunca fugiu nem viveu mundanamente. Mas não se sente próxima a Deus como gostaria. A vida ficou corrida. Ou, por alguma razão desconhecida, o relacionamento mais importante de sua vida acabou. A graça e um relacionamento mais conectado com Deus também estão esperando por você.

Uma lição de uma queda d'água

Quedas d'água são lindas. A maior do mundo, Salto Angel, na Venezuela, fica a uma altura majestosa de 919 metros. Algumas cachoeiras caem naturalmente em formações rochosas em camadas irregulares, criando padrões fascinantes e belos quando a água cai na terra. Outras caem em um jato longo e ininterrupto. Podem ser uma visão relaxante e tranquila ou, como as Cataratas do Niágara, uma fonte de energia. Não importa o que as rodeia ou sua localização, a maioria das quedas d'água tem fluxo contínuo e uma fonte, as nascentes. Quando nos sentimos perdidos ou distantes de Deus, podemos voltar à Fonte, ao lugar inicial — Deus Todo-Poderoso — de quem todo o resto flui. Ele é a nascente em nossa vida, a origem da vida natural e espiritual. Quando entramos no fluxo, ele nos supre com o poder de que precisamos para viver. Da Fonte, recebemos um fluxo ininterrupto de amor, graça e misericórdia que nunca para. A água viva de Deus nos refresc a, e com esse refresco, podemos nutrir aqueles ao nosso redor, levando esperança e beleza a um mundo sedento.

Orando por salvação

Se você confessar com a sua boca que Jesus é Senhor e crer em seu coração que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo.

ROMANOS 10:9

Senhor, preciso de ti. Peço perdão pelos pecados e pelo egoísmo. Errei e peço desculpas. Acredito que Jesus Cristo é o Filho de Deus e que tu o ergueste dos mortos para que eu pudesse viver. Ele foi partido para que eu pudesse ficar inteira. Grata sou por esse presente maravilhoso. Grata sou pelo teu amor por mim. Peço a ti que venhas ao meu coração, para que eu possa ser salva e viver para sempre, perdoada e livre. Eu te amo; escolho a ti. Em nome de Jesus. Amém.

Celebro minha salvação

Se alguém está em Cristo, é nova criação. As coisas antigas já passaram; eis que surgiram coisas novas!

2CORÍNTIOS 5:17

Senhor, grata sou pelo presente da minha salvação. Quero celebrar tudo o que fizeste

para levar-me da escuridão para a luz. Estou salva pela graça, por tua misericórdia, não por quaisquer obras das minhas mãos. Grata eu sou. Agora, todos os anjos nos céus estão regozijando porque escolhi a ti. Sou grata pela ida do velho e pela chegada do novo. Dá-me poder e coragem nesta nova vida, a melhor vida, enquanto busco te conhecer mais e servir a ti com alegria. Em nome de Jesus. Amém.

Oração por um pródigo

Os que conhecem o teu nome confiam em ti, pois tu, SENHOR, jamais abandonas os que te buscam.

SALMOS 9:10

Senhor, tu conheces meu coração. Tu vês a dor em mim por essa pessoa que amo não te conhecer ou não estar mais próxima a ti. Mas tu nunca desistes da esperança; tu nunca abandonas ninguém. Como um bom pastor, tu vais até às ovelhas perdidas e resgatas a que se desgarrou. Traz de volta meu amado perdido. Peço no poderoso nome de Jesus. Amém.

Quero me aproximar

Aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês!

TIAGO 4:8

Senhor, às vezes sinto-me tão distante de ti. Sei que não preciso viver pelos meus sentimentos; a verdade é que tu estás sempre aqui. Tua presença está comigo. Sim, anseio por mais proximidade. Escolho me aproximar; escolho colocar-te em primeiro lugar e buscar-te. E tua Palavra diz que, quando te procurar, te encontrarei, quando buscar por ti com todo o meu coração. Então, aqui estou, crendo, apesar dos meus medos, das minhas dúvidas e dos meus fracassos. Em nome de Jesus. Amém.

Poder de mudar

Teus, ó SENHOR, são a grandeza, o poder, a glória, a majestade e o esplendor, pois tudo o que há nos céus e na terra é teu. Teu, ó SENHOR, é o Reino; tu estás acima de tudo.

1CRÔNICAS 29:11

Senhor, preciso de ajuda. Quero mudar, mas não é fácil. Então, venho perante a ti pedindo e te louvando. Tu és o grande e poderoso Deus. Tu realizas milagres. Tu podes fazer qualquer coisa. E tudo pertence a ti. Louvo—te não para conseguir algo de ti, mas porque tu és digno! Coloco minhas necessidades em tuas mãos. E agradeço—te, não importa o resultado. Em nome de Jesus. Amém.

Encontra-me, Senhor

Vocês me procurarão e me acharão quando me procurarem de todo o coração. Eu me deixarei ser encontrado por vocês.

JEREMIAS 29:13,14

Senhor, tenho estado distante de ti e peço perdão. Não sei como isso aconteceu. Mas algo dentro de mim está mudando ultimamente. Sinto tua falta, como um amigo que está longe há muito tempo. Tu dizes que se eu te procurar, te encontrarei. Então, aqui estou, procurando, buscando e andando no teu caminho. Deixa-me sentir a paz no consolo da tua presença novamente. Peço em nome de Jesus. Amém.

Onde a paz é encontrada

Que a paz de Cristo seja o juiz em seu coração [...] E sejam agradecidos.

COLOSSENSES 3:15

Senhor, todos procuram a paz. Temos o coração desassossegado, buscando nos lugares errados pelo que somente tu podes dar: a paz que é verdadeira e duradoura. Que a paz de Deus descanse em mim, serena e calma. Senhor, nos dias em que meu lar é qualquer coisa menos tranquilo, que eu retenha a paz dentro de mim, enquanto cuido do meu dia. Sou muito grata por este presente de alegria estabelecida. Grata eu sou. Em nome de Jesus. Amém.

Renova minha mente

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem—se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

ROMANOS 12:2

Senhor, não tenho estado bem ultimamente. Preciso conhecer-te mais. Quero conhecer-te por quem realmente és, não quem eu pensava que tu fosses. O mundo tenta desviar-me com mentiras de que isso ou aquilo me tornarão feliz, mas isso nunca dura. Quero a paz verdadeira, a alegria real e o perdão total. Renova a minha mente; muda-me, Senhor. Peço em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 17

Quando você tiver problemas de saúde

Orações por cura

Dá-me alívio da minha angústia;
tem misericórdia de mim e ouve a minha oração.
SALMOS 4:1

Todos nós conhecemos alguém que precisa da cura para uma enfermidade, um ferimento ou algum outro problema de saúde. Talvez precisemos para nós mesmos. Como podemos orar com mais eficácia, mesmo quando estamos com dor ou em sofrimento?

Lisa foi diagnosticada com artrite reumatoide aos 24 anos e convive com a doença há mais de dezoito anos. Chegou de repente; em uma semana ela foi de uma jovem perfeitamente saudável a mal ser capaz de abrir a porta do carro ou atravessar uma sala. Os pés sucumbiram, os ombros estão se desintegrando e ela já passou por quatro cirurgias na mão. Felizmente, as medicações ajudaram a diminuir o progresso da doença, mas ela nunca teve um dia sem dor em alguma parte do corpo.

Desde o início, Lisa sentia-se chamada a estender a mão às pessoas com doenças crônicas. Ela sempre sentia que Deus tinha um plano para sua dor. Hoje, como fundadora e diretora do Rest Ministries (*www.restministries.com*), um ministério sem fins lucrativos para pessoas com doenças crônicas, ela ajuda milhares de pessoas que se sentem confusas, sozinhas ou isoladas. "Adoraria alguns dias sem dor", diz Lisa, "mas, ainda assim, toda a dor pela qual passo tem um propósito, e por isso entrego meus desejos a Deus em busca de consolo." A oração dela é: "Senhor, usa minha dor; não deixes que seja desperdiçada!"

A atitude dela é surpreendente por oferecer esperança, encorajamento e recursos úteis aos que têm necessidades. Ela encoraja os outros em vez de ficar se lamentando a respeito de orações não respondidas. Sua missão é partilhar o que aprendeu com o próprio sofrimento. Ela diz às pessoas que Deus não as esqueceu e que ele proporciona força na fraqueza. Ela fala sobre a importância de adorar a Deus por quem ele é, não pelo que ele pode fazer por nós.

É uma mudança de perspectiva quando percebemos como Deus age por meio de nosso sofrimento, não apenas depois do sofrimento. Lisa pede a Deus força, alívio na dor ou a habilidade de fazer algo especial, como levar o filho para comprar roupas para a escola ou viajar. Ela orou, pedindo a Deus que diminuísse o avanço da doença, que a ajudasse a encontrar os medicamentos certos, que a ajudasse a sentir-se bem o bastante para ser mãe e aproveitar a vida. Em alguns dias, essas orações foram respondidas; muitas vezes, não foram.

Lisa partilha com honestidade: "A dor pode tomar conta do pensamento e da emoção; pode nos levar ao desespero. Mas se queremos dar o difícil passo de buscar Deus no meio dessa dor, podemos dizer a ele: 'Senhor, não tenho nada para dar, mas sou tua. Tu me tens por completo em tua misericórdia.'"

No meio de nossa situação, podemos cultivar uma intimidade com o Eterno que nunca imaginamos ser possível, uma proximidade maior com Deus em razão da nossa dor física.

Vivendo acima da dor enquanto vive nela

Ezequias foi um rei que viveu há muito tempo. Quando foi rei de Judá, ficou doente e à beira da morte. Então ele orou: "Lembra-te, SENHOR, de como tenho te servido com fidelidade e com devoção sincera, e tenho feito o que tu aprovas" (Isaías 38:3). Ezequias chorou "amargamente".

Deus ouviu suas orações, viu suas lágrimas e respondeu. O profeta Isaías foi designado a entregar as boas-novas de que Deus acrescentaria quinze anos à vida do rei (Isaías 38:4,5).

No Novo Testamento, lemos muitos versículos sobre as curas e os milagres que Jesus realizou pelos doentes e pelos necessitados da sua época. Mateus 9:1-8 conta a história do paralítico que Jesus curou. Ele deu ao homem não apenas a habilidade de caminhar novamente, mas também algo por que ele não estava esperando: perdão.

