



A NOVA CRIATURA

Ajudando os santos a consolidarem sua chamada e eleição. – 1 Pedro 1:10

Não fiquem ansiosos

“Não fiquem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.” Filipenses 4:6

Charles Dickens abre sua obra, “Conto de Duas Cidades”, com as seguintes palavras: “Foi o melhor dos tempos, foi o pior dos tempos; a era da sabedoria, a era da tolice; a época da crença, a época da incredulidade; a estação da Luz, a estação das Trevas; a primavera da esperança, o inverno do desespero...” Não é difícil encontrarmos um eco dessas palavras nos eventos surpreendentes pelos quais estamos passando por causa da pandemia do coronavírus. Vivemos, tecnologicamente falando, no “melhor dos tempos”. Ainda assim, nem toda a tecnologia do mundo, que colocou o homem na Lua e enviou espaçonaves para além do Sistema Solar tem conseguido frear a propagação desse vírus. Fomos colocados de joelhos por um inimigo invisível e infinitamente menor do que um grãozinho de areia. Por causa dele, estamos vivendo todos os paradoxos e todas as contradições do mundo; esta é, de fato, a “era da sabedoria” com sua busca frenética por soluções, mas também é a “era da tolice” daqueles que ignoram o problema e as recomendações de saúde. É a “época da crença” em dias melhores, mas que se transforma na “época da incredulidade” pelos números crescentes de mortos. É a “estação da Luz”, do apelo a Deus e da confiança na Ciência, mas é também a “estação das



Trevas” do isolamento social, da perda do emprego, da saúde e de vidas, de amigos e de parentes. A cada notícia de uma vacina, de um remédio qualquer, de uma cloroquina milagrosa, entramos numa “primavera da esperança”, só para cairmos no “inverno do desespero” que nos é imposto pela gélida e sombria realidade na

qual vivemos. A ominosa situação mundial, cheia de dúvidas e de contradições, inevitavelmente enche de medo e de ansiedade o coração da humanidade. Os cristãos, com toda a sua fé, não são imunes a isso. Nosso amoroso Pai Celestial sabe disso, e nos forneceu palavras de ânimo e conselhos nas Escrituras Sagradas para nos dar esperança e ajudar a lidar com a ansiedade.

Consideremos, a seguir, a vida de alguns servos fieis do passado que enfrentaram muitas dificuldades e ansiedade.

O exemplo de Jó — “Um homem irrepreensível, íntegro e que teme a Deus”

Alguns cristãos dizem que nada de ruim pode acontecer com os servos de Deus. Mas a Bíblia mostra que mesmo a pessoa mais íntegra e irrepreensível da Terra pode sofrer o mal. Esse foi o exemplo de Jó. A Bíblia

diz que ele foi um dos homens mais ricos do seu tempo. Era temente a Deus e odiava o mal. No entanto, um dia a vida de Jó desmoronou. Perdeu todas as riquezas que havia conquistado, os filhos, a saúde e sua esposa ainda o desprezou ao dizer que ele deveria amaldiçoar a Deus e morrer. De certo modo, Jó também enfrentou isolamento social: *“Os meus parentes me abandonaram, e os meus amigos se esquecem de mim.”* (Jó 19:14) Como se isso não bastasse, quatro amigos de Jó se aproximaram dele e o acusaram de ter pecado e, por isso, estar sendo castigado com tanta destruição. Sobre sua situação de saúde, o relato diz que Jó tinha *“feridas terríveis, da sola dos pés ao alto da cabeça. Então Jó apanhou um caco de louça e com ele se raspava, sentado entre as cinzas.”* (Jó 2:7-8 NVI)

