



**OS  
PENSAMENTOS  
POSITIVOS  
ATRAEM  
BENÇÃOS DE DEUS  
PARA NOSSAS  
VIDAS**

**VOLUME I**

**PASTOR ZEQUINHA**

**Autor, redação e digitação:** Pastor Zequinha

**Capa e diagramação:** Álef

**Agradecimentos:** Igreja Cristã Libertadora e família

**Gráfica:** Confeção artesanal

**Endereço:** Rua Longino pereira 19 A – Bananal – Braúnas – MG

**Primeira edição:** Setembro de 2025

**OS PENSAMENTOS POSITIVOS**

**ATRAEM**

**BÊNÇÃOS DE DEUS**

**PARA**

**NOSSAS VIDAS**

## ÍNDICE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUÇÃO                                                  | 5  |
| 01 – DEVEMOS CONFIAR MAIS, NO PODER DE DEUS QUE HÁ EM NÓS   | 7  |
| 02 - A MENTE TRANQUILA GERA ENERGIAS POSITIVAS              | 18 |
| 03 – COMO MANTER A CONSTANTE ENERGIA POSITIVA EM NOSSA VIDA | 27 |
| 04 - RECORRA AO PODER DA ORAÇÃO                             | 35 |
| 05 - COMO CRIAR A SUA PRÓPRIA FELICIDADE                    | 54 |
| 06 – ACABE COM A EXALTAÇÃO E AGITAÇÃO                       | 67 |
| C O N C L U S ã O                                           | 77 |
| BIBLIOGRAFIA                                                | 79 |
| OBRAS                                                       | 80 |

## INTRODUÇÃO

Muitas pessoas sofrem terrivelmente, devido à facilidade de viver sempre de forma pessimista, alimentando uma sensação de inferioridade e incapacidade para solucionar os seus problemas. Por isso vamos estudar um pouco sobre o poder do pensamento positivo em nossa vida.

A sensação de inferioridade e incapacidade, costumam interferir em nossas vidas impedindo a nossa esperança, mas, se tivermos confiança no poder de Deus que há em nós, com certeza atingiremos os nossos objetivos. Essa atitude mental é tão importante que vai nos ajudar a liberar em nós, a nossa força interior que é o poder de Deus que está em nós.

É impressionante o número de pessoas que estão prejudicadas e infelizes, por causa deste terrível mal que é o complexo de inferioridade, que leva ao pessimismo em todos os aspectos da vida. Uma pessoa pessimista é aquela que sempre espera o pior de tudo, tanto para si mesma, quanto para as outras pessoas, sempre com atitudes negativas; elas têm, a tendência de ver somente o lado negativo das coisas e só acreditam que não vão dar certo. Elas só sabem usar essas expressões: “Não consigo fazer nada, isso não é pra mim, não vai dar certo”.

O pessimismo se torna um problema, quando a onda de pensamentos negativos, começa a afetar a saúde física e psicológica, passando às vezes a interferir até nos aspectos sociais da vida. É muito mais fácil uma pessoa pessimista ser acometida por transtornos de ansiedades chegando até a depressões do que um otimista, porque o poder de superação de quem valoriza o otimismo é incomparavelmente maior que o do pessimista.

Cultivemos somente pensamentos positivos, lembrando sempre que Jesus é o nosso descanso. Mas isso só acontecerá, quando nos esforçarmos para trocar os nossos pensamentos negativos pelos positivos. **Mateus 11.28-30** – *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração;*

*e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”.*

Infelizmente são inúmeras as pessoas que vivem totalmente inseguras, dominadas pelo medo de enfrentar a vida, sofrendo de uma profunda sensação de incapacidade e insegurança, diante das dificuldades da vida.

Não confiam na capacidade de arcar com as responsabilidades, e por isso deixa de aproveitar as oportunidades que aparecem. Vivem sempre atormentadas, pelo medo de algo não dar certo. Não acreditam que o seu sucesso depende somente da sua confiança, esforço e do poder de Deus que há nelas.

Um psiquiatra americano disse que são as atitudes que determinam o tamanho dos problemas e a solução deles. Quer dizer que a qualidade do pensamento é responsável pelo aumento ou solução dos problemas.

Se a qualidade do pensamento for ruim ou negativa, a tendência dos problemas é aumentarem cada vez mais. Mas se a qualidade for boa, ou seja, positiva, com certeza os problemas serão solucionados.

Para conservar a energia positiva, existem alguns versículos bíblicos que podem nos ajudar muito nesse sentido. A Bíblia contém passagens que orientam sobre a confiança em Deus, a busca da paz interior e a importância de cuidar bem do corpo e da alma. Vejamos o que diz o Salmo 23 sobre esse assunto: **Salmo 23.1-3** – *“O Senhor é o meu pastor, nada me faltará. Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas. Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome”.*

Para renovar as energias, é importante cultivar uma vida de fé e reflexão da palavra de Deus. Práticas como oração, meditação, leitura de textos sagrados e a busca por um maior contato com a natureza, podem ajudar a fortalecer a alma. Além disso, é importante praticar o amor ao próximo, cuidar do corpo e buscar a companhia de outras pessoas que comungam as mesmas ideias.

## **01 – Devemos confiar mais, no poder de Deus que há em nós**

**1º – Devemos confiar no poder de Deus que há em nossa vida.** A primeira condição para deixar de ser pessimista é passar a confiar no poder de Deus que há em si mesmo, porque é essa atitude que nos trará a verdadeira felicidade. Teremos maior sucesso em todos os aspectos da nossa vida, se realmente confiarmos no poder de Deus que há em nós.

Não podemos nada por nós mesmos, mas podemos tudo pelo poder de Deus que há em nós, porque somente Ele é o Todo-Poderoso. **Gênesis 17.1** – *“Sendo, pois, Abrão da idade de noventa e nove anos, apareceu o Senhor a Abrão, e disse-lhe: Eu sou o Deus Todo-Poderoso, anda em minha presença e sê perfeito”*. **Jó 42.2** – *“Bem sei eu que tudo podes, e que nenhum dos teus propósitos pode ser impedido”*. **Salmo 62.11** – *“Uma coisa disse Deus, duas vezes a ouvi: que o poder pertence a Deus”*. **Salmo 73.26** – *“O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre”*. **Isaías 40.29** – *“Ele dá força ao cansado, e aumenta as forças ao que não tem nenhum vigor”*. **Isaías 45.7** – *“Ele é sábio de coração, e forte em poder; quem se endureceu contra ele, e teve paz?”*. **Jeremias 32.17** – *“Ah! Senhor Deus! És tu que fizeste os céus e a terra com o teu grande poder, e com o teu braço estendido! Nada há que te seja demasiado difícil!”* **2 Coríntios 3.4,5** – *“E é por Cristo que temos tal confiança em Deus; não que sejamos capazes, por nós, de pensar alguma coisa, como de nós mesmos; mas a nossa capacidade vem de Deus”*. **2 Coríntios 4.7** – *“Mas nós temos esse tesouro em vasos de barro, para mostrar que esse poder se sobrepõe a nós e vem de Deus”*. **Efésios 6.10** – *“Porque, ainda que foi crucificado por fraqueza, vive, contudo, pelo poder de Deus”*. **2 Pedro 1.3** – *“O poder de Deus nos tem dado tudo o que precisamos para viver uma vida que agrada a ele”*. Portanto não podemos nada por nós mesmos; todo poder vem de Deus, porque somente Ele é o Todo-Poderoso.

O pessimismo é o oposto do otimismo e consiste em julgar a si mesmo e aos outros, somente pelos aspectos negativos. Só veem coisas negativas em suas vidas e na vida do seu próximo.

Com certeza, a pessoa otimista tem muito mais facilidade para suportar os problemas da vida, do que o pessimista. Mas, as pessoas não tem necessidade alguma de sofrer tanto com o complexo de inferioridade, porque pode vencê-lo através da fé em Deus. **Salmo 28.7,8** - *“O Senhor é a minha força e o meu escudo; nele confiou o meu coração, e fui socorrido; assim o meu coração salta de prazer, e com o meu canto o louvarei. O Senhor é a força do seu povo; também é a força salvadora do seu ungido.*

O americano Norman Vincent Peale, autor do livro “o poder do pensamento positivo”, era palestrante. Após falar em um grande encontro de homens de negócios, foi procurado por um homem muito emocionado, que pediu para falar com ele sobre um problema que o atormentava e o palestrante aceitou.

Então aquele senhor disse ao palestrante, que ele estava naquela cidade para tratar do negócio mais importante da sua vida; se ele fosse bem sucedido seria a sua felicidade; mas se fracassasse seria o fim da sua vida, porque ele dependia totalmente do êxito daquele negócio. Se não desse certo seria o caos total para ele. A sua vida seria arruinada.

Vendo o palestrante a seriedade do problema, o sugeriu que se acalmasse um pouco e não tratasse aquele assunto com tamanho desânimo. Ele deveria entender que se tivesse sucesso no negócio tudo bem seria maravilhoso, mas, se não desse certo, começaria tudo de novo e a vida continuaria sempre em frente. Ele deveria analisar a sua vida do ponto de vista positivo e não o negativo. **Salmo 9.9,10** – *“O Senhor será também um alto refúgio para o oprimido; um alto refúgio em tempos de angústia. Em ti confiarão os que conhecem o teu nome; porque tu, Senhor, nunca desamparaste os que te buscam.*

Mas aquele senhor que só pensava negativo respondeu-lhe que o problema era que ele não confiava nem um pouco em sua capacidade de negociar e muito menos ainda no sucesso do negócio que queria fazer. Ele se sentia deprimido e completamente desencorajado. Ele tinha quarenta anos de idade e se sentia que já estava no fim de sua vida, porque estava atormentado por uma terrível sensação de inferioridade e pessimismo.

Ele não sentia a menor capacidade de realizar um bom negócio. Ele ainda disse ao palestrante, que havia participado da sua reunião com os homens de negócios e o ouviu falando sobre o poder do pensamento positivo; então ele queria saber como devia fazer para adquirir mais confiança em si mesmo e se libertar daquele complexo de inferioridade que despertava nele um terrível sentimento de pessimismo, que o levava àquela experiência de uma vida tão desanimada.