O poder de Deus foi demonstrado quando Jesus curou os cegos (ver Mateus 21:14). Imagine-se sem poder ver a beleza da criação de Deus ou o rosto de uma pessoa amada. A visão restaurada é um presente maravilhoso. Multidões rodeavam o Filho de Deus, e Jesus teve compaixão deles e curou os doentes (ver Mateus 14:14). Pegue sua Bíblia, olhe os versículos sobre cura e restauração e ore pela sua situação.

Enquanto ora pela saúde física e emocional e pela cura para si mesma ou para outra pessoa, aqui estão algumas coisas a serem consideradas.

Peça o que precisa. Precisa de dinheiro para contas médicas? Precisa de força para sair da cama todos os dias? Peça a Deus em oração. Tenha expectativas e uma atitude positiva. Você não sabe como ou quando Deus responderá. Mas você pode sempre ter esperança — esperança no Senhor, não nas circunstâncias.

Quando nos aproximamos de Deus em oração, pedimos em nome de Jesus (João 14:13); confiamos em Deus, não em nosso entendimento (Provérbios 3:5,6); oramos para que se cumpra o desejo de Deus (1João 5:14).

Desenvolva uma grande fé. Como podemos fortalecer nossa fé em Deus? Quando nos saturamos com a Palavra de Deus — lendo a Bíblia, meditando sobre ela e ouvindo-a repetidas vezes —, nossa fé se alimenta. Saturar significa encharcar-se ou inundar-se com a Palavra de Deus. Não significa respingar algumas gotas aqui e ali. Seria como colocar uma colher de chá de gasolina em seu carro e ficar se perguntando por que não funciona. Você precisa encher o tanque com uma quantidade significativa para que o carro ande. Ore e peça a Deus que fortaleça sua fé.

Tenha paciência. A cura pode ser imediata, mas geralmente leva tempo. Precisamos lembrar que o tempo de Deus não é como o nosso. Para alguns, a cura pode não acontecer nesta vida. É onde entra a esperança de que um dia a dor e o sofrimento terminarão. Enquanto isso, pergunte a Deus o que ele quer que você aprenda com essa doença ou esse ferimento. Busque encontrar propósito em cada dia apesar da dor ou das limitações, e você se verá aproximando-se mais de Deus de maneiras inesperadas e gloriosas.

Viva em mistério. E quando oramos e a cura não chega? Podemos pensar: *se Deus é amoroso e se importa comigo, por que ele não leva essa dor embora? Por que ele não me cura?* São

questionamentos válidos, certamente.

Vivemos no mistério de que Deus é mais sábio do que nós. Ele sabe o que faz e um dia, quando estivermos com ele seja aqui na terra ou nos céus, estaremos para sempre livres de toda a dor. Hoje, não sabemos a resposta, mas escolhemos manter a confiança. "Confie no SENHOR de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento; reconheça o SENHOR em todos os seus caminhos, e ele endireitará as suas veredas. Não seja sábio aos seus próprios olhos; tema o SENHOR e evite o mal. Isso lhe dará saúde ao corpo e vigor aos ossos" (Provérbios 3:5-8).

Vivemos em um mundo quebrado, decaído. Mas como meu amigo Judy, um sacerdote de uma instituição que acolhe pessoas portadoras de problemas mentais, diz "vivemos *acima* do sofrimento quando vivemos *nele*". Vivemos acima de nossa dor quando olhamos primeiro para Cristo. Vivemos acima dela quando encontramos motivação diária na Palavra de Deus e distrações cotidianas para manter nossa mente distante dos problemas, como admirar a beleza da criação de Deus — a glória de um pôr do sol no oceano, um pássaro e seus filhotes no jardim ou a neve caindo gentilmente nos altos pinheiros. "Vivemos acima da dor do momento ao viver na esperança de que um dia Deus corrigirá as coisas", diz Judy.

Independentemente de ser uma doença física ou emocional, sabemos que, como compartilhou um amigo recentemente, "Deus não causa a dificuldade. Ele está conosco nas dificuldades". O caráter cresce na adversidade e estamos sendo formados diariamente à imagem de Cristo. Na minha vida, sou grata por tudo o que Deus fez e está fazendo com relação à minha saúde e à cura da minha doença. Por causa da dor do passado, sou muito grata quando tenho um dia livre de dor. Não dispenso uma boa noite de sono. Aprecio muito mais minha saúde.

Confie em Deus independentemente de qualquer coisa

Depois de ter sido diagnosticada com insuficiência renal, Ava se viu fazendo a pergunta: "Posso confiar em Deus e amá--lo mesmo em tempos ruins?" Ela fez meses de hemodiálise e, então, seu pai deu vida a ela novamente na forma de um transplante de rim. Com essa provação, Ava descobriu que podia confiar em seu Pai celeste para sustenta-la e cuidar dela; ele fora fiel e gracioso, exatamente como disse que seria.

Treze anos se passaram e Ava está sentada à mesa do médico tentando compreender a notícia de que tem um tumor e que ele precisaria ser removido (juntamente com uma histerectomia total). O tumor podia ser maligno, mas os médicos não estavam certos; eles saberiam mais após a cirurgia. Ava não queria aceitar ou acreditar que as suspeitas dos médicos poderiam se confirmar. Ela tinha muitos amigos orando por ela. Mas, depois da cirurgia, ela descobriu que, na verdade, o tumor era realmente maligno. Era o estágio quatro de um câncer de útero, uma doença muito grave que exige um tratamento agressivo. Novamente, ela se questionou se podia confiar em Deus em mais uma crise de saúde.

Durante as dificuldades da quimioterapia e da radioterapia, Ava ouvia repetidamente músicas cujas letras lembravam-lhe de que, independentemente do resultado, o Senhor estaria com ela. Às vezes ela cantava junto a plenos pulmões; outras vezes, chorava tanto que não conseguia proferir uma palavra.

Apesar das circunstâncias desafiadoras, Deus cuidou de Ava por meio de sua família, seus amigos, seus colegas de trabalho e até mesmo estranhos. Ela teve muitas bênçãos para contar! Embora os problemas persistam, ela diz que nunca precisará repetir essa pergunta; ela sabe que Deus é fiel e gracioso. Podemos confiar nele e amá-lo, independentemente de qualquer coisa.

Neste mundo, teremos sofrimento, dores e aflições. Eu, por exemplo, vou confiar e orar. Vou

perseverar, pedindo, buscando e batendo na porta daquele que mais me ama. Quem sabe o que o Senhor fará? Quando você ora por seus problemas de saúde, no meio do sofrimento, pode descobrir uma esperança extraordinária e uma fé que nunca desiste.

Uma lição de um lindo jardim

Imagine isto: o céu está perfeitamente azul e o sol está quente em seu rosto. A fragrância das rosas recém-abertas paira ao seu redor enquanto você se senta em meio a cores vibrantes e verdejantes de um lindo jardim. Pesquisas mostram que "dar uma volta em um jardim, ou [...] ver um através de sua janela, pode diminuir a pressão sanguínea, reduzir o estresse e aliviar a dor".15

Curiosamente, o artigo também afirma que "hospitais, centros de reabilitação e casas de repouso estão cada vez mais equipados com jardins 'curativos' e 'terapêuticos', onde os pacientes e a equipe podem escapar das dependências assépticas. Muitos também oferecem aos pacientes uma chance de sujar as mãos e engajar a mente no trabalho de jardinagem".16

Há séculos, as pessoas encontram na jardinagem um passatempo relaxante, um prazer. E por uma boa razão. Visualizar a beleza natural que Deus criou nos ajuda a relaxar e a nos renovar — e a nos curar.

Quando estou com dor

Misericórdia, SENHOR, pois vou desfalecendo! Cura-me, SENHOR, pois os meus ossos tremem [...] O SENHOR ouviu o meu choro. O SENHOR ouviu a minha súplica; o SENHOR aceitou a minha oração.

SALMOS 6:2,8,9

Senhor, preciso de ti. Tenho muita dor. Sei que tu ouves minhas orações e vês minhas lágrimas. Preciso de teus braços amorosos de consolo ao meu redor neste momento. Ajuda-me a passar por isto, Senhor. Leva a dor embora ou dá-me a força para suportá-la. Oro para que os médicos tenham a sabedoria de ajudar-me a encontrar alívio. Ajuda-me a ter fé e a continuar crendo em meio à dor. Acredito que te manifestarás a mim; que me ajudarás a passar por isto. Em nome de Jesus. Amém.

Jesus cura os doentes

Quando Jesus saiu do barco e viu tão grande multidão, teve compaixão deles e curou os seus doentes.

MATEUS 14:14

Senhor, sou grata por tua compaixão e teu cuidado pelos enfermos. Preciso de um toque de cura no meu corpo hoje. Vem até mim e cura minhas dores e aflições. Liberta-me do meu sofrimento. Preciso de alívio e preciso que te envolvas em minhas circunstâncias. Eu te louvo. Eu te adoro. Fica comigo neste momento difícil e dá-me a paz. Em nome de Jesus. Amém.

Quero ser uma pessoa mais saudável

Para vocês reverenciarem o meu nome, o sol da justiça se levantará trazendo cura em suas asas. E vocês sairão e saltarão como bezerros soltos do curral.

MALAQUIAS 4:2

Senhor, anseio por ser uma pessoa mais saudável. Física, emocional e espiritualmente, preciso da tua cura e da tua purificação na minha vida. Tu és o Provedor. Cada vez mais leio histórias na tua Palavra sobre como teu poder curou os enfermos, os cegos e aqueles que não podiam caminhar. Tu deste a eles saúde e perdão dos pecados. Eu te peço, crendo. Cura-me, Senhor. Ajuda--me a confiar no teu caminho, no teu tempo e na certeza de que posso te glorificar com minha vida. Em nome de Jesus. Amém.

Preciso de dinheiro para cuidar da saúde

O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus.