Imagine só que situação lamentável era a dele! Como deve ter sido doloroso e repugnante ter feridas no corpo inteiro, da sola dos pés ao alto da cabeça. É possível que, por causa dessa condição, Jó não conseguisse andar. Deitar-se para dormir deve ter sido algo muito doloroso também. E precisamos nos lembrar que seus problemas não eram apenas físicos, mas também materiais e emocionais, pela perda de sua riqueza e de TODOS os seus filhos! É por isso que entendemos o seguinte pedido de Jó a Deus: *“Ah! Se tu me escondesses no Sheol, na sepultura, no pó da terra, e me ocultasses até que a tua ira se desvanecesse. Se tão somente me impusesses um prazo e depois te lembrasses de mim!”* (Jó 14:13) Jó chegou a pedir a Deus para morrer, pois sabia que no sono da morte ele não sofreria nenhuma dor nem teria nenhum pensamento, até que chegasse o tempo de ele ser ressuscitado. (Veja Eclesiastes 9:5, 6)

Não resta dúvida alguma que a situação de Jó era desesperadora e ele estava passando por um grande estresse emocional e ansiedade. Mas Jó não abriu mão de sua integridade e não amaldiçoou a Deus! Como Jó lidou com seu sofrimento? Ele sem dúvida se comunicava com Deus por meio da oração, e tinha a seguinte confiança inabalável: *“Sei que podes fazer todas as coisas; nenhum dos teus planos pode ser frustrado.”* (Jó 42:2 NVI) Embora a provação de Jó

tivesse origem em um desafio lançado por Satanás, e Jó também tenha sido corrigido por Deus, fica claro que Jó confiava no Pai Celestial e sabia que tudo ocorre segundo os planos de Deus. Ele sabia, por exemplo, que a morte não era o fim de tudo, mas que seria “acordado” no tempo devido. Deus prometeu dar a Jó tudo em dobro, e isso de fato aconteceu: *“Yahweh Deus o tornou novamente próspero e lhe concedeu em dobro tudo o que possuía antes.”* A Bíblia diz que ele teve 10 outros filhos. E quando ele for ressuscitado no paraíso, todos os seus 20 filhos serão reunidos — de fato em dobro, como o Senhor Deus havia prometido! A inabalável confiança em Yahweh e em seu Plano era a chave, para Jó e para nós hoje, enfrentarmos as adversidades e a ansiedade resultante.



O exemplo de Jesus — “O Filho perfeito de Deus”

O exemplo de nosso Senhor Jesus também é muito importante, pois mostra que mesmo alguém perfeito e poderoso pode ser afetado emocionalmente. Considere, por exemplo, quando Jesus perdeu seu amigo Lázaro na morte. Lázaro era irmão de Maria e de Marta. Jesus sentia um profundo amor por essa família, que morava em Betânia, “cerca de três quilômetros” de Jerusalém, na estrada para Jericó. (João 11:5, 18) Jesus era recebido como convidado na casa deles, possivelmente com muita regularidade.

As duas irmãs mandaram avisar Jesus, que naquela ocasião estava do outro lado do rio Jordão, de que seu irmão Lázaro estava muito doente. Sem dúvida, elas nutriam a esperança de que Jesus o curasse. (João 11:3, 21, 32) Entretanto, em vez de ir imediatamente para Betânia, ou de curar Lázaro à distância, como havia feito no caso do servo do oficial do exército (Mateus 8:5-13), Jesus permaneceu onde estava por mais dois dias. Ao chegar perto de Betânia, ele foi recebido por Marta, e depois também por Maria. Lázaro já havia falecido havia quatro dias. (João 11:6, 17, 20, 30-32)

Note a reação de Jesus: *“Ao ver chorando Maria e os judeus que a acompanhavam, Jesus agitou-se no espírito e perturbou-se.”* (João 11:33 NVI) A palavra

grega que descreve essa emoção é ἐμβριμίαομαι (embrimaomai) que indica uma fortíssima emoção, semelhante a quando alguém bufa de raiva. Essa emoção fez Jesus chorar. Agora pense: Jesus sabia o que ia acontecer, e, de fato, seu atraso foi proposital. Ele sabia que Lázaro morreria e seria ressuscitado, por isso disse: *“Eu sou a ressurreição e a vida. Aquele que crê em mim, ainda que morra, viverá; e quem vive e crê em mim, não morrerá eternamente.”* (João 11:25-26 NVI) Isso nos mostra que é normal sentirmos pesar, tristeza profunda e mesmo indignação com as desgraças da vida. Muitos que hoje são vítimas diretas ou indiretas da pandemia de coronavírus estão passando por essa grande tristeza coletiva. Mas podemos nos alegrar que mesmo que a morte aconteça, ela não será eterna, pois Jesus *“é a ressurreição e a vida”!*