Então o palestrante lhe respondeu que ele tinha que tomar algumas medidas sérias em sua vida, e que a primeira delas era descobrir por que ele tinha aquela sensação de não ter poder algum.

Mas como aquele procedimento levava tempo e provavelmente dependeria de tratamento com um profissional adequado da área da saúde para se conseguir uma solução definitiva do problema, se ele aceitasse iria dar-lhe uma fórmula que certamente poderia auxiliar bastante surtindo efeitos positivos em sua vida, se a usasse corretamente. **Provérbios 3.5** - *“Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento”*.

Aquela fórmula deveria ser repetida por várias vezes; quando ele estivesse na rua, depois de se deitar, ao se acordar antes de se levantar, quando estivesse no caminho para tratar de um negócio importante, repetindo-a sempre por várias vezes.

Certamente, se ele a fizesse com fé encontraria forças suficientes para lidar com os problemas e solucioná-los. Essa foi a fórmula fornecida pelo palestrante, àquele homem tão pessimista. *“Tudo posso naquele que me fortalece”*. **Filipenses 4.13**.

Aquele homem aceitou a fórmula e prometeu que iria usá-la com muito carinho e inclusive já a repetiu por algumas vezes ali na presença do palestrante, o qual já percebeu uma mudança significativa em seu rosto, que lhe deu a entender que já havia em sua vida a esperança de dias melhores. A sua fisionomia já estava bem melhor, do que aquela do início da conversa.

Certamente a fé já estava operando em sua vida. Depois ele comentou com o seu conselheiro, sobre as maravilhas que aquela fórmula havia trazido para a sua vida e ainda acrescentou: “Parece

incrível, que poucas palavras da Bíblia possam fazer tanto bem a uma pessoa”. Graças a Deus!

Depois aquele senhor procurou profissionais da saúde, para descobrirem as causas do seu complexo de inferioridade que causava tanto pessimismo em sua vida; finalmente, depois de usar a fé a seu favor unindo-a aos cuidados dos profissionais de saúde, ele se libertou para sempre dos seus problemas. Graças a Deus!

Confirmamos alguns textos bíblicos que nos orientam sobre a necessidade de confiarmos sempre no poder de Deus. Essa prática nos livrará da sensação de pessimismo e alimentará cada vez mais em nós o otimismo, nos libertando definitivamente de todo complexo de inferioridade, que tanto transtorna a nossa vida. **Jeremias 17.7** – *“Bendito o homem que confia no Senhor, e cuja confiança é o Senhor”*. **Naum 1.7** – *“O Senhor é bom, um refúgio em tempos de angústia. Ele protege os que nele confiam”*.

**2º – Cultivemos somente pensamentos positivos.** Jesus é o nosso descanso, mas isso só acontecerá, quando nos esforçarmos para trocar os nossos pensamentos negativos pelos positivos. **Mateus 11.28-30** – *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”*. Infelizmente são inúmeras as pessoas que vivem totalmente inseguras, dominadas pelo medo de enfrentar a vida, sofrendo de uma profunda sensação de incapacidade e insegurança, diante das dificuldades da vida. Não confiam na capacidade de arcar com as responsabilidades, e por isso deixa de aproveitar as oportunidades que aparecem. Vivem sempre atormentadas, pelo medo de algo não dar certo. Não acreditam que o seu sucesso depende somente da sua confiança, esforço e do poder de Deus que há nelas. Por isso acabam se contentando com pouca coisa. Milhares de pessoas passam a vida rastejando, vencidas e dominadas pelo medo e insegurança.

Os golpes da vida, o acúmulo de dificuldades e os inúmeros problemas tendem a sugar as energias e a deixar as pessoas

exaustas, estressadas e desencorajadas. Quando a vida chega nesse nível, é necessário parar e avaliar bem as causas dos problemas, para tomar atitudes corretas. Se agirmos dessa forma, constataremos que a nossa situação não é tão complicada ou difícil como imaginávamos.

Às vezes pensávamos que só haviam aspectos negativos em nossas vidas, mas quando paramos para analisar melhor, descobrimos muitos bens positivos, que nem havíamos observado.

Por exemplo, um homem de cinquenta e dois anos de idade, foi procurar um senhor mais experiente para se aconselhar. Ele estava completamente desesperado. Ele disse que estava liquidado, frustrado e deprimido, porque havia perdido tudo o que tinha. Ele repetiu por várias vezes que estava perdido, e não sabia o que fazer da sua vida. Só dizia que havia se envolvido com maus negócios e não havia sobrado coisa alguma e por isso não havia mais esperança.

Ele já se achava muito velho para recomeçar a vida. Havia perdido toda a confiança em seu poder de ação. Estava claro que ele havia deixado os pensamentos negativos e um profundo pessimismo dominarem a sua alma, sugando toda a sua energia.

Então o seu conselheiro o sugeriu pegar uma folha de papel, para anotarem as coisas positivas que haviam restado da sua vida; mas ele continuava insistindo que não havia sobrado absolutamente nada.

Mas mesmo assim o seu conselheiro insistiu pegou o papel e uma caneta e começou a perguntar-lhe: você é casado? Sim! Sou casado há trinta anos e a minha esposa é muito boa pra mim. Ela me dá a maior força. Ai de mim se não fosse a compreensão dela e a forma que ela me ajuda! Ela disse-me que aconteça o que acontecer, nunca vai me abandonar!

O conselheiro lhe perguntou: Você tem filhos? Tenho três filhos maravilhosos que me ajudam muito e me apoiam em tudo. Sempre eles me dizem que me amam muito e que também nunca me abandonarão.

Você tem amigos? Sim! Tenho bons amigos que inclusive vieram me visitar e ofereceram ajuda no que eu precisar.

Você cometeu alguma falha que te leve a se envergonhar dos seus amigos e da sociedade em geral? Não! Tenho me esforçado para manter um bom comportamento e não tenho que me envergonhar de nada. Tenho a minha consciência limpa!

O que você me diz da sua saúde? Tenho boa saúde! Poucas vezes tive algum probleminha de saúde, mas foram coisas simples. Creio que estou em boa forma fisicamente.

Você mora nos Estados Unidos. O que você acha deste País? Ah! Ele é um país maravilhoso e eu me sinto muito feliz aqui, porque ele oferece muitas oportunidades, para quem quer crescer na vida!

Você tem fé em Deus? Crê que Ele tem poder para te ajudar conduzir bem a sua vida? Sim! Eu creio que não teria suportado tudo isso que me aconteceu, sem a ajuda de Deus!

Então o conselheiro lhe disse: Agora vamos refletir um pouco sobre cada um desses bens que eu anotei: 1 – Ele é casado há trinta anos e tem uma esposa maravilhosa, que o ajuda muito. 2 – Tem três filhos maravilhosos que o apoiam e também querem ajudar. 3 – Tem bons amigos que estão dispostos a colaborar. 4 – É íntegro! Não tem nada com que se envergonhar. 5 – Possui boa saúde. 6 – Vive nos Estados Unidos e é feliz, por ser o país das oportunidades. 7 Crê em Deus.

Então o seu conselheiro lhe disse: Você falou que havia perdido tudo, e esses 7 bens maravilhosos que você possui?

Aquele senhor respondeu-lhe com um sorriso meio envergonhado dizendo: Sabe que isso nem passou pela minha cabeça? Não me lembrei de nada disso! O conselheiro lhe perguntou: Sabe por que você não se lembrou desses bens maravilhosos que possui? É porque você deixou os pensamentos negativos dominarem toda a sua vida, alimentando em você um terrível sentimento de pessimismo. Eles atuaram em você como um véu muito forte, que impediu que você observasse os bens maravilhosos que Deus te abençoou. Então aquele senhor entendeu tudo e prometeu ao seu conselheiro, que a partir daquele momento começaria organizar a sua vida, com a certeza de que dias melhores estariam por vir, lhe proporcionando muitas felicidades.

Enquanto o homem é natural, não compreende as coisas de Deus. Por isso somente o espiritual pode sonhar com um futuro repleto de paz e felicidade no Senhor. **1 Coríntios 2.14-16** – *“Ora, o homem natural não compreende as coisas do Espírito de Deus, porque lhe parecem loucura; e não pode entendê-las, porque elas se discernem espiritualmente. Mas o que é espiritual discerne bem tudo, e ele de ninguém é discernido. Porque, quem conheceu a mente do Senhor, para que possa instruí-lo? Mas nós temos a mente de Cristo”*. Quando o apóstolo Paulo afirma que temos a mente de Cristo, significa que precisamos nos esforçar para alinharmos os nossos pensamentos aos do Senhor, ao máximo possível. Essa é a condição para nos libertarmos dos pensamentos negativos que nos atormentam, porque afinal, uma mente de Cristo só combina com pensamentos positivos.

Então caros abençoados se deixarmos o véu das negatividades dominarem as nossas vidas, seremos impedidos de enxergar os bens maravilhosos que possuímos e passamos a perceber somente as coisas negativas, que nos levam a tantos sofrimentos.

Mas se aprendermos analisar somente o lado positivo da nossa vida e o valorizarmos, se confiarmos no poder de Deus que existe em nós, certamente enxergaremos luzes lá no fundo do túnel, indicando que nem tudo está perdido. Existem tempos de bonanças nos esperando pela frente, nos proporcionando grandes momentos de paz e felicidade no Senhor.

**Salmo 121.7,8** – *“O Senhor te guardará de todo o mal; guardará a tua alma. O Senhor guardará a tua entrada e a tua saída, desde agora e para sempre”*. **Romanos 8.28** – *“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”*. **1 Coríntios 2.9** – *“Mas, como está escrito: As coisas que o olho não viu, e o ouvido não ouviu, e não subiram ao coração do homem, são as que Deus preparou para os que o amam”*.