FILIPENSES 4:19

Senhor, venho diante de ti desesperada e grata. É uma combinação estranha, mas sei que tu estás ciente da minha necessidade de dinheiro para pagar estas contas médicas que se acumulam, e também sou grata, porque satisfarás minhas necessidades. Não sei quando ou como, mas, na tua providência e na tua soberania, peço-te que me sustentes por meios que não consigo sequer imaginar. Tu és minha fonte e coloco minha confiança em ti, Senhor. Peço por provisão. Em nome de Jesus. Amém.

Sofrimento e glória futura

Considero que os nossos sofrimentos atuais não podem ser comparados com a glória que em nós será revelada.

ROMANOS 8:18

Senhor, peço, no poderoso nome de Jesus, que tu me cures. Leva meu sofrimento embora. E no meio de todas essas circunstâncias, ajuda-me a lembrar que toda esta dor não é nada, porque um dia tua glória será revelada em mim nos céus, um lugar sem lágrimas e sem dor; um lugar de alegria extrema. Verei a ti face a face. Hoje, as coisas são desafiadoras; um dia elas não serão mais. Ajuda-me a agarrar-me à esperança enquanto coloco minha confiança em ti. Em nome de Jesus. Amém.

SENHOR, RENOVA MINHA ESPERANÇA

Aqueles que esperam no SENHOR renovam as suas forças. Voam alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam.

ISAÍAS 40:31

Senhor, quando minha força está se esvaindo e minha esperança se esgotando, vem e ajuda-me. Quero fazer e ser muito mais nesta vida, mas meus problemas de saúde me limitam quando quero voar como uma águia. Minha esperança está em ti — meu Protetor, meu Restaurador. Mostra-me como caminhar nesta vida, encontrando ou não a cura. Dá-me propósito e ânimo, e a habilidade de viver com a menor dor possível. Em nome de Jesus. Amém.

SAÚDE RESTAURADA

SENHOR meu Deus, a ti clamei por socorro, e tu me curaste. SENHOR, tiraste-me da sepultura; prestes a descer à cova, devolveste-me à vida.

SALMOS 30:2,3

Senhor, sou grata por curar-me! Estou muito agradecida. Não sei por que escolheste curar-me enquanto outros ainda sofrem; ninguém sabe. Mas sei que tu és o Deus que cura. E quero dizer um "muito obrigada" de coração. Deixa-me viver minha vida com sabedoria, ainda confiando e dependendo de ti. Tu és aquele que louvo. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 18

Quando você tiver problemas profissionais

Orações por orientação

Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens.
COLOSSENSES 3:23

As demissões pegaram todos de surpresa. Certa manhã de sexta-feira, minha diretora chamou-me ao escritório. Disse--me que nossa matriz estava realizando cortes de funcionários no país todo e que eu estava sendo demitida. Eu tinha algumas horas para terminar meu trabalho e juntar minhas coisas.

Infelizmente, eu não estava sozinha. Cortes de funções, redução de quadro, e fechamento de unidades estavam acontecendo por todo o país. Talvez você se identifique ou conheça alguém que tenha passado por isso. Nos últimos anos, a economia tem sido uma montanha-russa, vai para cima e para baixo, com voltas e giros inesperados. Não apenas neste país, mas por todo o globo, trabalhadores de todos os tipos de profissão conheceram a incerteza e a perda.

Talvez seus tempos difíceis no trabalho sejam diferentes. Tem aquela pessoa que realmente a irrita e com quem você precisa trabalhar diretamente. Ou seu chefe que não a está tratando bem. Talvez você simplesmente não esteja ganhando o suficiente e não tenha perspectivas de um novo emprego. Ou quem sabe esteja começando um novo emprego ou abrindo um novo negócio e precise de oração para combater o medo e encontrar coragem e sucesso em sua nova oportunidade.

Em tempos incertos, o que você faz com suas emoções? Como lidar com o estresse quando há muito a fazer e nunca há tempo suficiente? Se estiver sentindo o peso esmagador de um emprego exigente, então, ore. Se estiver desempregado, ore. Não importa o que esteja enfrentando em seu trabalho ou em sua carreira, converse com Deus em oração. A esperança está aqui, e a ajuda está a apenas uma oração de distância.

Oração poderosa

A oração não é uma fórmula mágica para obter o que se quer. Não precisamos dizer as coisas perfeitamente ou em determinada ordem. Porém, Deus nos pede que acreditemos; que acreditemos nele e tenhamos fé de que ele cumprirá o prometido. Às vezes, precisamos esperar; outras, precisamos agir. Em espera ou em atividade, o Espírito Santo nos dá o poder de colocar a Palavra de Deus em ação; habilita-nos a ter discernimento, coragem e tolerância para permanecermos

fortes em meio aos tempos difíceis. Ele aumenta nossa fé quando pedimos e escolhemos acreditar.

Perguntamos a Deus o que ele tem para nós hoje. Por exemplo, se você estiver desempregada, tente pensar nisso como se estivesse sendo "transferida". Você tem uma nova tarefa *neste* lugar, com *estas* pessoas, *neste* período. Tudo pode mudar amanhã, mas como Deus quer que você o sirva da melhor maneira hoje?

Diga a ele que você quer ser uma mulher de excelência em seu local de trabalho e peça a ele que lhe dê percepção, boas ideias e perseverança para fazer seu trabalho de maneira eficiente e eficaz. Por exemplo, Kelly e outro funcionário da loja onde ela trabalha oram toda semana com o proprietário e pedem a Deus que abençoe o negócio deles com novos clientes — e eles têm aparecido.

A oração é uma conversa, fale com Deus e ouça-o. Não tem que ser uma *obrigação*; pode ser uma *alegria*, enquanto você conhece ainda mais aquele com quem você conversa. Ele ama e aceita você. Ouve e se importa. Ele quer o melhor para você, então você pode falar aberta e honestamente no seu coração. Em seu momento de oração, considere estas coisas:

- O que você aprecia a respeito de Deus? Louve.
- Pelo que você é grata? Agradeça.
- Pelo que você quer se desculpar? Confesse.
- De que você precisa? Peça.

Orações poderosas não necessariamente precisam ser longas e complicadas, mas devem vir do coração e ser sinceras, dirigidas ao Deus Todo-Poderoso, que tem a habilidade, os recursos e o desejo de ajudá-la. Uma oração eficaz pode ser uma oração simples. O pregador e estudioso George A. Buttrick disse certa vez: "Orar é tanto ouvir quanto falar, tanto receber quanto pedir; e o seu modo mais profundo é a amizade, mantida em reverência."[17]

Seu *happy hour*, seu momento tranquilo com Deus, pode ser um tempo sagrado e de conexão enquanto o conhece melhor. Quando passa um tempo com Deus, você vai ficando mais profundamente admirada por suas maravilhas, adorando mais sua grandiosidade e aceitando mais seu amor eterno. Geralmente, queremos respostas, mas primeiro ele quer que o queiramos, que nos conectemos em relacionamento.

A vida é para ser aproveitada, não simplesmente tolerada. Quando você ora sobre sua vida profissional ou seu ministério, lembre-se da importância de descansar e também da recreação. Alegria e diversão, aventura e exploração podem revigorá-la e, na sua volta, ajudá-la a ser mais eficiente na vida profissional, porque você estará renovada.

Sentindo-se sem metas? Procurando por mais significado e propósito em sua missão de vida? Converse com Deus e acredite que ele proverá para você. Ele sabe por que você está aqui, mesmo quando você não sabe. Ele a criou com uma mente para pensar e raciocinar, com qualificações e habilidades, e com paixão e desejo. Deus quer que você satisfaça os desejos de seu coração e também de sua vocação. Não importa qual é sua idade, nunca é tarde para começar de novo.

Provérbios 19:21 diz: "Muitos são os planos no coração do homem, mas o que prevalece é o propósito do SENHOR." Um dia, quem sabe logo, as coisas se transformarão. Ore — com esperança — crendo em Deus. E mantenha os olhos abertos para sua oração respondida.

Uma lição de um pardal

Você tem essa situação no trabalho. Está difícil. Está incomodando você. E você fica imaginando se Deus realmente se importa com sua vida profissional. Talvez você pense que ele esteja muito ocupado salvando o mundo para ficar preocupado com o colega de trabalho que a está enlouquecendo ou com sua pesada carga de trabalho. De fato, aquele que a criou importa-se profundamente com seus dias na semana e no fim de semana. Mateus 6:26 lembra--nos: "Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas?" Deus provê para as aves do céu, até mesmo para o menor pardal. Ele também provê, muito mais, para você.

Confiando minha vida profissional a Deus

Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos.

Provérbios 16:3

Senhor, grata sou pelo meu trabalho. Tu és aquele que abre as portas e traz oportunidades, e sou muito grata. Refresca-me e revitaliza-me com teu poder e tua energia para fazer o que preciso que seja feito hoje. Dá--me boas ideias e ajuda-me a cair nas graças dos meus colegas de trabalho e de nossos clientes, aqueles a quem servimos todos os dias. Comprometo-me com este emprego e peço que abençoes o trabalho das minhas mãos para tua glória. Em nome de Jesus. Amém.

O que devo fazer com minha vida?

O Senhor Deus colocou o homem no jardim do Éden para cuidar dele e cultivá-lo.

Gênesis 2:15

Senhor, preciso de orientação. Não sei qual caminho tomar, qual o emprego certo para mim. Há muito tempo criaste o primeiro homem, Adão, e ele foi o primeiro jardineiro. Ele cuidou e zelou pelas plantas e flores. Com o que me equipaste para fazer? Como posso melhor te servir com meus dons e talentos? Descobre os tesouros que tenho em mim e deixa que floresçam e sejam uma bênção em minha vida e na vida daqueles a quem servirei. Grata sou por teres um plano para minha vida. Em nome de Jesus. Amém.

Sendo uma luz no local de trabalho

Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. E, também, ninguém acende uma candeia e a coloca debaixo de uma vasilha. Ao contrário, coloca-a no lugar apropriado, e assim ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e

glorifiquem ao Pai de vocês, que está nos céus.

MATEUS 5:14-16

Senhor, quero ser a luz brilhante no meu local de trabalho. Ajuda-me a ser a pessoa que trabalha bem e que se relaciona bem com os outros, alguém que motiva e encoraja os outros também. Às vezes, as outras pessoas tentam acabar com a luz na minha vida com críticas, fofocas e ciúmes. Que tua luz forte e verdadeira brilhe cada vez mais em mim, porque a luz sempre supera a escuridão! Deixe que vejam Cristo em mim. Em nome de Jesus. Amém.