Outro episódio da vida de Jesus que mostra como emoções negativas podem causar um grande impacto em nossa vida é quando Jesus estava no Getsêmani, um pouco antes de ser preso. O relato diz: *“Ele se afastou deles a uma pequena distância, ajoelhou-se e começou a orar: “Pai, se queres, afasta de mim este cálice; contudo, não seja feita a minha vontade, mas a tua”. Apareceu-lhe então um anjo do céu que o fortalecia. Estando angustiado, ele orou ainda mais intensamente; e o seu suor era como gotas de sangue que caíam no chão.”* (Lucas 22:40-44 NVI)

Aprendemos com esse relato que Jesus estava extremamente angustiado, ansioso pelas coisas terríveis que haveriam de acontecer. Seu estado emocional era tão frágil que chegou a derramar suor como gotas de sangue. A literatura médica chama essa condição de hematidrose. Apesar de ainda haver alguns mistérios envolvendo episódios de hematidrose, normalmente sua ocorrência está relacionada a uma condição de extremo estresse físico e psicológico.

Então em alguns casos a tensão é tão violenta, que pode provocar a dilatação dos vasos subcutâneos, especialmente daqueles próximos das mucosas e glândulas sudoríparas. Esses vasos acabam se

rompendo, e sangue e suor se misturam na transpiração. Neste caso, os pequenos coágulos de sangue tingem de vermelho as gotas de suor.

Se Jesus, que era um homem perfeito se sentiu assim, certamente nós podemos, com toda a propriedade, nos sentir muito ansiosos e estressados com tudo o que está acontecendo no mundo hoje. Mas note que o Pai Celestial não abandonou Jesus. Ele enviou um anjo para o consolar e ministrar. (v. 43) O mesmo tipo de consolo podemos esperar de Deus, não visivelmente e de forma milagrosa, mas o Pai pode usar seus anjos de outros modos para nos ajudar. Hebreus 1:14 diz: *“Não são todos os anjos, espíritos ministradores, enviados para servir em benefício dos que herdarão a salvação?”*

Saber disso pode ser uma grande fonte de consolo.

Exercite-se* e pense em coisas boas!

A Bíblia não é um manual de medicina, mas sim de saúde espiritual. No entanto, também contém relatos que nos ensinam muita coisa para nosso bem-estar físico e mental. Por exemplo, Paulo disse: *“O exercício físico é de pouco proveito; a piedade, porém, para tudo é proveitosa, porque tem promessa da vida presente e da futura.”* (1 Timóteo 4:8 NVI) Embora o foco seja

mostrar a superioridade da devoção a Deus em contraste com a devoção ao corpo — algo que era uma obsessão na cultura romana — note que Paulo **não disse** que o exercício físico não servia para nada. Ele tem seu proveito, e a medicina moderna tem recomendado o exercício para aumentar a imunidade natural do corpo bem como para aumentar os níveis de serotonina, um hormônio que atua regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções intelectuais. Assim, mesmo em nosso isolamento social, ou nas quarentenas domésticas, seria bom se pudessemos encontrar um modo de nos exercitar. (* Sempre de acordo com orientações médicas e se sua saúde permitir.)