**3º – Os pensamentos positivos nos livram dos problemas.** O Dr. Karl Meninger psiquiatra americano disse que são as atitudes que

determinam o tamanho dos problemas e a solução deles. Quer dizer que a qualidade do pensamento é responsável pelo aumento ou solução dos problemas.

Se a qualidade do pensamento for ruim ou negativa, a tendência dos problemas é aumentarem cada vez mais. Mas se a qualidade for boa, ou seja, positiva, com certeza os problemas serão solucionados.

A diferença está é em sermos mais naturais ou espirituais. **1 Coríntios 2.14-16** – *“Ora, o homem natural não compreende as coisas do Espírito de Deus, porque lhe parecem loucura; e não pode entendê-las, porque elas se discernem espiritualmente. Mas o que é espiritual discerne bem tudo, e ele de ninguém é discernido. Porque, quem conheceu a mente do Senhor, para que possa instruí-lo? Mas nós temos a mente de Cristo”*. Quer dizer que somente a pessoa espiritual, consegue valorizar a sua mente de Cristo, alimentando sempre pensamentos positivos, porque uma mente de Cristo, só combina com pensamentos positivos.

Quem cultiva pensamentos positivos possui sempre um alto senso de humor e animação, e por isso é um grande animador. Em uma empresa americana, dentre os inúmeros funcionários, havia um que era extremamente admirado e amado pelos seus colegas de trabalho, não pelo seu eficiente desempenho em sua área profissional.

Ele se destacava pelo seu caráter e personalidade exemplares, mas principalmente pela sua enorme alegria, senso de humor altíssimo pensando e falando sempre positivo. Esse conjunto de qualidades o tornaram um grande animador em seu ambiente de trabalho. Onde ele estava ninguém ficava triste, porque sempre usava algum tipo de brincadeira para descontrair o ambiente.

Ele era chamado de aspirador de pó, devido à sua alta capacidade de eliminar todo clima negativo, que surgia entre os seus companheiros. A sua enorme sabedoria para resolver os problemas de todos com humildade e pensamentos sempre positivos, permitiam que ele fosse visto como um ótimo psicólogo na empresa, mesmo sem nunca ter cursado psicologia.

Quando os seus colegas encaravam um problema com pessimismo, logo ele usava o método que foi chamado de “aspirador de pó”, porque por meio de uma série de perguntas, ele aspirava o pó dos problemas que contaminavam as almas dos seus companheiros. Ou seja, tirava deles os pensamentos e atitudes negativas.

Depois, muito serenamente, sugeria a eles ideias positivas para substituírem os problemas, dando a eles novos entendimentos, para melhor administrarem as suas vidas. Normalmente, quando os seus companheiros estavam comentando entre si os seus problemas e ele se aproximava com o seu alto senso de humor, normalmente mudava o clima entre eles, porque sempre apresentava uma solução satisfatória, que deixava o ambiente mais leve.

Era impressionante a facilidade que ele tinha para solucionar os problemas das pessoas, sempre com muita sabedoria. **Salmo 55.22** – *“Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o sustará; jamais permitirá que o justo venha a cair”*.

É a atitude de confiança sempre otimista, que faz toda a diferença e transforma a realidade dos fatos. A vítima do complexo de inferioridade, só vê os fatos, por meio de atitudes prejudiciais. O segredo para se corrigir os pensamentos, está simplesmente em adquirir uma visão normal, que se incline para o lado positivo. Então, o conceito daquele profissional, cresceu tanto entre os seus companheiros de trabalho, que a sua fama chegou até à diretoria da empresa.

Vendo os diretores o quanto o seu comportamento positivo e bem humorado poderia contribuir para o bom desenvolvimento da empresa, decidiram promove-lo exatamente para exercer o cargo de animador dentro da empresa, porque viram a sua grande capacidade nessa área. Ele foi promovido a conselheiro geral do quadro de funcionários da empresa, pela sua sábia capacidade de transformar problemas em soluções. **Salmo 138.7** – *“Ainda que eu passe por angústias, tu me preservas a vida da ira dos meus inimigos; estendes a tua mão direita e me livras”*.

Então caros abençoados, será que já paramos para analisar a importância das promoções espirituais, emocionais, materiais,

profissionais, sociais, etc., que Deus nos proporcionará, quando Ele constatar que já substituímos todos os pensamentos e atitudes negativas que dominavam as nossas mentes, pelos pensamentos positivos, e que já nos transformamos de pessoas pessimistas que éramos em verdadeiros otimistas, eliminando de nossas vidas todo sentimento de inferioridade?

Então, se por acaso você se julga vencido pelos problemas que atormentam a sua vida como enfermidades, vícios, desempregos ou outras preocupações que podem provocar até transtornos de ansiedade e depressão e que pode levar à perda de confiança em sua capacidade de se libertar dos problemas, pegue uma folha de papel e anote não só os aspectos negativos que te atormentam, mas também os pontos positivos que existem, porque com certeza, os dois lados estão em guerra constante em seu interior, porque não querem de forma alguma, ocupar o mesmo espaço em sua vida, uma vez que você é um templo vivo de Deus, que não pode ser destruído de forma alguma. **1 Coríntios 3.16,17** – *“Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo”*.

Se pensarmos constantemente nas forças que parecem estar contra nós, acabamos transformando-as numa enorme fortaleza irresistível, que certamente irá nos prejudicar muito. Mas, se ao contrário encararmos mentalmente os nossos valores positivos e fixarmos neles os nossos pensamentos, conseguiremos nos libertar das dificuldades, independentemente do que possam ser.

As nossas forças interiores começarão a firmar-se e com o auxílio de Deus, nos livrarão da derrota, para nos conduzirem à vitória. **Romanos 8.35,37** – *“Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada? Mas em todas estas coisas somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou”*.

Uma das mais poderosas atitudes da nossa vida que é seguramente a cura para a falta de confiança, é o pensamento de que Deus está realmente o tempo todo ao nosso lado ajudando-nos. É

entendermos que o Deus todo poderoso é sempre o nosso fiel companheiro, que não nos abandonará jamais e nos conduzirá até o fim.

Então devemos repetir sempre esta frase: “Deus está comigo, Deus está me ajudando, Deus está me guiando. **Josué 1.9** – *“Não te mandei eu? Esforça-te, e tem bom ânimo; não temas, nem te espantes; porque o Senhor teu Deus é contigo, por onde quer que andares”*. Devemos dedicar alguns minutos diariamente, imaginando e até mesmo visualizando a presença de Deus em nossa vida. Devemos repetir essa afirmação com fé, aceitando a visualização mental que tivemos.

Mantenhamos essa afirmação com fé e sentiremos a vitória acontecer em nossa vida. Seremos livres de todos os aspectos negativos que nos atormentam.

A sensação de confiança, depende do tipo de pensamentos que ocupam a nossa mente. Se pensarmos no fracasso, podemos ter certeza que seremos fracassados. Mas se praticarmos somente pensamentos positivos que são estimuladores, eles acabarão desenvolvendo uma forte sensação de capacidade, que nos habilitarão a vencer qualquer dificuldade. Realmente a sensação de confiança aumenta a nossa força.

Sentiremos o poder das forças poderosas em nossas vidas à medida em que a nossa fé vai modificando as nossas atitudes. É importante entendermos que somente vencem, aqueles que acreditam que podem vencer.

Confirmamos alguns textos bíblicos que nos alertam sobre a importância de confiarmos sempre no poder de Deus que está em nós, e sobre a necessidade de praticarmos somente pensamentos positivos. **Isaiás 41.10** – *“Por isso 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”*. **Romanos 8.28** – *“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”*.

## 02 - A mente tranquila gera energias positivas

**4º - Devemos buscar a tranquilidade da nossa mente.** Jesus alerta que Ele é a única condição para adquirirmos o verdadeiro descanso que é a paz interior. **Mateus 11.28-30** – *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”.*

Certa vez, três homens tomavam o café da manhã em um hotel e um deles perguntou como haviam passado a noite! Então um respondeu que havia tido insônia. Ele parecia estar tão cansado, quanto antes de se deitar. Ele dizia que achava que tinha que parar com o costume de ouvir notícias pelo rádio antes de se deitar, porque percebeu que ficou com a “cabeça cheia” depois que ouviu várias notícias, e por isso perdeu o sono. Com isso podemos entender que certamente ele teve mesmo uma noite agitada. Ele disse que também havia tomado café antes de se deitar, que talvez isso havia ajudado também a provocar insônia.

Então o outro senhor falou: Pois eu passei uma noite admirável. Lí as notícias mais cedo e pude refletir tudo antes de dormir. Não deixei de aplicar o meu plano infalível para dormir bem, e ele não deixa de surtir efeito. Então, o outro companheiro o pediu para dizer qual era o plano e ele disse que quando era adolescente, seu pai tinha o costume de reunir a família antes de dormir e lia pra eles trechos da Bíblia e faziam algumas orações. Ao término de tudo iam dormir e o sono era perfeito.

Mas, quando ele saiu de casa, a preocupação com a leitura da Bíblia e as orações, só passaram a acontecer nos momentos difíceis. Mas, há pouco tempo atrás, ele e sua esposa estavam passando por momentos difíceis e decidiram retornar àquele antigo costume de seu pai. Voltaram a ler a Bíblia, e fazer as orações juntos antes de dormir. Todos observaram uma melhora significativa no sono e as coisas no geral melhoraram muito para eles e para a sua família.

Como ele observou que o retorno àquele antigo costume os ajudou muito, ele passou a adotá-lo sempre que ia viajar. Não deixava

mais de ler a Bíblia e fazer as suas orações e isso lhe fazia um bem extraordinário. Então ele virou para o outro companheiro e lhe disse num tom de alerta: “Não fui dormir com a cabeça cheia, mas sim com uma grande paz de espírito. Qual das duas expressões é mais importante? Dormir com a “cabeça cheia”? ou com paz interior? É lógico que é com a paz interior!