AJUDA-ME A RELACIONAR-ME BEM COM OS OUTROS

É justo da parte de Deus retribuir com tribulação aos que lhes causam tribulação.

2TESSALONICENSES 1:6

Senhor, preciso de ajuda. Às vezes, simplesmente não entendo as outras pessoas. Elas conseguem ser tão malévolas; fazem fofoca e coisas que realmente me incomodam. Ajuda-me a relacionar-me bem com meus colegas de trabalho. Mostra-me o que preciso fazer diferente para que possamos ter um ambiente de trabalho mais pacífico. Embora sejamos diferentes, ajuda-nos a respeitar uns aos outros mesmo quando não concordamos. Peço em nome de Jesus. Amém.

QUANDO O TRABALHO É ESTRESSANTE

De todos os lados somos pressionados, mas não desanimados; ficamos perplexos, mas não desesperados.

2CORÍNTIOS 4:8

Senhor, não sei se consigo lidar por muito mais tempo com o estresse desse trabalho. Sempre há muito a fazer e nunca há tempo suficiente. Podes me ajudar? Não quero viver dessa maneira. Mas também sei que bons trabalhos são difíceis de encontrar. E, apesar de tudo, sei que tu és maior do que minha situação. Tu és mais forte. Mostra-me se devo ficar e ajuda-me a ter energia para realizar o meu trabalho. Ou, se tens um novo local para eu trabalhar — e brilhar —, abre as portas para mim. Peço, acreditando, em nome de Jesus. Amém.

QUANDO ESTIVER DESEMPREGADA

Estou convencido de que aquele que começou boa obra em vocês vai completá-la até o dia de Cristo Jesus.

FILIPENSES 1:6

Senhor, preciso de um emprego. Preciso de ajuda com minhas finanças. É assustador não saber de onde o dinheiro virá e temo não ter o suficiente. E, mesmo assim, esse não é o fim. Não me trouxeste até aqui para me deixar sozinha. Tu terminas o que começas — no mundo e na minha vida. Aumenta a minha confiança e a minha segurança de que tu começaste um bom trabalho em mim e executarás os planos que tens para minha vida. Apoio-me em ti, segurando-me em ti. Em nome de Jesus. Amém.

TRABALHAR SERVINDO A DEUS, NÃO AO HOMEM

Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens, sabendo que receberão do Senhor a recompensa da herança. É a Cristo, o Senhor, que vocês estão servindo.

COLOSSENSES 3:23,24

Senhor, ajuda-me a lembrar, quando cuidar do meu trabalho diário, que é a ti que sirvo, e não ao homem. Farei meu melhor pelo poder que me dás, lutarei pela excelência e respeitarei meu chefe. Mas, no fundo, tu és aquele para quem estou trabalhando, aquele a quem sirvo e quero agradar. Participo desta corrida da vida de olhos no prêmio, apoiando-me em ti. Ajuda-me, Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 19

Quando você tiver problemas com relacionamentos

Orações por sabedoria

Tenham uma mesma atitude uns para com os outros.
ROMANOS 12:16

Chloe e Jason ficaram na lista de espera de duas agências de adoção por aproximadamente cinco anos (para um garoto da Índia e uma menina da China). Chloe aguardara avidamente pelos dias em que viajaria com o marido para os dois países para buscar seu filho e sua filha. Ensaiara na sua cabeça aqueles dias especiais, quando teria aquelas crianças preciosas em seus braços pela primeira vez. Ela ansiava por elas com coração de mãe e já antecipava seus momentos juntos.

Então, pouco antes de viajarem, Chloe descobriu que estava grávida. Era uma bênção de Deus, realmente, mas ela estava enjoada demais para fazer uma viagem e frustrada porque não conseguiria seguir em frente com nenhuma das aventuras.

Felizmente, a família do marido ofereceu apoio a eles durante essa guinada inesperada de eventos. O pai de Jason foi com ele à China para buscar a filha e o irmão deixou o trabalho e a família para ir com Jason até a Índia e buscar o filho. A família toda ficou empolgada com as duas adoções. Eles todos queriam fotos dos novos filhos adotivos e mal podiam esperar para ouvir as novidades sobre cada experiência. Um laço especial desenvolveu-se entre a filha chinesa e o avô, o que provavelmente não teria acontecido se ele não tivesse viajado à China para apanhá-la com Jason. O garotinho também teve um laço especial com a avó devido ao tempo passado com ela na chegada aos Estados Unidos.

De um modo estranho, Chloe agradeceu por não poder viajar até a China ou a Índia. "Às vezes", ela diz, "nossas orações não respondidas nos aproximam mais do que imaginaríamos. Em meio aos tempos difíceis, Deus revelou o poder da comunidade, da família e do quanto realmente precisamos uns dos outros."

Criados para relacionamentos

Fomos criados para relacionamentos de todos os tipos: família, amigos, colegas de trabalho, vizinhos *etc.* Diariamente, entramos em contato com pessoas, do entregador de pizza ao recepcionista no trabalho. Vemos pessoas na igreja, em grupos sociais ou em atividades na comunidade.

Às vezes, as interações são agradáveis, outras vezes há desentendimento e estresse. O fato é que onde há relacionamentos, há propensão ao conflito. Como lidamos com tempos difíceis? Como aprendemos a manter uma boa relação, construir conexões mais profundas, atravessar os desafios da vida e encontrar esperança? Como podemos apreciar o que temos, servirmos uns aos outros com amor e sermos gratos?

Não importa qual é a relação ou conexão — ou desconexão —, há esperança para a cura quando nos voltamos a Deus em oração.

Ter um relacionamento profundo com Deus, nossa conexão primária e mais importante, ajuda a melhorar nossos relacionamentos com os outros. Quando oramos, Deus nos habilita a falar com palavras que sejam gentis e tratar os outros com amor e respeito. Palavras são poderosas; podem abençoar ou machucar as pessoas.

Amar uns aos outros

A Bíblia não tem uma seção "como tratar bem as pessoas", mas por toda a Escritura, Deus revela como agir um com o outro em todos os tipos de relacionamentos. Efésios 4:32 lembra-nos de sermos gentis e compassivos e para perdoarmos uns aos outros. A primeira carta de Pedro 3:8 nos aconselha a sermos simpáticos e humildes. Aqui estão algumas outras passagens da Bíblia que nos dizem como viver de maneira sábia e solidária no contexto dos relacionamentos.

"Tenham uma mesma atitude uns para com os outros."

ROMANOS 12:16.

"Deixemos de julgar uns aos outros."

ROMANOS 14:13.

"Amem sinceramente uns aos outros e de todo o coração."

1PEDRO 1:22.

"Aceitem-se uns aos outros, da mesma forma que Cristo os aceitou."

ROMANOS 15:7.

"Exortem-se e edifiquem-se uns aos outros."

1TESSALONICENSES 5:11.

Soa como uma ordem superior? Em nossa própria força, sim. Mas, conforme oramos, Deus pode nos habilitar a fazer o que não podemos por nós mesmos.

De todos os relacionamentos que temos na vida, o mais importante é com Deus. E a maneira com que nos conectamos com ele é pela oração, pelo louvor e pela adoração. É uma relação que mantemos para o resto da nossa vida — e além. A oração é uma parceria; somos as mãos e os pés para realizar os propósitos de Deus.

Uma base espiritual forte é formada pela oração consistente e, especialmente em tempos de dificuldades, ajuda você a se manter forte. A vida com oração é uma vida poderosa; é uma vida entregue (uma morte contínua do eu e uma ascensão contínua para seguir os caminhos de Deus); e é uma vida cheia de alegrias.

Não importa quais sejam as batalhas em seu relacionamento, Deus a ajudará a superar quando você colocar sua esperança nele.

Uma lição das ondas do oceano

Caminhar pela praia é um dos passatempos favoritos de muitas pessoas. Elas adoram andar descalças e sentir a água lavando seus pés enquanto as ondas vêm e vão. É interessante como as ondas do oceano sabem quando parar. Elas atingem a praia e voltam. Na verdade, Deus criou-as dessa maneira. "Até aqui você pode vir, além deste ponto não; aqui faço parar suas ondas orgulhosas" (Jó 38:11).

Mas cuidado com as rajadas de vento, porque esse lugar de beleza pode logo tornar-se um lugar de destruição. Com algumas tempestades, ondas gigantes formam-se com poder e força tremendos. Em vez de beijar gentilmente a costa, essas ondas maiores e estrondosas podem causar danos aos ecossistemas e às comunidades locais. Na natureza e nos relacionamentos precisamos de limites. Do contrário, danos podem ocorrer.

Algumas pessoas são como grandes ondas; estraçalham (ou tentam estraçalhar) a paisagem de seu coração com palavras ou ações que machucam. Como um maremoto, devastam a vida de todos em seu caminho. O amor precisa de

limites; essa é a verdadeira liberdade. Você conhece seus limites, os limites emocionais e físicos do que você aceitará ou não dos outros? Eles conhecem?

Quando ofendi os outros

Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece as minhas inquietações. Vê se em minha conduta algo te ofende, e dirige-me pelo caminho eterno.

SALMOS 139:23,24

Senhor, venho a ti. Estou passando por um momento difícil em um determinado relacionamento. Porém, antes de pedir a ti que mude o outro, preciso verificar meu coração em primeiro lugar. Estou fazendo algo errado? Há algo que tenha feito que seja ofensivo e que prejudique a situação? Diga-me como posso mudar e ser diferente. Perdoa-me, senhor. Ajuda-me a agir certo contigo e com essa outra pessoa. Peço a cura em nossa relação. Valorizo a relação e preciso da tua ajuda. Em nome de Jesus. Amém.

Aceitar um ao outro

Aceitem-se uns aos outros, da mesma forma que Cristo os aceitou, a fim de que vocês glorifiquem a Deus.