Com relação à saúde mental, sabemos que existe uma relação direta entre nossos pensamentos e nossas



emoções. Ora, a Bíblia até mesmo reconhece que existe uma relação direta entre nossos pensamentos e a saúde espiritual! Veja: *“Por fim, irmãos, tudo que é verdadeiro, tudo que é de séria preocupação, tudo que é justo, tudo que é casto, tudo que é amável, tudo de que se fala bem, tudo que é virtuoso e tudo que é digno de louvor, continuem a considerar [ou pensar] essas coisas.”* (Filipenses 4:8)

Não concorda que pensar em coisas boas e virtuosas causaria um bem também à nossa saúde mental, ou emocional? Psicólogos têm sugerido essa estratégia para lidarmos com a atual crise e preservarmos a saúde mental. O vice-presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Claudio Martins, em uma entrevista dada à BBC News Brasil, disse: *“É necessário ocupar a mente com outras coisas e não passar o dia vendo notícias sobre coronavírus. Não pode ficar concentrado na doença, pois isso pode gerar uma obsessão mental e incapacitar as pessoas de se desenvolverem.”*

A meditação feita de modo clínico (não religioso), focando a mente na respiração (ou outras técnicas similares) também pode ajudar a reduzir a ansiedade. Naturalmente, a meditação na Palavra de Deus, bem como a oração, também são poderosas ferramentas para nos aproximar de Deus e nos dar paz. Como diz Salmo 1:2: *“Sua satisfação está na lei de Yahweh, e nessa lei medita dia e noite.”*

Muitos servos de Deus e Jesus meditavam no Pai Celestial e na sua Palavra, e oravam a Ele:

Isaque: *“Certa tarde, saiu ao campo para meditar.”* (Gênesis 24:63 NVI)

Davi: *“Quando me deito, lembro-me de ti; penso em ti durante as vigílias da noite.”* (Salmos 63:6 NVI)

Jesus: *“Ele, porém, se retirava para lugares solitários e orava.”* (Lucas 5:16)

Naturalmente, há casos que precisaremos de ajuda dos profissionais de saúde mental. **Não hesite em buscar tal ajuda sempre que necessário.** Mesmo nos tempos em que havia milagres, encontramos o apóstolo Paulo “receitando”, por assim dizer, “um pouco de vinho” a Timóteo para atenuar um problema de estômago que ele tinha. (1 Timóteo 5:23) A mensagem é clara: **os cristãos também precisam de tratamento médico.**

Um dia não haverá mais ansiedade

Toda noite tem um princípio, um meio e um fim. É inexorável – é inevitável – que a escuridão seja rompida com os raios do Sol, quando a manhã chega. Assim acontecerá com a crise atual, e com outras que atravessaremos, pessoal ou coletivamente, até que a Igreja esteja completa “do outro lado do véu”, no céu. Quando isso acontecer, estaremos prontos para juntos com Jesus, quais “Reis e Sacerdotes”, trazer o tão esperado alívio para toda a humanidade. Até esse dia chegar, devemos seguir o conselho de Filipenses 4:6, 7: *“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”* (Filipenses 4:6-7 NVI)



“Feche os olhos por um momento para as cenas de miséria, dor, degradação e tristeza que ainda prevalecem por causa do pecado, e imagine a glória da Terra perfeita. Nenhuma mancha do pecado obscurece a harmonia e a paz da sociedade perfeita. Nenhum pensamento amargo, nenhuma palavra ou olhar áspero. O amor transborda em todo coração e encontra eco no coração dos demais. A benevolência marca todas as ações. Ali não haverá mais enfermidades, nem dores, e tampouco haverá evidências de decadência — nem mesmo sequer o temor de tais coisas. Pense nos mais belos exemplos de comparativa saúde, beleza de formas e feições humanas que já possa ter visto, e saiba que a humanidade perfeita sobrepujará a tudo isto em formosura. A pureza interior, com a perfeição moral e mental, brilhará e encherá de glória todo rosto radiante. Esta será a sociedade aqui na Terra; e os enlutados, cujos olhos a dor umedecia, terão suas lágrimas enxugadas ao se aperceberem de que a obra da ressurreição está completa.” (Apocalipse 21:4) — Trecho de *O Plano Divino das Eras*.

Oferecemos esta publicação para ser gratuitamente distribuída a todos os que amam a Deus, a Cristo e a verdade. Você pode imprimir e usar esta publicação em seu ministério.