O segredo essencial para adquirir a paz interior, está na mudança de atitude mental. Devemos sempre administrar bem os nossos pensamentos, mesmo não sendo tão fácil. É só nos lembrarmos que uma vida cheia de agitações é muito difícil. A vida cheia de paz interior é o modo mais fácil de conduzir a vida.

Um médico disse que observou, que o mal de muitos dos seus pacientes estava apenas em suas almas ou mentes. A receita que ele lhes dava, era um versículo da Bíblia para lerem várias vezes e meditarem. O texto é **Romanos 12.1,2** – *“Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus”*.

Então, aquele médico percebia que os seus pacientes necessitam apenas de renovar as suas mentes, para se tornarem mais felizes e terem saúde. Ele concluiu que eles precisavam apenas de vigiar mais os seus pensamentos tornando-os mais positivos.

Quando eles levaram a sério essa receita, acabaram conseguindo a paz de espírito e passaram a ter mais saúde e bem estar. Vejamos a humildade e sabedoria do salmista, pedindo ao Senhor a pureza de coração. **Salmo 51.10** – *“Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito reto”*. **Isaías 1.16** – *“Lavai-vos, purificai-vos, tirai a maldade de vossos atos de diante dos meus olhos; cessai de fazer mal.”*

Um método simples para adquirir a paz interior é o esvaziamento da mente de toda negatividade que a domina como o medo, o ódio, violência, vingança, a sensação de insegurança e de culpa, e de inferioridade que leva ao pessimismo, etc.

O simples fato de fazer esse exercício mental constantemente, já proporciona um grande alívio. Certamente compensa procurarmos alguém da nossa total confiança para nos desabafarmos, contando tudo que abafa a nossa alma.

Certa vez um pastor estava viajando em um navio e fez ali um culto bíblico. Então ele sugeriu que todos os que estivessem com as suas almas atribuladas, fizessem um exercício de esvaziamento da mente, imaginando todos os seus problemas sendo jogados no mar e vendo eles desaparecendo entre as ondas e indo em direção às profundezas do mar. Parecia uma sugestão infantil, mas que na realidade funciona para quem a leva a sério.

Mais tarde um homem o procurou dizendo que havia posto em prática a sua sugestão, e se surpreendeu com o alívio que havia experimentado logo após. Então aquele senhor prometeu ao pastor, que durante aquela viagem ia repetir aquela prática, de todas as tardes se imaginar lançando no mar as suas tribulações, até educar a sua alma ou mente purificando-a totalmente. Todos os dias ele iria imaginar os seus problemas desaparecendo da sua vida.

É exatamente a prática desses exercícios espirituais associados à oração e ao crescimento no conhecimento e graça de Deus, que nos farão descansar no Senhor. Vejamos o que disse o salmista nesse sentido: **Salmo 32.1,2,7** – *“Bem-aventurado aquele cuja transgressão é perdoada, e cujo pecado é coberto. Bem-aventurado o homem a quem o Senhor não imputa maldade, e em cujo espírito não há engano. Tu és o lugar em que me escondo; tu me preservas da angústia; tu me cinges de alegres cantos de livramento”*.

É lógico que a nossa mente só deverá ficar vazia dos pensamentos negativos, como as preocupações e tribulações em geral. Mas precisamos urgentemente ocupá-la com bons pensamentos que são as atitudes mentais positivas, para que os pensamentos e atitudes mentais desagradáveis não voltem novamente. É lógico que os pensamentos intrusos e maus querem voltar, porque já estiveram por muito tempo ocupando aquele espaço e não querem mais ficar de fora. Mas se soubermos usar somente os

novos pensamentos sadios e mais fortes, eles saberão expulsar os negativos.

Quer dizer que os antigos pensamentos e atitudes negativas sendo atacados fortemente de todos os lados pelo poder de Deus através da nossa constante vigilância, eles serão vencidos e não nos importunarão mais. Assim, a paz voltará a reinar em nossas almas.

Então é bom durante o dia exercitar a mente imaginando uma série de pensamentos bons, procurando lembrar somente as coisas boas que vivenciou. O costume de só recordar as coisas positivas, produzirá na alma, o mesmo efeito de um remédio maravilhoso.

Então, procuremos mergulhar a nossa mente só nas coisas boas da vida incluindo as maravilhas da natureza, que certamente encontraremos paz para as nossas almas, como disse Jesus. Quando Ele disse “Vinde a mim”, significa abandonarmos em nossas vidas, tudo que é contra a sua vontade, como os pensamentos e atitudes negativas, na certeza de que somente nele encontraremos a paz verdadeira e definitiva.

O abandono das palavras negativas principalmente contra o nosso próximo e a valorização somente de palavras positivas, nos proporcionarão paz para a nossa vida. A nossa alma ou mente reagirá de acordo com os pensamentos que valorizamos, as palavras que pronunciamos e as atitudes que praticamos. Uma palavra que devemos repetir várias vezes por dia é “tranquilidade”. O simples fato de a repetirmos nos fará muito bem.

Outra palavra que compensa repetir é “serenidade”, pensando no que ela significa. A outra palavra muito importante que se deve repetir é “paz”. Palavras como essas têm grande poder curador quando são repetidas por várias vezes, pensando no significado e poder de cada uma delas.

Outra coisa que auxilia muito na construção da nossa paz interior é a repetição de alguns textos da Bíblia. Um senhor adquiriu uma ótima paz interior, através do costume de escrever em cartões pequenos trechos da Bíblia, principalmente aqueles que estão relacionados com a paz. Sempre ele os estava lendo e meditando e essa prática transformou a sua vida significativamente. Ele disse que

essa prática o ajudava muito, na purificação de todas as negatividades que perturbavam a sua mente. Outra palavra que compensa ser repetida é “felicidade”, refletindo sobre a sua importância em nossa vida.

É importante entendermos que as palavras da Bíblia bem lidas e meditadas, exercem um valor terapêutico muito forte em nossa vida. Deixemos que elas entrem em nossas vidas, que certamente elas educarão as nossas mentes e subscientes, nos proporcionando a verdadeira paz interior.

Um texto bíblico que podemos e devemos refletir sempre é este: **Filipenses 4.13** – *“Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece”*. Outra coisa que ajuda muito a construir a paz interior é o silêncio. Devemos tirar alguns momentos do dia para relaxar a nossa mente, ficando pelo menos quinze minutos em silêncio absoluto, sem ler, escrever, falar, nem pensar nada. Deve ser um relaxamento total. Isso ajuda a construir a nossa paz interior. Outro texto bíblico que compensa refletirmos sempre é este: **Romanos 15.13** – *“Ora o Deus de esperança vos encha de todo o gozo e paz em crença, para que abundeis em esperança pela virtude do Espírito Santo”*.

**5º - Somente em Jesus encontramos a verdadeira paz.** Jesus deixou claro que somente a paz que vem d’Ele é positiva, porque a que é oferecida pelo mundo é falsa. **João 14.27** – *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize”*.

Já vimos que uma palavra que devemos repetir sempre é “serenidade”. E uma das formas para desenvolvermos essa virtude tanto na alma, quanto nas atitudes em geral é por meio da conversação correta e humilde. Dependendo do modo como se usa as palavras e o tom de voz empregado na comunicação, podem provocar nervosismos nas pessoas.

A Bíblia apresenta diversos versículos que orientam sobre o diálogo correto, lembrando a importância de falar com sabedoria, bondade e respeito. O salmista disse que devemos ter cuidado com o que dizemos, guardando sempre a nossa língua do mal. **Salmo 12.2**

- *"Há palavras que podem enganar, e por isso devemos ter cuidado com o que dizemos."* **Salmo 34.11-14** – *"Vinde, meninos, ouvi-me; eu vos ensinarei o temor do Senhor. Quem é o homem que deseja a vida, que quer largos dias para ver o bem? Guarda a tua língua do mal, e os teus lábios de falarem o engano. Aparta-te do mal, e faz o bem; procura a paz, e segue-a".*

O livro dos provérbios alerta que Deus não tolera o erro de quem usa a sua língua para falar mal do próximo. **Provérbios 12.22** - *"Deus não tolera a mentira, o erro de um homem que fala mal do outro."* O uso da língua com brandura, ou seja, com o devido cuidado afasta a ira. **Provérbios 15.1** - *"A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira".* Quem vigia a sua língua, livra a sua alma dos sofrimentos. **Provérbios 21.23** - *"Aquele que guarda a boca e a língua, guarda a sua alma das angústias."* A sabedoria é manifestada no modo tranquilo de falar. **Provérbios 16.21** – *"O sábio de coração será chamado prudente, e a doçura dos lábios aumentará o ensino".*

Jesus alerta, sobre o perigo do senso de julgamento contra o próximo. **Mateus 7.1,2** – *"Não julgueis, para que não sejais julgados. Porque com o juízo com que julgardes sereis julgados, e com a medida com que tiverdes medido vos hão de medir a vós".* Jesus disse ainda que a língua fala do que está no coração. **Mateus 12.34** – *"Raça de víboras, como podeis vós dizer boas coisas, sendo maus? Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca".*

Paulo fala que devemos vigiar muito a nossa língua, para não causarmos males através do seu mau uso, porque ela pode causar muita desordem. **Colossenses 4.6** - *"A vossa palavra seja sempre com graça, temperada com sal, para saberdes como deveis responder a cada um".* **1 Timóteo 6.12** - *"A língua pode causar muita desordem e destruir muito, e por isso devemos usá-la para coisas boas".*

O apóstolo Tiago diz que uma das condições para atingirmos a perfeição e adquirirmos a paz interior, é vigiarmos o nosso modo de falar. **Tiago 3.1,2** – *"Meus irmãos, muitos de vós não sejam mestres, sabendo que receberemos mais duro juízo. Porque todos tropeçamos em muitas coisas. Se alguém não tropeça em palavra, o tal é perfeito, e poderoso para também refrear todo o corpo".*

O apóstolo Pedro recomenda a refrearmos a nossa língua, para não criarmos nenhum problema através do seu mau uso. **1 Pedro 3.8-10** – *“E, finalmente, sede todos de um mesmo sentimento, compassivos, amando os irmãos, entranhavelmente misericordiosos e afáveis. Não tornando mal por mal, ou injúria por injúria; antes, pelo contrário, bendizendo; sabendo que para isto fostes chamados, para que por herança alcanceis a bênção. Porque quem quer amar a vida, e ver os dias bons, refreie a sua língua do mal, E os seus lábios não falem engano”*.