ROMANOS 15:7

Senhor, as pessoas são tão diferentes umas das outras. Algumas têm estilos de vida ou fazem escolhas que conflitam com as minhas. E, mesmo assim, tu me pedes que aceite os outros como eles são. Nem sempre tenho que concordar ou gostar das escolhas deles, mas oro por compreensão — mesmo quando é difícil entender. Tu me aceitaste; ajuda-me a ser mais tolerante com os outros para trazer glória ao teu nome. Em nome de Jesus. Amém.

Amor em ação

Filhinhos, não amemos de palavra nem de boca, mas em ação e em verdade.

1JOÃO 3:18

Senhor, ensina-me sobre o amor, para que eu possa ser uma pessoa mais amorosa. Tu me dizes que o amor não tem a ver só com as palavras que digo, mas também com o que eu faço; minhas ações importam. Ajuda-me a dizer palavras que sejam gentis e encorajadoras. Ajuda minhas ações a refletirem o amor. Quero viver uma vida de amor, modelá-lo para os outros e recebê-lo em troca. Peço em nome de Jesus. Amém.

Honrar os pais

"Honra teu pai e tua mãe", este é o primeiro mandamento com promessa, "para que tudo te corra bem e tenhas longa vida sobre a terra".

EFÉSIOS 6:2,3

Senhor, sou grata pelos meus pais. Independentemente de termos um bom relacionamento ou não, ajuda-me a honrar minha mãe e meu pai com minhas palavras e minhas ações. Prometeste que quando respeitássemos e honrássemos aqueles que nos geraram, tudo correria bem em nossa vida. Mostra-me como honrar meus pais com gentileza e verdade — mesmo que seja com um telefonema, um bilhete ou uma visita. Escolho obedecer-te. Ensina-nos a amarmos uns aos outros de maneira que possamos ser abençoados. Em nome de Jesus. Amém.

ORAÇÃO PARA OS SOLTEIROS

Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento; reconheça o SENHOR em todos os seus caminhos, e ele endireitará as suas veredas.

PROVÉRBIOS 3:5,6

Senhor, peço uma boa atitude e discernimento neste estágio da minha vida e sempre. Peço por satisfação enquanto busco o caminho que tens para mim hoje. Se tiveres alguém com quem eu me case, mostra-me claramente teu desejo e revela-o à outra pessoa. Dá-me a paz enquanto espero pelo teu momento de conectar nossa vida como marido e mulher. Entrego-te meus desejos. Protege-me dos relacionamentos prejudiciais e salva--me. Mantém meu futuro cônjuge sob teus cuidados. Independentemente de casar-me ou continuar solteira, dá-me coragem para confiar em ti com todo o meu coração. Ajuda-me a não perder tudo o que tens para mim nesta vida. Em nome de Jesus. Amém.

ORAÇÃO PARA O CASAMENTO

Sejam imitadores de Deus, como filhos amados, e vivam em amor, como também Cristo nos amou e se entregou por nós como oferta e sacrifício de aroma agradável a Deus.

EFÉSIOS 5:1,2

Senhor, peço que abençoes nosso casamento. Ajuda--nos a andar no caminho do amor. Que tenhamos afeição e respeito mútuos um pelo outro, dedicando nosso tempo e nossa atenção de maneira que a outra pessoa possa recebê-los. Ensina-nos a nos comunicarmos bem. Ajuda-nos a equilibrarmos as responsabilidades com o trabalho e a família. Mantém forte nossa paixão e cuidados um com o outro. Dá-nos paciência para respeitar nossas diferenças, e quando vierem os conflitos ou tempos difíceis, ajuda-nos a continuarmos conectados e a nos perdoarmos imediatamente. Centrados em ti, Senhor, que possamos continuar escolhendo-te todos os dias e escolhendo um ao outro. Abençoa nosso amor, Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Oração pela família

Como povo escolhido de Deus, santo e amado, revistam-se de profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência. Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou. Acima de tudo, porém, revistam-se do amor, que é o elo perfeito.

COLOSSENSES 3:12-14

Senhor, peço que abençoes cada pessoa em nossa casa e nossos parentes. Que nosso lar seja um lugar onde mora o amor. Apesar de nossas diferenças, ajuda-nos a respeitar uns aos outros e a não impor nosso jeito, a perdoar uns aos outros e a não guardar rancor. Mostra-nos como viver em paz e em harmonia, servindo uns aos outros com amor. Abençoa nossa família, Senhor. Dá-nos a sabedoria ao educar os nossos filhos, com amor e disciplina. Ajuda nossa família a estar conectada e a gostarmos uns dos outros. Não importa quais as circunstâncias, que este seja um lugar de vida, amor e alegria, conforme nos apoiamos em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Oração para viúva

A viúva realmente necessitada e desamparada põe sua esperança em Deus e persiste dia e noite em oração e em súplica.

1TIMÓTEO 5:5

Senhor, sou grata pelo presente do meu cônjuge e os anos juntos com os quais nos abençoaste. Sou verdadeiramente grata. A vida é diferente para mim agora e está levando tempo para ajustar-me a ficar sozinha. Porém contigo, Senhor, nunca estou sozinha. Minha esperança está em ti. Ajuda-me a satisfazer minhas necessidades, tanto nas coisas com a casa quanto na companhia. Dá--me a graça de viver nessa nova estação da minha vida, sabendo que tu estás comigo em todas as estações. Em nome de Jesus. Amém.

Oração para divorciados e separados

Levanto os meus olhos para os montes e pergunto: de onde me vem o socorro? O meu socorro vem do SENHOR, que fez os céus e a terra.

SALMOS 121:1,2

Senhor, peço pela cura do meu coração. Tu és meu Salvador e meu Provedor. Volto-me a ti em meu momento de necessidade. É difícil atravessar este período de separação e divórcio; terminar um casamento é doloroso para todos. Sou grata que estejas sempre aqui. Tu cuidas de todos os aspectos da minha vida e peço ajuda neste momento difícil de

emoções complexas e numerosos detalhes. Ajuda-me a passar por isto, Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Oração para mães solteiras

Mas eu sempre terei esperança e te louvarei cada vez mais.

SALMOS 71:14

Senhor, nunca planejei estar numa situação como esta, mas aqui estou eu, solteira novamente, com filhos. Tens estado comigo em todas as etapas desta jornada; eu sei que tu não falharás comigo. Não importa qual é o meu estado civil; agarro-me a ti, minha Esperança Extraordinária. E louvarei a ti. Mesmo quando não compreendo, confio em ti. Dá-me a firmeza e a fé para criar meus filhos, fazer bem o meu trabalho e agarrar-me a ti em busca de esperança e força. Grata sou por tudo o que fizeste por mim. Em nome de Jesus. Amém.

Fortalece minhas amizades

O amigo ama em todos os momentos.

PROVÉRBIOS 17:17

Senhor, sou grata pelos meus amigos. Que bênção é ter pessoas que me conhecem bem e que se importam com minha vida. Fortalece minhas amizades e as torna sólidas e duradouras. Mostra-me como posso cuidar melhor daqueles que amo. E, Senhor, às vezes, na minha vida, quando precisar de mais amigos — ou dos mais próximos —, tu satisfarás minha necessidade? Ensina--me a ser uma boa amiga para os outros e a encontrar satisfação nas relações que estou desenvolvendo. Em nome de Jesus. Amém.

Orando pelos que conheço

Tenham uma mesma atitude uns para com os outros. Não sejam orgulhosos, mas estejam dispostos a associar-se a pessoas de posição inferior. Não sejam sábios aos seus próprios olhos.

ROMANOS 12:16

Senhor, encontro muitas pessoas no curso de minha vida, pessoas que precisam de uma palavra encorajadora ou de um sorriso, como aqueles com quem interajo na padaria, no mecânico ou na aula de balé da minha filha. Tu amas todas as pessoas e sou chamada a ser como tu. Ajuda-me a ser uma pessoa gentil com os outros, não importa quem sejam. Ajuda-me a viver em harmonia e ser uma pacificadora, para que teu nome seja glorificado. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 20

Quando você tiver problemas financeiros

Orações por ajuda financeira

O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus.
FILIPENSES 4:19

Kim e Gary mudaram-se com a família para o outro lado do planeta; da sua terra natal, Nebraska, Estados Unidos, para Sydney, Austrália, a fim de que Gary buscasse uma formação em arte religiosa e criativa. Eles tinham economizado e orçado tudo cuidadosamente antes de sair do país, para que tivessem dinheiro suficiente durante os dois anos do curso.

Logo após a chegada à Austrália, a taxa de câmbio teve uma queda, e o dinheiro deles não rendeu o quanto previram. O casal descobriu que o governo não permitiria que trabalhassem mais de vinte horas por semana, e o custo de vida era mais alto do que o previsto. Em oito meses, as economias secaram.

Era terrivelmente assustador estar a milhares de quilômetros de casa sem poder sair e sem poder ficar. Gary e Kim começaram a orar.

Três semanas depois chegaram ao fundo do poço, e Kim se viu tentando descobrir como alimentaria seus dois filhos sem acabar com os fundos extremamente limitados. O desespero começou a dominá-la; ela se sentia completamente sem esperança. Kim clamou a Deus, confiando totalmente nele para cuidar dela e de sua família.

Logo em seguida, Mark, um amigo, chegou para fazer uma visita. Comprara um carro novo havia pouco tempo e ele e a filha queriam mostrá-lo à família de Kim. Desnecessário dizer que ela não estava muito entusiasmada para ver um belo carro esporte vermelho parado na entrada da garagem quando ela mal conseguia alimentar os filhos.

Kim tentou ouvir pacientemente enquanto Mark descrevia todas as características do automóvel. Ela demonstrou admiração com o cheiro novo do interior, mas, por dentro, queria gritar. Quando parou ao lado do carro, Mark disse: "Você precisa ver o porta-malas. É gigante!" Ela sorriu fracamente enquanto ele abria o porta-malas. De repente, Kim percebeu por que ele queria que ela visse o carro. O porta-malas estava cheio de alimentos e artigos domésticos para a família — o suficiente para várias semanas! Kim começou a derramar lágrimas de alegria enquanto Mark e a filha carregavam a primeira das muitas cargas para a casa dela.

Até mesmo as crianças ficaram profundamente afetadas pelo presente generoso de Mark,

quando Kim explicou a eles como Deus havia respondido às orações deles. Kim e Gary aprenderam lições inesquecíveis de fé e provisão enquanto Deus aparecia de maneiras surpreendentes e inesperadas.

Hoje, muitas famílias e indivíduos estão lutando. Talvez estejam desempregados ou subempregados, sem trabalhar ou sem ganhar o suficiente para se manter. As dívidas são as maiores dos últimos tempos, e muitas pessoas — provavelmente você conhece alguma — estão passando pela angústia de uma falência ou uma ameaça de despejo.

Geralmente, a falta de dinheiro pode causar uma grande tensão e muitas discussões entre os cônjuges.

Desertos financeiros

Talvez você sinta como se estivesse em um deserto financeiro, seco e estéril, com mais falta do que abundância. Viver em um deserto financeiro não é apenas difícil; pode também ser embaraçoso. O medo de não ter o suficiente ou do que as outras pessoas pensarão pode não deixar você dormir à noite. A menos que você tenha uma compreensão forte do que a Bíblia tem a dizer sobre o dinheiro e começar a acreditar que é verdade, sua paz carecerá e sua alegria dissipará.

Talvez você conheça outra experiência no deserto, aquela registrada na Bíblia, quando Moisés guiou o povo de Israel para longe da escravidão do Egito e pela imensidão de um deserto, viajando por quarenta anos. Você pode ler a respeito no livro do Êxodo. Deus os supriu de comida com maná, que surgia no solo todas as manhãs; de água, quando Moisés bateu na rocha com a vara; e de calçados, pois seus sapatos nunca se desgastaram — por décadas! Durante a época de seca, Deus mostrou seu poder com feitos grandes e poderosos.

Se você estiver em um deserto financeiro neste momento, você confiará em Deus? Acreditará como nunca antes que ele o suprirá?

Vivendo na Terra Prometida

Talvez você não esteja vivendo em épocas de deserto financeiro. Você está na "Terra Prometida", no sentido de que tem o suficiente — ou mais que o suficiente — para satisfazer suas despesas. Como você equilibra seus gastos? Economizando e ofertando? Você é generosa em suas contribuições? Dá o dízimo?

Às vezes as palavras "dízimo" e "ofertas" podem se confundir. Seu dízimo são os 10% que você dá para a igreja. As ofertas estão além de seu dízimo, dados à igreja ou às missões, aos ministérios ou a outras organizações, como ao banco de alimentos de sua cidade.

Deus nos pede para darmos nossas primícias e o melhor, os primeiros frutos de nosso rendimento. Entretanto, nosso pastor disse recentemente que somente 30% das pessoas que vão à igreja dão alguma coisa; 70% não dão nada. Talvez seja porque não têm ciência do conceito de dízimo. Ou as pessoas podem erroneamente pensar que se elas não deram os 10% integrais de seu rendimento, como ensina a Bíblia, elas não terão dado nada. Dez por cento pode parecer muito dinheiro quando mal se tem para si.

Dar à igreja não precisa ser uma proposição "tudo ou nada". Porém, dê *algo*, mesmo que seja uma quantia pequena, porque você está dando de coração. Então, quando seu rendimento aumentar, você pode "aumentar o dízimo", como diz minha amiga Anne, e dar mais. Peça a Deus benevolência e abundância, assim você terá mais para dar aos outros, porque, depois que começar, descobrirá a alegria da generosidade. Doar faz bem! E ajuda os necessitados.

Fé e finanças

Anos atrás, trabalhei para um ministério que oferece serviços financeiros a organizações cristãs. Lá aprendi que Deus tem tudo (Salmos 24:1), incluindo o que acreditamos ser "nosso" dinheiro. Ele nos deu o trabalho que temos e a habilidade de termos um rendimento; Deus nos garantiu a habilidade de produzir riqueza (Deuteronômio 8:18). Mesmo Deus nos tendo dado tudo, ele nos convoca a sermos sábios administradores e gerentes de nossas finanças.

Foi dito que o dinheiro é uma das três coisas sobre as quais os casais mais discutem (as outras duas são sexo e filhos), podendo ser um assunto emocionalmente explosivo. Casados ou não, todos nós precisamos de sabedoria para economizar, gastar e doar sabiamente. É por isso que a oração poderosa é essencial. Orar sobre como lidar com as finanças é crucial, não importa qual seja seu status financeiro.

Quando você ora, algo incrível acontece. Você consegue liberar o controle rígido sobre o dinheiro. Você pode se libertar de suas lutas com ele. Não podemos ao mesmo tempo servir a Deus e ao dinheiro, como aprendemos em Lucas 16:13.

Em oração, aprendemos que o dinheiro vem de Deus: ele provê nossa renda e nós administramos a economia, o gasto e a doação. De nossas mãos, volta para Deus (em dízimos e doações) e satisfaz as necessidades de outras pessoas. Há um fluxo de receber e dar. Nosso coração precisa estar em sintonia com Deus, para que esse fluxo não fique bloqueado, como quando tentamos manter tudo o que Deus nos dá para nós mesmos. Quando isso acontece, podemos pedir a Deus um coração correto e uma nova perspectiva.

Independentemente de termos bastante ou não, podemos ser ricos de outras maneiras. Suas economias podem se esgotar, mas você pode ser rica em amor, amizade e esperança. Você pode ser próspera em seu relacionamento profundo e duradouro com Deus e ser abençoada com uma abundância de familiares e amigos próximos.

Se você estiver se sentindo derrotada em suas finanças, volte-se a Deus. Peça a ele que a

ajude. Confesse seus conceitos errôneos a respeito do dinheiro e peça a ele que elimine tudo que a mantém presa ou que a deixa angustiada. Tenha esperança de que um dia haverá *mais do que o suficiente* — mais do que você possa pedir ou imaginar.

Deus ama surpreender e agradar seus filhos. Quando eu estava no deserto dos tempos financeiros difíceis, há alguns anos, fiquei maravilhada com o modo como Deus me sustentou. Eu não pedi isso e tampouco esperava. Os amigos providenciaram generosamente, não importando se era um cheque, alimentos, eletrodomésticos — até mesmo palavras gentis de incentivo. E Deus? Ele me deu tudo. Estimulou o coração dos meus amigos para ajudarem a amiga querida em seu momento de necessidade desesperada.

Tenha coragem. Tenha fé. Quando tudo parecer sem saída, Jesus Cristo é sua Esperança Extraordinária — e a minha.

Uma lição de uma bolota

Há uma expressão bem comum em inglês — "*Big oaks from little acorns grow*" —, que literalmente significa "grandes carvalhos crescem de pequenas bolotas". Sempre fico maravilhada quando vejo como uma árvore alta pode surgir de uma pequena semente. Mas nada acontecerá sem que ela seja primeiro envolvida pelo solo. A libertação precede o crescimento. Da mesma maneira, quando entregamos nosso coração e nossa atitude com o dinheiro a Deus, o crescimento acontece. No solo da fé, Deus faz nosso caráter e nossa integridade crescerem altos e fortes. Quando pedimos, Deus nos dá sabedoria sobre como economizar, dar e gastar, dentre tudo o que ele nos dá. Peça a Deus uma "fé de bolota" para plantar sementes de esperança pelo que ele fará com nossas finanças. Peça a ele uma administração sábia de seu dinheiro, para que ele renda frutos em sua vida e na vida das pessoas com necessidades.

Dinheiro x amor pelo dinheiro

Conservem-se livres do amor ao dinheiro e contentem-se com o que vocês têm, porque Deus mesmo disse: "Nunca o deixarei, nunca o abandonarei."

HEBREUS 13:5

Senhor, ajuda-me a ter uma visão clara do dinheiro. Preciso dele para pagar minhas contas, obter o que necessito e ajudar os outros. Mas não quero ficar no cativeiro do amor pelo dinheiro nem ser sovina. Quero confiar em ti para suprires todas as minha necessidades e encontrar liberdade nisso. Em vez de lutar continuamente por mais coisas, que eu fique satisfeita com o que tenho. Ajuda-me a ser sábia nas minhas atitudes com o dinheiro e na minha forma de lidar com as finanças. Tu és o primeiro. Sempre o primeiro. Em nome de Jesus. Amém.

Senhor, estou falida

Inclina os teus ouvidos, ó SENHOR, e responde-me, pois sou pobre e necessitado.

SALMOS 86:1

Senhor, preciso de ajuda. Parece que nunca tenho dinheiro suficiente. Sinto-me como se estivesse sempre em uma batalha e estou cansada. Estou envergonhada e constrangida. Preciso de esperança. Satisfaz minhas necessidades com teus recursos maravilhosos. Venho a ti crendo que tu me responderás. Não sei como nem quando, mas sei que farás. Sou grata por me ouvires e responderes. Peço em nome de Jesus. Amém.

Ajuda em tempos de angústia

Clame a mim no dia da angústia; eu o livrarei, e você me honrará.

SALMOS 50:15

Senhor, minhas finanças estão uma bagunça. Tu conheces a situação; sabes como tem sido difícil para mim. Então, aqui estou, confiando que tu abrirás um caminho onde parece que não há saída. Entrego a ti minha programação, meu orçamento e como acho que as coisas deveriam acontecer. Liberto-me e entrego a ti meu fardo financeiro. Peço tua benevolência não só para sobreviver a essa situação, mas também para encontrar vitória em minhas finanças, para que eu tenha mais do que o suficiente para seguir em frente! Em tempos difíceis ou em tempos bons, confiarei em ti. Em nome de Jesus. Amém.

Doando de coração

Cada um dê conforme determinou em seu coração, não com pesar ou por obrigação, pois Deus ama quem dá com alegria.

2CORÍNTIOS 9:7

Senhor, graças por tua provisão e por tudo o que me tens dado. Sou verdadeiramente abençoada. Peço por sabedoria para saber como devo doar e a quais ministérios ou pessoas. Tu conheces meu coração e oro para ser uma doadora cordial, mão-aberta e alegre com relação a tudo o que fizeste por mim. Peço que continues a suprir minhas necessidades para que eu possa continuar ajudando os outros. Em nome de Jesus. Amém.

Deus me suprirá

Toda boa dádiva e todo dom perfeito vêm do alto, descendo do Pai das luzes, que não muda como sombras inconstantes.