Então, com isso podemos concluir que os resultados positivos ou negativos, dependem do nosso modo de falar. Quer dizer que se usarmos linguagens arrogantes ou estúpidas, obteremos reações e respostas negativas, enquanto com uma linguagem serena e educada teremos resultados positivos. Portanto falemos sempre com serenidade, humildade e educação e teremos a paz interior que tanto desejamos.

Então, passemos a observar o nosso modo de falar, se desejamos alimentar bem a nossa paz interior.

Não há dúvida, que uma conversa de natureza carregada e nervosa, só aumenta a agitação interior. Se nos esforçarmos para começar o dia bem humorados, com disposição, alegria e paz interior, certamente, tudo correrá bem para nós. Então é importante eliminar da conversação, todas as ideias negativas, porque elas produzem tensões e aborrecimentos. Por exemplo, quando estiverem com mais pessoas, eliminem toda ideia negativa.

As palavras que usamos produzem efeitos diretos e definitivos em nossos pensamentos. Muita coisa que tira a paz interior, tem origem em nossa conversação descuidada, negativa, que provoca ira nas pessoas. Se o diálogo for disciplinado, ele contribuirá para a melhora da nossa paz interior.

## **6º - A palavra de Deus é um poderoso calmante para os nervos.**

Certa vez, um homem muito nervoso, curou-se aquele problema, depois que passou a ler a Bíblia e meditá-la. Ele desabafou com o seu amigo, que não precisava mais tomar remédios para os nervos e

observou que passou a ser uma pessoa normal; então, tanto ele quanto o seu amigo descobriram que é fácil conseguir a paz interior. Basta renunciar os pensamentos negativos e passar a alimentar somente os positivos, principalmente através de leituras sadias, como a Bíblia por exemplo.

Para combater o nervosismo existem alguns versículos da Bíblia, que são frequentemente usados para trazer paz e confiança em Deus que auxiliam muito na busca da paz interior. **Salmo 34.17,18** – *"Os justos clamam, e o Senhor os ouve, e os livra de todas as suas angústias. Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado, e salva os contritos de espírito".* **Salmo 37.23-25** - *"Os passos de um homem bom são confirmados pelo Senhor, e deleita-se no seu caminho. Ainda que caia não ficará prostrado, pois o Senhor o sustém com a sua mão. Fui moço, e agora sou velho; mas nunca vi desamparado o justo, nem a sua semente a mendigar o pão".*

Então esses versículos juntamente com a fé e a confiança em Deus, podem ser ferramentas eficazes para buscar a paz interior e superar o nervosismo.

Outra coisa que devemos evitar para adquirirmos paz interior, são os ruídos excessivos. Devemos evitar os ruídos ou barulhos exagerados, porque eles dificultam a nossa paz interior.

Experiências científicas demonstram que os ruídos nos lugares em que trabalhamos, vivemos ou dormimos, interferem muito em nosso metabolismo nos trazendo grandes prejuízos espirituais, porque tiram a nossa paz interior.

Precisamos guardar em nossas mentes todas as experiências boas, que tivemos em todas as circunstâncias e lugares em que estivemos ou vivemos, porque elas farão muita diferença em nossas vidas, quando estivermos nos dias maus passando por alguma dificuldade, que nos leva a perder a nossa paz interior. **Mateus 6.24,25** – *"Ninguém pode servir a dois senhores; porque ou há de odiar um e amar o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro. Não podeis servir a Deus e a Mamom (riqueza). Por isso vos digo: Não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de*

*vestir. Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário?"*

Se enchermos os nossos pensamentos de experiências positivas, de palavras e ideias serenas e importantes, acabaremos possuindo uma verdadeira fonte produtora de experiências felizes, à qual poderemos recorrer para refrescar e renovar o nosso interior e será para nós uma grande fonte de energia.

Há um fato nessa questão de paz interior que é preciso observar. Existem pessoas que não têm paz interior, porque são vítimas de punições impostas por si mesmas. Elas são as suas próprias julgadoras, acusadoras e condenadoras. Em alguns momentos de suas vidas cometeram algumas falhas e não conseguem se libertar de suas sensações de culpas.

Elas não acreditam que já foram perdoadas por Deus das suas falhas, e vivem se culpando e por isso não têm paz interior, porque não perdoam a si mesmas. Acham que merecem castigo e por isso estão sempre lembrando as falhas cometidas, aumentando o sentimento de culpa que leva a grandes sofrimentos. **Filipenses 4.6,7** - *"Não vos inquieteis com nada, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentai a Deus vossos pedidos. E a paz de Deus, que ultrapassa todo o entendimento, guardará vossos corações e vossos pensamentos, em Cristo Jesus."* **1 Pedro 5.6,7** - *"Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte; Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós".*

Portanto aprendamos a nos perdoar as próprias falhas e experimentaremos grande paz interior.

### 03 – Como manter a constante energia positiva em nossa vida

Para conservar a energia positiva, existem alguns versículos bíblicos que podem nos ajudar muito nesse sentido. A Bíblia contém passagens que orientam sobre a confiança em Deus, a busca da paz interior e a importância de cuidar bem do corpo e da alma. Vejamos o que diz o Salmo 23 sobre esse assunto: **Salmo 23.1-3** – *“O Senhor é o meu pastor, nada me faltará. Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas. Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome”*.

Para renovar as energias, é importante cultivar uma vida de fé e reflexão da palavra de Deus. Práticas como oração, meditação, leitura de textos sagrados e a busca por um maior contato com a natureza, podem ajudar a fortalecer a alma. Além disso, é importante praticar o amor ao próximo, cuidar do corpo e buscar a companhia de outras pessoas que comungam as mesmas ideias.

Um salmista orou ao Senhor pedindo que pela sua misericórdia restaurasse a sua paz, alegria e felicidade da sua alma, porque ele se encontrava totalmente angustiado. **Salmo 31.7-10** - *“Eu me alegrarei e regozijarei na tua benignidade, pois consideraste a minha aflição; conhecestes a minha alma nas angústias. E não me entregaste nas mãos do inimigo; puseste os meus pés num lugar espaçoso. Tem misericórdia de mim, ó Senhor, porque estou angustiado. Consumidos estão de tristeza os meus olhos, a minha alma e o meu ventre. Porque a minha vida está gasta de tristeza, e os meus anos de suspiros; a minha força descai por causa da minha iniquidade, e os meus ossos se consomem”*.

Deus restaura as nossas forças através da fé, oração e esperança, especialmente quando nos sentimos exaustos, estressados pelas dificuldades da vida. A crença em Deus e a busca pela Sua palavra nos dão vigor e motivação para superar os desafios.

**7º - A palavra de Deus renova as energias.** Certa vez um jogador de um grande time de beisebol fez um belíssimo jogo, quando a temperatura estava acima de 38 graus. Naquela partida ele perdeu um peso considerável, pelo fato de ter se esforçado muito. Inclusive em

um momento do jogo, ele se sentiu extremamente esgotado e sem forças. Estava muito atormentado pelo cansaço. Então ele usou um método extraordinário para levantar as suas energias. Repetiu esta frase do Antigo Testamento. **Isaías 40.28-31** – *“Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o Senhor, o Criador dos fins da terra, nem se cansa nem se fatiga? É inescrutável o seu entendimento. Dá força ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansarão e se fatigarão, e os moços certamente cairão; mas os que esperam no Senhor renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão”*. Este trecho afirma que Deus fortalece ao cansado e dá grande vigor ao que está sem forças. Este versículo é frequentemente usado para lembrar às pessoas que estão cansadas e sobrecarregadas, que Deus está sempre disponível para lhes dar forças e renová-las.

Então aquele sábio jogador contou ao seu amigo, que ao repetir esse texto da Bíblia naquele momento de grande cansaço do jogo, ele sentiu renovar a sua energia de tal modo, que pode terminar a partida, com força ainda de sobra. Ele disse o seguinte: “Fiz com que uma potente ideia geradora de energia, me atravessasse a alma e me sustentasse.

O modo de pensar tem uma influência importantíssima, no que sentimos realmente em nosso físico. Se pensarmos que estamos fracos, o nosso organismo vai reagir como fracassado. Mas, se pensarmos sempre que somos fortes e que estamos bem, obteremos resultados positivos e satisfatórios, aumentando a nossa energia positiva em todos os aspectos.

Quer dizer que nós somos o que pensamos. Sendo assim significa que é apenas uma questão de disciplinarmos os nossos pensamentos. Se fornecermos sempre atitudes de fé para a nossa alma, ela poderá aumentar muito a nossa energia positiva, nos levando a experimentar grandes maravilhas em nossas vidas, se admitirmos que possuímos uma grande fonte de energia positiva tanto espiritual, quanto física e emocional em nosso interior, que é o próprio Deus habitando em nós. **Salmo 55.1** - *“Venham, todos vocês que*

*estão com sede, venham às águas; e vocês que não possuem dinheiro algum, venham, comprem e comam! Venham, comprem vinho e leite sem dinheiro e sem custo".* Este texto alerta como Deus fortalece o cansado e renova as forças daqueles que n'Ele confiam.

### **8º - Devemos sempre recarregar as nossas energias espirituais.**

Certa vez, um senhor cheio de energia positiva que tinha uma vida muito ativa, vivia sempre em paz, alegre e feliz. Ele dizia que quando sentia a necessidade de recarregar as suas baterias da energia positiva, ele costumava ir a um templo religioso e após um bom contato com Deus, saía de lá repleto de paz, alegria e felicidade e disposto a dar continuidade à sua vida.