TIAGO 1:17

Senhor, que bênção é saber que tu supres todas as minhas necessidades. Mesmo quando minha poupança parece estar se esvaindo como poeira em uma tempestade de verão, sei que tu estás no controle. Independentemente de ser dinheiro ou algum item de que preciso em casa, tudo o que me dás é um presente generoso. Recebo e agradeço por tudo o que

fazes. Tu és maravilhoso! Minhas circunstâncias podem mudar, mas tu, Senhor, nunca mudará. Firme e certo, tu és totalmente confiável. Grata eu sou. Eu te louvo. Em nome de Jesus. Amém.

Doação generosa

Lembrem-se: aquele que semeia pouco, também colherá pouco, e aquele que semeia com fartura também colherá fartamente.

2Coríntios 9:6

Senhor, quero ser uma doadora generosa. Ajuda-me a dar generosamente no meu dízimo e a ofertar voluntariamente, fazendo com que os recursos que tu provês cheguem às mãos daqueles com necessidades — aqueles em missões, na pobreza, aos amigos e familiares que precisam de ajuda, e a outros que não conheço ou que talvez nunca venha a conhecer, mas que recebem por meio de instituições e organizações que ajudo. Ajuda-me a semear e a colher generosamente. Ajuda-me a semear sementes do amor para que eu possa colher amor. Peço em nome de Jesus. Amém.

Livre-se das dívidas

O rico domina sobre o pobre; quem toma emprestado é escravo de quem empresta.

Provérbios 22:17

Senhor, preciso de ajuda para livrar-me das dívidas. As contas estão se acumulando. Sinto-me como se estivesse em areia movediça, afundando cada vez mais. Às vezes sinto-me tão envergonhada, pois eu deveria ser capaz de me sustentar. Percebo que estar endividada é como ser escrava da pessoa ou da empresa a quem devo. Quero ser livre! Sei que nada é difícil para ti; tu és o Deus Todo-Poderoso. Assim, peço sabedoria e autocontrole para sair das dívidas e seguir em frente. Confio em ti e conto totalmente contigo. Ajuda-me. Peço pelo nome forte e poderoso de Jesus. Amém.

Pare de brigar por causa de dinheiro

Esforcemo-nos em promover tudo quanto conduz à paz e à edificação mútua.

Romanos 14:19

Senhor, estou cansada de brigar com meu cônjuge sobre dinheiro. Somos tão diferentes! Economizadores e gastadores discordam sobre como as finanças devem funcionar. Ajuda-me a comunicar-me claramente e ajustar nossas expectativas. Dá-nos a cada um respeito um pelo outro apesar de nossas diferenças. Éramos uma equipe, uma parceria, e quero que voltemos a ser isso — e que aprendamos a confiar um no outro novamente. Dá-nos uma

atitude melhor em relação ao dinheiro e ao desejo de nos comprometermos e sermos flexíveis. Peço em nome de Jesus. Amém.

Abençoa minhas finanças

Honre o Senhor com todos os seus recursos e com os primeiros frutos de todas as suas plantações; os seus celeiros ficarão plenamente cheios, e os seus barris transbordarão de vinho.

Provérbios 3:9,10

Senhor, peço e oro em nome de Jesus para que tu abençoes minhas finanças. Mostra-me como honrar--te com meu dinheiro. Ensina-me a administrar meus recursos corretamente para economizar, gastar e doar com sabedoria. Tu és dono de tudo; mostra-me como ser uma administradora do que é teu para bons propósitos. Escolho acreditar que tuas promessas sejam verdadeiras para mim, não apenas para as outras pessoas, e que tu me sustentarás. Sou grata por tua provisão e sabedoria. Em nome de Jesus. Amém.

Dízimo e ofertas

Honre o Eterno com tudo que você possui: dê a ele o primeiro e o melhor.

Provérbios 3:9 MSG

Senhor, tudo vem da tua mão generosa, mesmo minha capacidade de ter uma renda. Assim, escolho honrar-te em meu dízimo à igreja e em minhas doações aos outros ministérios ou organizações em necessidades. Dou-te os primeiros frutos do meu trabalho, imediatamente. Dou-te meu melhor, como resultado da obediência à tua Palavra e do desejo do meu coração de dar e servir com alegria. Peço abundância e aumento para que eu possa ser uma doadora ainda mais generosa para tua glória. Em nome de Jesus. Amém.

Esperança em Deus

Ordene aos que são ricos no presente mundo que não sejam arrogantes, nem ponham sua esperança na incerteza da riqueza, mas em Deus, que de tudo nos provê ricamente, para a nossa satisfação.

1Timóteo 6:17

Senhor, perdoa-me por qualquer orgulho ou vaidade que eu possa ter sobre minhas finanças. Independentemente de ter dinheiro ou não, ajuda-me a colocar minha esperança em ti, não nas riquezas ou nas posses. Essas coisas podem trazer incerteza; tu, Senhor, és forte e constante. Posso nem sempre ser rica em dinheiro, mas sou verdadeiramente rica em minha relação contigo — e em todas as coisas boas que tu provês para mim. Apesar das

circunstâncias desafiadoras, tu és minha paz. E eu sou grata a ti. Em nome de Jesus. Amém.

Grata sou, Senhor!

Clame a mim no dia da angústia; eu o livrarei, e você me honrará.

SALMOS 50:15

Senhor, grata sou por seres totalmente confiável. Quando minha vida está uma bagunça, quando minhas finanças estão desequilibradas ou quando o mercado de ações está despencando e subindo como uma montanha-russa, tu estás sempre comigo. Quando estou em um aperto, tu me salvas e me ajudas a superar. Mesmo no meu maior desespero, tu cumpres tuas promessas e te dou toda a glória. Grata sou, Senhor. Em nome de Jesus. Amém.

Capítulo 21

Quando as coisas estiverem bem

Orações por manter a fé na vitória e no sucesso

Mas eu sempre terei esperança e te louvarei cada vez mais.
SALMOS 71:14

No decorrer deste livro, você buscou o Senhor e orou quando as coisas estavam terríveis e desesperadoras. Talvez você ainda esteja passando por períodos difíceis; mas, conforme sua vida vai melhorando — os relacionamentos parecem mais estáveis, você finalmente consegue um novo emprego ou sente-se mais saudável —, ainda recorrerá a Deus? Quando as coisas estiverem bem, você ainda permanecerá próxima a Deus?

Isso pode acontecer inesperadamente. Você não tem a intenção de ignorar Deus, mas fica ocupada demais com outras coisas e, em breve, essa relação especial e preciosa, a que você se agarrou como a um salva-vidas nas tempestades da vida, se tornará uma memória distante enquanto o sol brilhar em dias melhores. Sem formular as palavras, você está dizendo: "Estou bem agora, Senhor. Obrigada pela ajuda. Posso conduzir as coisas a partir daqui."

Esse tipo de orgulho e autoconfiança, mesmo que em pequenas doses, magoa nosso Salvador.

Imagine-se fazendo a mesma coisa com uma amiga próxima. Você quer que ela esteja ali para quando você estiver derramando seus problemas e precisando de ajuda. Mas quando você está bem, deixa a amizade cair, como uma batata quente. Nenhum amigo quer isso; nem o Eterno.

Permanecer próxima a Deus nos tempos bons, não apenas nos difíceis, acontece quando lembramos a importância da gratidão, da doação e de permanecer conectados a Deus em oração.

Gratidão. Quando as coisas começam a dar certo, quando Deus responde à oração, agradeça-lhe por tudo o que ele fez por você. Uma atitude de gratidão é essencial. Independentemente de seus altos e baixos ou da economia imprevisível, você pode ser grata. Faça uma lista do que Deus fez por você, e alegria e gratidão começarão a surgir. Ou leia o livro dos Salmos. Ele está cheio de versos sobre pessoas reais que atravessaram tempos difíceis e, então, cantaram seus louvores de gratidão a Deus. A que você é grata hoje? Você aprecia tudo o que Deus fez na sua vida — e continua fazendo?

Doação. Um coração grato é compelido a ajudar pessoas com necessidades. Uma vida centrada no outro ultrapassa o egocentrismo e revela-se como um dom do tempo, de um ouvido atencioso ou de recursos financeiros. Quando as coisas começarem a melhorar para você, não se esqueça de quem ainda está com necessidades. A doação não precisa envolver muito dinheiro ou um gesto imenso. Até mesmo uma pequena quantia pode parecer muito para alguém que tem pouco.

O interessante sobre a doação é que nossas palavras e ações têm um efeito reverberante. Os resultados são de longo alcance — geralmente maiores do que jamais saberemos.

Permanecer conectada a Deus em oração. Na natureza, e na vida, as estações vêm e vão. Mas, não importa em qual estação da vida você esteja — tempos difíceis ou tempos bons —, você pode escolher estar conectada a Deus em oração e ter esperança.

Quando era garota em Wisconsin, costumava passar de bicicleta pela plantação de maçãs do nosso bairro. Em todas as estações eu observava as mudanças acontecendo, da floração de perfume doce na primavera aos dias revigorantes no outono, que traziam maçãs maduras e suculentas. Durante todo o ano, esperávamos com expectativa pelo fruto que viria. O crescimento levava tempo, mas a espera sempre valia a pena.

Quando você libera seus cuidados a Deus, fala com ele sobre preocupações e medos, você está plantando sementes de fé no solo da esperança — a fé de que um dia as sementes de suas orações crescerão e frutificarão. É a natureza da esperança, acreditando que Deus proverá, que ele responderá com *muito mais* do que você pediu. Você pode obter uma árvore com frutas ou toda uma plantação de macieiras — cestas e cestas de orações respondidas! "Pois o SENHOR, o seu Deus, os abençoará em toda a sua colheita e em todo o trabalho de suas mãos, e a sua alegria será completa" (Deuteronômio 16:15).

E então oramos. E, quando esperamos em Deus, amadurecemos. Crescemos internamente. O caráter é formado e a confiança cresce, da mesma maneira que antecipamos o dia em que as frutas vermelhas e redondas amadurecerão e ansiamos com esperança pelo momento em que nossas respostas estarão prontas para serem colhidas. Você e eu podemos estar orando sobre a mesma coisa, mas nossas respostas podem parecer diferentes — como as macieiras dão tipos diferentes de maçãs, como a Gala, a Fuji ou a Argentina.

Aguardamos com esperança, confiantes de que as coisas boas acontecerão, que um dia as coisas serão diferentes, melhores. Aqui vivemos com o mistério dos caminhos de Deus. Por que ele faz o que faz? Por que ele não evitou aquela tragédia? *Por quê, Senhor, por quê?* Embora conheçamos Cristo, nem sempre conseguimos compartilhar de seus pensamentos. E podemos aprender a confiar nele, mesmo quando não o compreendemos.

Nossa esperança extraordinária é que um dia romperemos do tempo para a eternidade e estaremos com o Senhor, alegres e sem mágoas, para toda a eternidade. Apesar dos tempos difíceis, tenha certeza de que Deus tem mais para você do que você pode imaginar. O poder dele está em ação dentro de você e a glória — o louvor e o crédito — vai para Deus por tudo o que ele tem feito.

Esperança extraordinária significa plantar sementes de fé e esperar colheitas de bênçãos. É corajoso e esperançoso — e comemorativo — saber que nossas grandes expectativas não são muito grandes para que o grande Deus nos sirva. Jesus Cristo é nossa verdadeira Esperança Extraordinária. Imprevisível? Sim. Inesperado? Certamente. Ele vai além — muito além — de tudo que possamos imaginar, nos guiando em um caminho com que jamais poderíamos sonhar.

Em tempos de derrota, dúvida ou desmotivação, ore. Em tempos de alegria e vitória, ore. Saiba que suas orações realmente fazem a diferença. Confie no Deus da abundância, no Deus do muito mais.

A época da colheita está a caminho.

Sonhos dormentes

Desejos e sonhos em uma semente encerrados Libertos na terra negra da fé.
Hora de liberar o que penso que necessito E segurar-me na esperança da sua graça.

Ansiosamente olhando a terra vazia
Não posso fazer os sonhos acelerarem.
A semente no solo está dormente, não morta.
Olhe para o rosto do Mestre.

Brade por coragem, tenha paciência, tenha fé!
Um mistério está se revelando, minha amiga.
Uma semente pode gerar um girassol dourado.
Este não é o fim, certamente.

Na totalidade do tempo, a ressurreição.
Da terra nasce um broto jovem.
Nutrida e provida de mãos fortes e amorosas, A flor gera raízes sólidas e profundas.

E a muda desabrocha,
Talento puro formado na escuridão.
Nesse tempo perfeito que a colheita traz Fruição aos desejos do coração.

— Jackie M. Johnson

Transbordando de esperança

Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.

ROMANOS 15:13

Senhor, quero transbordar de esperança! Não importa o que estou passando ou o quão difícil a vida pode se tornar, posso confiar em ti. E tu me enches de alegria e paz. Que bênção. Grata eu sou. Tu és generoso, não és mesquinho ou escasso. Tu me sustentas. Oro pelo poder do Espírito Santo para ajudar-me a superar e encontrar triunfo e vitória. Peço em nome de Jesus. Amém.

Deus da abundância

Deus é poderoso para fazer que lhes seja acrescentada toda a graça, para que em todas as coisas, em todo o tempo, tendo tudo o que é necessário, vocês transbordem em toda boa obra.

2CORÍNTIOS 9:8

Senhor, grata sou por seres minha Esperança Extraordinária. Tu tens o poder e a autoridade e peço abundância e bênçãos em minha vida. Peço benevolência em minha saúde e em minhas finanças, no meu trabalho e nos meus relacionamentos. Abençoa-me, Senhor, com tua bondade, para que eu possa fazer tua vontade e ser uma bênção aos outros. Em nome de Jesus. Amém.

Uma colheita de bênçãos

O SENHOR, o seu Deus, os abençoará em toda a sua colheita e em todo o trabalho de suas mãos, e a sua alegria será completa.

DEUTERONÔMIO 16:15

Senhor, tu és bom, o Senhor da colheita. Peço que tu me abençoes no trabalho das minhas mãos; que tudo o que eu faça e diga seja para tua glória e realize teus propósitos. Senhor, eu te amo. Grata sou por tudo o que estás fazendo na minha vida e por tudo que está por vir. Tu me trazes alegria. Em nome de Jesus. Amém.

Nunca desanime

Não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não

desanimarmos.

GÁLATAS 6:9

Senhor, tenho passado por tanta coisa e tu me tens dado a força para nunca desanimar. Teu poder me ajuda a perseverar e a seguir em frente. Tu me dás a energia quando estou cansada, a esperança quando me sinto derrotada. Plantei sementes de fé, Senhor. Transforma-as em uma colheita de bênçãos. Ajuda-me a não perder tudo o que tens para mim nesta vida. Deixa-me colher em tua bondade. Eu te louvo! Grata eu sou. Em nome de Jesus. Amém.

Mais por vir

Olho nenhum viu, ouvido nenhum ouviu, mente nenhuma imaginou o que Deus preparou para aqueles que o amam.

1CORÍNTIOS 2:9

Senhor, grata sou pois tu és um Deus de boas surpresas. Não consigo imaginar o que tens guardado para mim no futuro — aqui na terra e nos céus para sempre contigo. Tu preparaste as coisas antecipadamente para mim, porque tu me amas. Grata eu sou. Confio em ti e conto totalmente contigo. Guia-me, Senhor. Caminhemos nesta vida juntos com alegria. Em nome de Jesus. Amém.

Louve a Deus!

Àquele que é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós, a ele seja a glória na igreja e em Cristo Jesus, por todas as gerações, para todo o sempre! Amém!

EFÉSIOS 3:20,21

Senhor, nem mesmo sei por onde começar a agradecer-te. Penso em todas as épocas em que me tiraste de um aperto, curaste um relacionamento rompido ou me sustentaste de maneiras inesperadas. Tu és maravilhoso! E, além disso, tu me dizes que teu poder está em ação dentro de mim. É difícil de compreender e, mesmo assim, sou grata. Que teu poder maravilhoso de ação traga luz à minha vida para que tudo seja visto, para que as pessoas possam ver — e experimentar — a tua bondade. Para tua glória. Em nome de Jesus. Amém.

Grata sou, Senhor

Que eles deem graças ao SENHOR por seu amor leal e por suas maravilhas em favor dos homens, porque ele sacia o sedento e satisfaz plenamente o faminto.

SALMOS 107:8,9

Senhor, como posso começar a agradecer-te por tudo o que fizeste por mim? Teu amor nunca falha; ele está sempre comigo. Tuas ações em meu benefício me impressionam quando me ajudas nos momentos de grande necessidade. Quando tenho sede, tu me enches de satisfação e alegria. Quando tenho fome, tu me satisfazes com o melhor presente — tua presença junto a mim. Eu te amo. Agradeço por tudo o que fazes e tudo o que és. Em nome de Jesus. Amém.

Nosso Deus fiel

Este Deus é o nosso Deus para todo o sempre; ele será o nosso guia até o fim.

SALMOS 48:14

Senhor, tu és meu Deus fiel. Tu és amoroso, paciente, gentil e compassivo. Tu és santo e justo. Conheces todas as coisas. As galáxias foram criadas com o trabalho de tuas mãos. Tu dás cor ao céu com o arco-íris. Teu poder é demonstrado no ribombar dos trovões e nos flashes irregulares dos relâmpagos. Tu guias e sustentas. Tu curas e conectas. Grata sou por seres meu guia até o fim. Dou--te todo meu louvor. Em nome de Jesus. Amém.

Jackie M. Johnson é autora de *O poder da oração para mulheres* (mais de 200 mil exemplares vendidos) e *Começar de novo... quando o amor chega ao fim*, um recurso útil para cura de um rompimento ou divórcio. Ela também é gerente de comunicação e editora da revista *InSite* na Christian Camp and Conference Association. Jackie vive em Colorado Springs, Colorado. Visite seu blog de motivação, *A New Day Café*, em *www.anewdaycafe.blogspot.com*, ou seu site, *www.jackiejohnsoncreative.com*.

Encontre-se com Jackie M. Johnson

Junte-se à conversa

- Conecte-se
- Encontre esperança
- Receba encorajamento
- Pergunte

Leia seu blog de motivação:
www.anewdaycafe.blogspot.com

Visite o site:

www.jackiejohnsoncreative.com

Facebook: Jackie M. Johnson-Author

Twitter: JackieCreative

1	BUCHANAN, Mark. *The Rest of God*. Nashville: Thomas Nelson, 2006. p. 93.
2	YACONELLI, Michael. *Messy Spirituality*. Grand Rapids: Zondervan, 2007. p. 69.
3	ANDERSON, Kristen Jane; GOYER, Tricia. *Life, in Spite of Me*. Colorado Springs: Multnomah, 2010. p. 165.
4	Ibid. Se estiver passando por uma depressão maior, talvez precise contatar um profissional de saúde mental em sua região.
5	Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Disponível em: www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db07.htm
6	Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Disponível em: www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db07.htm.
7	MOORE, Beth. *Believing God*. Nashville: LifeWay, 2002. p. 7.
8	JOHNSON, Jackie M. *Começar de novo... quando o amor chega ao fim.* Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2011. p. 185-6.
9	COLLINS, Gary R. *Aconselhamento cristão.* São Paulo: Vida Nova, 2004.
10	FURTICK, Steven. *Sun Stand Still*. Colorado Springs: Multnomah, 2010. p. 153.
11	BERGMAN, Jerry; Institute For Creation Research. *The Earth: Unique in All the Universe*. Disponível em: www.icr.org/article/earth-unique-all-universe.
12	Acesse: http://en.wikipedia.org/wiki/Addiction#cite_note-5.
13	Medterms Medical Dictionary. Disponível em: www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=101771.
14	ANDERSON, Neil T. *Quebrando correntes*. São Paulo: Mundo Cristão, 2010.
15	PAINTER, Kim. Plant Seeds of Healing: Nature Makes You Feel Better. *USA Today*. 15 abr 2007. Disponível em: www.usatoday.com/news/health/painter/2007-04-15-seeds-of-healing_N.htm.
16	Ibid.
17	BUTTRICK, George A. *Prayer*. Nashville: Abingdon Press, 1942.