Só que como sabemos que Deus é onipresente e por isso está em toda a parte, é lógico que se pudermos frequentar um templo religioso para ouvirmos uma palavra de Deus apresentada de forma sadia, principalmente se for segundo a graça de Deus, tudo bem. Mas a verdade é que essa recarga energética, pode ser feita diretamente com Deus em qualquer lugar que estivermos, porque Ele já está dentro de nós, só aguardando a nossa autorização para agir transformando as nossas vidas, renovando as nossas energias.

Então, o mais importante mesmo é nos focarmos no nosso Deus que é o Todo Poderoso que está dentro de nós, reconhecendo sempre o seu poder libertador e santificador, que é a nossa principal fonte de energia positiva. Agindo dessa forma, permaneceremos com certeza com as nossas baterias de energias espirituais, físicas, e emocionais sempre recarregadas, realizando maravilhas tanto para nós mesmos, quanto para os nossos irmãos.

O entendimento daquele senhor é profundo, porque com certeza, Deus é a fonte de todas as energias positivas, como a energia do universo, a energia atômica, a energia elétrica, as energias espirituais, emocionais e físicas, porque é d'Ele que vem toda forma de energia positiva. É por isso que como já vimos em Isaías 40 de 29 a 31, Deus dá energia ao fraco, ao cansado.

Então devemos entender que o nosso contato com Deus traz para dentro de nós, o mesmo tipo de energia que Ele usou para criar

o mundo e que sempre usa para renovar as estações do ano, com tamanha sabedoria e perfeição. Quando entramos em contato com Deus através dos nossos pensamentos positivos, a energia d'Ele flui em nós com o mesmo poder que foi usada na criação do mundo, nos renovando automaticamente.

Quando perdemos o contato com essa energia, ela vai se enfraquecendo dentro de nós levando-nos a perder o contato com Deus, criando sérios problemas de todas as sortes em nossas vidas. Então precisamos entender que somente nos descansaremos em Deus, na medida em que nos esforçarmos para permanecer unidos a Ele. É essa atitude da nossa parte, que significa habitar-mos em seu esconderijo. **Salmo 91.1** – *“Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará”*.

**9º - A conversão sincera renova as energias.** Certa vez um famoso pregador disse que já havia trinta anos que ele não sentia cansaço. Ele disse que naquela época havia passado por uma experiência espiritual muito forte, que o levou a parar e refletir seriamente sobre todos os erros que havia praticado durante a sua vida anterior. Então ele pediu a Deus o perdão de todas as suas faltas cometidas, e fez com Ele o propósito de mudar totalmente de vida. Começou a pôr em prática o seu plano espiritual e passou a sentir as suas forças sendo totalmente renovadas.

Ele passou a experimentar uma presença de Deus tão forte em sua vida, que nunca mais sentiu cansaço. Fazia todo o seu trabalho de evangelização, sem se sentir cansado. Quer dizer que ele conseguiu não só atrair a energia positiva para a sua vida, mas também a conservá-la sempre forte e atuante, fortalecendo e ativando todas as suas atitudes. Ele passou a ter energia suficiente para exercer todas as suas atividades, que na realidade eram muito importantes, porque eram realizadas com perfeição.

Então a questão é que em nosso interior podemos manter um reservatório de energia ilimitada e jamais seremos prejudicados por isso. **Romanos 12.2** - *“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que*

*experimentais qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus.*". Este versículo enfatiza a importância de renovar a mente, para viver de acordo com a vontade de Deus.

Será que já estamos fazendo alguma coisa para atrairmos a energia curadora para o nosso interior e a estamos conservando sempre forte em nós?

Nós sabemos que o norte americano Thomas Edson foi o inventor de várias áreas da ciência inclusive a lâmpada e demais experimentos, com a colaboração de outros cientistas. Ele trabalhava constantemente e não sentia cansaço.

Certa vez a sua esposa foi questionada sobre o segredo da extraordinária energia do seu marido, porque ele parecia incansável, uma vez que trabalhava tanto e estava sempre disposto, bem humorado e gozando de boa saúde. Estava sempre disposto a trabalhar, mesmo com a sua idade já avançada.

Então aquela esposa respondeu, que o segredo da sua infalível energia era em primeiro lugar, a sua enorme fé que tinha em Deus; e depois, também o fato dele ser um forte admirador e amante da natureza, da qual era um grande defensor. Quer dizer, que ele estava sempre em profunda harmonia ou união com Deus e a natureza.

Aquela senhora acrescentou ainda que na vida do seu marido não havia desorganização em nenhum aspecto; segundo ela, o seu esposo era extremamente organizado em tudo o que fazia; com ele não havia lugar para conflitos, nem crises emocionais. Ele era um homem extremamente equilibrado e por isso usufruía de uma calma e paciência invejáveis. Isso prova que ele era um homem realmente realizado em sua vida e o segredo era o seu incondicional amor a Deus, ao próximo e à natureza. Ele viveu muitos anos e foi considerado o maior inventor que surgiu no continente americano.

Ele tirava a sua energia de si mesmo, de sua capacidade de interagir bem com Deus e a natureza; por isso era capaz de repousar completamente e dominar as suas emoções. As suas relações harmoniosas com o universo, fizeram com que a natureza lhe revelasse grandes segredos, que o levaram a ser um homem exemplar, uma vez que vivia sempre experimentando a paz, alegria e

felicidade. **Isaías 26.4** – “*Confiai no Senhor perpetuamente; porque o Senhor Deus é uma rocha eterna*”. **1 Pedro 5.10** – “*E o Deus de toda a graça, que em Cristo Jesus vos chamou à sua eterna glória, depois de haverdes padecido um pouco, ele mesmo vos aperfeiçoará, confirmará, fortificará e fortalecerá*”.

Então precisamos nos convencer de que nem a idade, nem as circunstâncias da vida, podem tirar ou diminuir a nossa energia e vitalidade. Com isso estamos concluindo que a nossa vida física é determinada pela nossa condição emocional, ou seja, depende totalmente dela. **Isaías 41.10** – “*Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça*”.

Então estamos observando que a condição para atrairmos e conservarmos a energia positiva em nossa vida, é nos harmonizarmos cada vez mais com Deus através do maior crescimento possível na fé, amando-O incondicionalmente e ao nosso próximo, sem nos esquecermos da importância de valorizarmos mais a natureza. **Romanos 8.38,39** – “*Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor*”. **1 João 4.15-21** - “*Qualquer que confessar que Jesus é o Filho de Deus, Deus está nele, e ele em Deus. E nós conhecemos, e cremos no amor que Deus nos tem. Deus é amor; e quem está em amor está em Deus, e Deus nele. Nisto é perfeito o amor para conosco, para que no dia do juízo tenhamos confiança; porque, qual ele é, somos nós também neste mundo. No amor não há medo, antes o perfeito amor lança fora o medo; porque o medo tem consigo a pena, e o que teme não é perfeito em amor. Nós o amamos a ele porque ele nos amou primeiro. Se alguém diz: Eu amo a Deus, e odeia a seu irmão, é mentiroso. Pois quem não ama a seu irmão, ao qual viu, como pode amar a Deus, a quem não viu? E dele temos este mandamento: que quem ama a Deus, ame também a seu irmão*”. **Apocalipse 4.11** – “*Digno és, Senhor, de receber glória, e honra, e*

*poder; porque tu criaste todas as coisas, e por tua vontade são e foram criadas”.*

A natureza pode ser admirada e celebrada através de versículos bíblicos que destacam a beleza, a sabedoria e o poder de Deus em sua criação. **Gênesis 1.29-31** – *“E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento. E a todo o animal da terra, e a toda a ave dos céus, e a todo o réptil da terra, em que há alma vivente, toda a erva verde será para mantimento; e assim foi. E viu Deus tudo quanto tinha feito, e eis que era muito bom; e foi a tarde e a manhã, o dia sexto”.* **Salmo 19.1** – *“Os céus declaram a glória de Deus e o firmamento anuncia a obra das suas mãos”.*

Estes e outros versículos bíblicos são exemplos de passagens que celebram a natureza como uma manifestação da glória de Deus, e um motivo para que haja mais amor e cuidado da nossa parte para com ela. Eles convidam a uma reflexão sobre a beleza e a importância da natureza, como uma manifestação do amor e da sabedoria de Deus. Eles nos encorajam a cuidar da natureza, a amar as criaturas e a apreciar a grandeza da criação. Quer dizer que não podemos nos esquecer de forma alguma, de crescermos cada vez mais no amor a Deus, ao nosso próximo e à natureza, porque são condições para termos as nossas energias sempre renovadas e conservadas em nosso interior.

São os nossos pensamentos que regulam a nossa vida emocional. Toda a Bíblia fala de vitalidade ou energia, força e vida. É por isso que Jesus disse que veio para que tenhamos vida com abundância. **João 10.10** – *“O ladrão não vem senão a roubar, a matar, e a destruir; eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância”.* Isso significa que se uma pessoa viver sempre revestida da energia renovadora que foi usada por Deus na criação do universo, os seus pensamentos serão sempre positivos e não haverá jamais lugar para o pessimismo em sua vida.

Quem valoriza a energia renovadora da palavra de Deus, estará sempre dotado de força e energia e grande equilíbrio

emocional. É a prática dos princípios renovadores da palavra de Deus, que servirá para colocar a pessoa no próprio ritmo da vida.

A conservação da energia em nosso interior depende de um ritmo pessoal ou de cada um de nós combinado com o movimento de Deus que está em nós. Se adotarmos ritmos diferentes de Deus, acabaremos nos destruindo. Assim que aprendermos seguir o ritmo de Deus, começaremos desenvolver uma marcha normal dentro de nós mesmos, e observaremos que a energia começa a fluir livremente em nós. **Salmo 27.1-5** – *“O Senhor é a minha luz e a minha salvação; a quem temerei? O Senhor é a força da minha vida; de quem me recearei? Quando os malvados, meus adversários e meus inimigos, se chegaram contra mim, para comerem as minhas carnes, tropeçaram e caíram. Ainda que um exército me cercasse, o meu coração não temeria; ainda que a guerra se levantasse contra mim, nisto confiaria. Uma coisa pedi ao Senhor, e a buscarei: que possa morar na casa do Senhor todos os dias da minha vida, para contemplar a formosura do Senhor, e inquirir no seu templo”*.

Infelizmente o ritmo da nossa vida hoje é baseado nos princípios da correria e agitação, que nos levam a uma vida acelerada. Por isso não conseguimos nos descansar com facilidade e vivemos sempre atormentados por inúmeros problemas. A solução é nos esforçarmos para entrar no ritmo do tempo de Deus que é o Todo Poderoso. Então, se quisermos de fato nos descansar, precisamos descobrir e acompanhar o ritmo do tempo do Senhor nosso Deus.

Para se viver com constante energia é importante corrigir as falhas emocionais. Nós teremos a plena energia, quando essas falhas forem corrigidas. Só teremos energia suficiente, se conseguirmos dominar as nossas emoções. As pessoas que conseguem manter sempre forte a energia em seus interiores, são sempre fortes e as suas vidas são realmente organizadas, em todos os aspectos positivos. Graças a Deus!

## 04 - Recorra ao poder da oração

A oração é um ato de comunicação, que leva a um maior relacionamento com Deus. É um ato religioso que visa ativar a busca de uma maior ligação com Deus, através de uma conversa, um pedido, um agradecimento, uma manifestação de reconhecimento de uma bênção recebida, ou de um ato de louvor a Deus. A oração é essencial na vida dos filhos de Deus, pois fortalece a fé, proporciona paz e felicidade e ajuda a enfrentar os desafios da vida. Ela ajuda a fortalecer a fé, tornando as pessoas mais firmes e resistentes às dificuldades da vida.

**10º – A importância da oração.** Através da oração encontramos paz interior mesmo em meio aos problemas e desafios, pois sabemos que Deus está conosco e podemos confiar sempre n'Ele por ser o nosso maior amigo e conselheiro de todos os momentos. A oração nos ajuda a enfrentar os desafios da vida com fé e esperança, pois ela nos permite pedir a Deus sabedoria, força e orientação. Ela é um meio de comunhão com Deus, onde podemos falar com Ele sobre os nossos anseios, preocupações e agradecer pelas bênçãos. A oração é uma expressão de fé, através da qual podemos louvar a Deus, reconhecer as nossas faltas e interceder junto a Ele por nós e pelos outros. **Salmo 145.18** – *“Perto está o Senhor de todos os que o invocam, de todos os que o invocam em verdade”.*

A oração é um fator muito importante para o nosso crescimento espiritual, pois nos permite aproximar de Deus e conhecer melhor o seu poder e misericórdia para conosco. Ela nos mantém conectados com Deus, mesmo em meio à correria do dia a dia. Em momentos de dificuldade, ela é uma fonte de força e consolo para os filhos de Deus. Ela nos ajuda a buscar a orientação e a sabedoria de Deus, em nossas decisões e escolhas. Ela pode transformar os nossos corações, tornando-os mais sensíveis à voz de Deus, aumentando o nosso amor a Ele, ao nosso próximo, à natureza, etc.

Através da oração, podemos interceder também pelos nossos irmãos, pedindo a Deus por suas necessidades e desejos. Ela nos prepara para as batalhas espirituais, fortalecendo a nossa fé e nos

dando discernimento para reconhecer e combater as tentações, que são causadas por nós mesmos. **Jeremias 29.11,12** – *“Porque eu bem sei os pensamentos que tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais. Então me invocareis, e ireis, e orareis a mim, e eu vos ouvirei”*.

Em resumo, a oração é uma prática essencial na vida dos filhos de Deus, que deve ser cultivada e valorizada. Ela nos conecta com Deus, fortalece a nossa fé, nos traz paz e felicidade e nos ajuda a enfrentar os desafios da vida.

Dois homens conversavam seriamente em um escritório. Um deles fortemente perturbado por crises de negócios além de outros problemas, caminhava de um lado para outro da sala. Ele sentou-se depois e pôs a cabeça entre as mãos, dando a impressão de estar realmente desesperado. Ele tinha procurado o outro senhor para se aconselhar sobre os seus problemas, porque sabia que ele era considerado um homem de grande experiência e compreensão.

Tentaram juntos analisar os seus problemas, mas não obtiveram nenhum resultado satisfatório. Na verdade, até piorou um pouco mais a situação. Então aquele homem desesperado disse que achava que não havia nenhum poder, capaz de salvá-lo daquela situação tão caótica e desesperadora. Ao ver a terrível agonia daquele infeliz, o outro senhor refletiu um pouco e lhe falou para não encarar os seus problemas daquela maneira. Acrescentou ainda que havia uma força especial, que seria capaz de ajuda-lo na solução dos seus problemas que é a oração feita com fé e sabedoria, se ele a aceitasse.

Então, o homem que estava desesperado ficou surpreso com aquela proposta e disse que acreditava em oração, mas não sabia orar. Se alguém o ensinasse, estava disposto a usá-la, até mesmo porque ele não via nenhuma outra opção, que pudesse confiar e esperar bons resultados. Sendo assim, a sua única alternativa era apelar pela oração.

Ele iniciou o processo de oração como o seu companheiro lhe havia ensinado, e pouco tempo depois ele observou que começou receber as respostas esperadas que tanto necessitava e os seus problemas foram todos se resolvendo de modo satisfatório. Graças a

Deus! É lógico que não quer dizer que foi tão fácil, mas o importante é que os seus problemas foram solucionados e ele percebeu que o responsável pelo seu sucesso, foi Deus, através das suas orações. **Marcos 11.22-25** – *“E Jesus, respondendo, disse-lhes: Tende fé em Deus; porque em verdade vos digo que qualquer que disser a este monte: Ergue-te e lança-te no mar, e não duvidar em seu coração, mas crer que se fará aquilo que diz, tudo o que disser lhe será feito. Por isso vos digo que todas as coisas que pedirdes, orando, crede receber, e tê-las-eis. E, quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que vosso Pai, que está nos céus, vos perdoe as vossas ofensas”*. É lógico que Jesus usou o exemplo do monte, para que os seus discípulos entendessem que todos os problemas da vida podem ser resolvidos através de uma oração feita realmente com fé e sabedoria

É importante entendermos que a incapacidade, tensão e males causados pelos problemas em geral, podem resultar na falta de harmonia interior. A oração tem o poder de estabelecer o perfeito funcionamento do corpo e da alma, restabelecendo a nossa energia interior positiva.

Um fisioterapeuta famoso norte americano chamado Jack Smith, dirigente de um famoso instituto de massagens, adotou o sistema de oração entre os seus clientes, dizendo-lhes que é impossível uma pessoa obter um corpo sadio, enquanto ela não tiver uma alma sadia! Ele disse-lhes que “as orações liberam as forças, através das quais se conseguem os grandes resultados, inclusive para a solução dos problemas físicos.

Quer dizer que as orações liberam forças interiores que colaboram para a libertação dos problemas e aquele fisioterapeuta que ajudava aos seus clientes a se manterem em boa forma física, acreditava que a oração é tão importante ou até mais, do que os exercícios físicos realizados nas academias, e até mesmo nas fisioterapias.

Então as orações são partes fundamentais no processo de liberar forças interiores, que levam os seus praticantes a crescerem mais espiritualmente, tendo como consequência a solução dos

problemas em geral. **Romanos 12.12** – *“Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração”*.

A oração ajuda a adquirir energias interiores, e a servir delas para se crescer espiritualmente. Mas, elas não devem ser prolongadas e repetitivas, que às vezes se tornam até cansativas, que na verdade nem produzem os efeitos esperados. Vejamos o que disse Jesus nesse sentido. **Mateus 6.7,8** – *“E, orando, não useis de vãs repetições, como os gentios, que pensam que por muito falarem serão ouvidos. Não vos assemelheis, pois, a eles; porque vosso Pai sabe o que vos é necessário, antes de vós lhe pedirdes”*.

Um famoso psicólogo disse que “A oração é a maior força que o indivíduo tem à sua disposição, para resolver os seus problemas pessoais”. Se ela for feita realmente com fé, pode surpreender de forma extraordinária. O poder da oração feita com humildade e sabedoria, ativa a nossa energia interior, levando-a a produzir os efeitos necessários para a solução dos problemas que nos atormentam. **Filipenses 4.6,7** – *“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus”*.

**11º - O poder da oração no processo de envelhecimento.** A oração exerce uma força criadora extraordinária, na vida de seus usuários. O poder da oração é capaz até de normalizar e retardar o processo de envelhecimento, evitando ou pelo menos limitando as enfermidades e o desgaste físico. Nós não temos necessidade de perder a nossa energia que comanda o nosso metabolismo geral que retarda o envelhecimento, só por causa dos anos que vão se acumulando!

Não é verdade, que a idade avançada tem que ser sinônimo de doenças e fracassos espirituais; se soubermos administrar bem a nossa vida, ela pode significar para nós realização total, nos proporcionando uma longevidade saudável. A causa do envelhecimento acelerado é normalmente relacionada, às doenças da alma. Por isso a nossa alma precisa estar sempre se evoluindo

espiritualmente. A nossa energia interior positiva deve estar sempre em alta.

Não podemos permitir que a nossa alma fique abatida, estagnada ou até deprimida, por falta de energia interior. A oração pode renová-la toda manhã e várias vezes ao dia, dando a ela um novo frescor ou vigor, aumentando sempre as suas forças.

Podemos receber orientações perfeitas para a solução dos nossos problemas, através da prática das orações feitas com sabedoria e humildade. Se deixarmos as nossas orações penetrarem em nossos subconscientes, veremos que elas os transformarão de tal modo, que permitirão que sejamos seres humanos perfeitos, do ponto de vista espiritual, emocional e físico.

Ela libera as nossas forças internas fazendo-as jorrarem livremente, inundando e transformando todo o nosso ser, para que a nossa energia interior se desenvolva ao máximo possível. **Romanos 12.12** – *“Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração”*.

**12º - Novas técnicas de orações.** Se ainda não experimentamos um forte poder de Deus em nossa vida, talvez precisemos aprender novas técnicas de orações. Às vezes é importante mudar a técnica de oração, quando se percebe que ela não está apresentando resultados satisfatórios.

Podemos buscar novos meios de fazer as nossas orações, para que elas se tornem mais proveitosas. É importante adquirirmos novos conhecimentos e novas técnicas de orações, para conseguirmos maiores resultados.

Nós devemos entender que quando estamos fazendo as nossas orações, estamos tratando com a maior força existente no mundo. Aliás, estamos tratando com a maior fonte de energia positiva do mundo, que é Deus. Então de vez em quando, precisamos mudar o modo de nos relacionarmos com Deus, porque pode ser que os antigos métodos já ficaram ultrapassados.

Assim como com certeza não queremos mais usar uma lamparina a querosene para iluminação, uma vez que já estamos na

Era da energia elétrica, com modelos de lâmpadas cada vez mais sofisticadas. Certamente desejamos é o sistema mais moderno que existe, no setor de iluminação. Assim também deve acontecer em relação ao nosso relacionamento com Deus. Não podemos nos acomodar, aos métodos ultrapassados de se fazer orações.

Constantemente, pessoas de grandes poderes espirituais estão descobrindo novas técnicas de orações, e estão obtendo melhores resultados para a solução dos seus problemas. Se observarmos que a prática de tal procedimento é melhor, é lógico que devemos usá-lo sem nenhuma dúvida. É preciso lembrar que qualquer método de oração que possa melhorar o nosso relacionamento com Deus fazendo o seu poder fluir sobre as nossas almas, é legítimo e proveitoso e precisa ser usado. **Colossenses 4.2** – *“Perseverai em oração, velando ou vigiando nela com ação de graças”*.

Um exemplo do uso científico ou metódico da oração é a experiência de dois empresários famosos da área industrial. Eles se reuniram para tratar de um negócio e questões de ordem técnica. Só que antes da reunião, decidiram recorrer ao poder da oração. Como o resultado não foi lá grandes coisas, decidiram chamar um pregador da região que era um velho amigo deles, porque acharam que seria melhor uma reunião dos três, uma vez que Jesus disse que “onde dois ou três estiverem reunidos em seu nome, ali ele está no meio deles”. **Mateus 18.19,20** – *“Também vos digo que, se dois de vós concordarem na terra acerca de qualquer coisa que pedirem, isso lhes será feito por meu Pai, que está nos céus. Porque, onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles”*.

A Bíblia era considerada por aqueles dois homens, como um livro didático ou técnico da ciência espiritual. Então aqueles homens oraram para o bem da solução dos problemas relacionados com as suas indústrias, usando várias outras normas da Bíblia como as que se acham escritas no Salmo 18, e nos livros históricos de Mateus e Marcos. **Salmo 18.16-25** – *“Enviou desde o alto, e me tomou; tirou-me das muitas águas. Livrou-me do meu inimigo forte e dos que me odiavam, pois eram mais poderosos do que eu. Surpreenderam-me no dia da minha calamidade; mas o Senhor foi o meu amparo. Trouxe-me*

*para um lugar espaçoso; livrou-me, porque tinha prazer em mim. Recompensou-me o Senhor conforme a minha justiça, retribuiu-me conforme a pureza das minhas mãos. Porque guardei os caminhos do Senhor, e não me apartei impiamente do meu Deus. Porque todos os seus juízos estavam diante de mim, e não rejeitei os seus estatutos. Também fui sincero perante ele, e me guardei da minha iniquidade. Assim que retribuiu-me o Senhor conforme a minha justiça, conforme a pureza de minhas mãos perante os seus olhos. Com o benigno te mostrarás benigno; e com o homem sincero te mostrarás sincero”.*

Vejamos o que disse Jesus sobre a fé. **Mateus 9.27-31** – “E, partindo Jesus dali, seguiram-no dois cegos, clamando e dizendo: Tem compaixão de nós, filho de Davi. E, quando chegou à casa, os cegos se aproximaram dele; e Jesus disse-lhes: Credes vós que eu possa fazer isto? Disseram-lhe eles: Sim, Senhor. Tocou então os olhos deles, dizendo: Seja-vos feito segundo a vossa fé. E os olhos se lhes abriram. E Jesus ameaçou-os, dizendo: Olhai que ninguém o saiba. Mas, tendo eles saído, divulgaram a sua fama por toda aquela terra”. **Marcos 11.21-24** – “E Pedro, lembrando-se, disse-lhe: Mestre, eis que a figueira, que tu amaldiçoaste, se secou. E Jesus, respondendo, disse-lhes: Tende fé em Deus; porque em verdade vos digo que qualquer que disser a este monte: Ergue-te e lança-te no mar, e não duvidar em seu coração, mas crer que se fará aquilo que diz, tudo o que disser lhe será feito. Por isso vos digo que todas as coisas que pedirdes, orando, crede receber, e tê-las-eis”.

Então, após várias reuniões entre aqueles homens visando a solução dos problemas de suas indústrias sempre valorizando a oração, os três afirmaram que haviam encontrado a solução para os problemas. O resultado foi satisfatório e concluíram que realmente haviam obtido a orientação de Deus, para a solução daqueles problemas. Graças a Deus!

Então aqueles senhores entenderam que as técnicas espirituais funcionam realmente, quando são aplicadas de forma adequada. Acrescentaram ainda que a fé e a oração usadas na forma de concordância, são fatores realmente fundamentais no processo de oração. Glórias a Deus! **1 Tessalonicenses 5.16-18** – “Vede que

*ninguém dê a outrem mal por mal, mas segui sempre o bem, tanto uns para com os outros, como para com todos. Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar. Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco”.*

**13º - A importância das técnicas de orações.** Estamos observando que as técnicas de orações realmente funcionam, quando são realizadas de forma adequada.

Certa vez um homem abriu um pequeno negócio em Nova York nos Estados Unidos. Era um ponto comercial muito pequeno e tinha só um funcionário. O comerciante muito sabiamente desenvolveu uma fórmula sábia e humilde de oração e dentro de pouco tempo obteve um grande sucesso em sua vida profissional.

Ele iniciou o pequeno negócio e dentro de pouco tempo, já passou para uma sala maior. Daí há poucos anos o seu empreendimento cresceu muito, até que tomou proporções gigantescas.

Então aquele senhor disse que o principal motivo do êxito do seu empreendimento que era tão pequeno no início, cresceu muito graças à sua valiosa técnica de orações e pensamentos sempre positivos ou otimistas, além dos seus esforços para manter a prática das boas ações. Então ele era bastante consciente, que foi todo aquele sábio comportamento, que o levou a obter resultados cada vez mais satisfatórios.

Ele concluiu que a sua persistência nos pensamentos positivos, operações lícitas, bons tratamentos aos fregueses e modo apropriado de fazer orações, sempre nos trazem bons resultados.

Então aquele negociante que tinha um espírito criativo e extraordinário, elaborou a sua própria fórmula simples de oração, para resolver os seus problemas e vencer as dificuldades.

A fórmula de oração criada por ele é: 1 – Oração. 2 – Imaginação 3 - Realização ou resultado positivo.

Então o primeiro passo da fórmula é a própria oração, que não deve ser entendida como um modo qualquer de se falar com Deus. Devemos nos acostumar com um sistema diário de orações criadoras.

Quando surge um problema, ele deve ser analisado com Deus, através de orações simples e diretas. A oração não deve ser uma conversa com Deus, como se Ele fosse uma pessoa distante. Devemos imaginar Deus sempre ao nosso lado onde quer que estivermos, seja em casa, no trabalho, na rua, na escola, numa viagem, sempre perto como um sócio, um amigo muito íntimo, o melhor companheiro.

Devemos levar a sério o ensinamento de Paulo, quando ele exorta à oração sem cessar. **1 Tessalonicenses 5.14-17** – *“Rogamo-vos, também, irmãos, que admoesteis os desordeiros, consoleis os de pouco ânimo, sustenteis os fracos, e sejais pacientes para com todos. Vede que ninguém dê a outrem mal por mal, mas segui sempre o bem, tanto uns para com os outros, como para com todos. Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar”*.

A nossa oração deve ser um diálogo com Deus de forma natural e normal, sobre os assuntos que devem ser tratados com Ele. Devemos deixar que o poder de Deus, domine por completo os nossos subscientes. Então devemos orar sempre independentemente da posição; seja em pé, sentado, ou ajoelhado, não importa. Se a nossa alma estiver sempre embebida de orações, teremos êxito em todos os nossos empreendimentos. Graças a Deus!

O segundo ponto da fórmula técnica de oração criadora é a imaginação. Se imaginarmos só o fracasso, certamente teremos uma vida fracassada. Mas, se idealizarmos somente o sucesso, ele se fará uma realidade em nossa vida. Para termos uma vida de constante sucesso em todos os aspectos, quando fizermos as nossas orações precisamos saber se aquilo que desejamos, está de acordo com a vontade de Deus.

Se observarmos o Senhor nos confirmando de alguma forma que o nosso desejo é da sua vontade, devemos imaginar firmemente com fé, que ele será realizado por Deus. Agora é só colocar o desejo nas mãos de Deus e seguir as suas orientações. É só continuar se esforçando para fazer somente a vontade de Deus e ficaremos surpresos com os resultados, que certamente virão positivamente no tempo determinado por Deus.

Isso é a realização ou resultado positivo da nossa imaginação. O que imaginamos e confiamos que se realizaria pelo poder de Deus, realmente aconteceu através das orações sinceras, sábias e humildes, associadas a uma perfeita imaginação. Graças a Deus! **1 João 5.13-15** – *“Estas coisas vos escrevi a vós, os que credes no nome do Filho de Deus, para que saibais que tendes a vida eterna, e para que creiais no nome do Filho de Deus. E esta é a confiança que temos nele, que, se pedirmos alguma coisa, segundo a sua vontade, ele nos ouve. E, se sabemos que Ele nos ouve em tudo o que pedimos, sabemos que alcançamos as petições que lhe fizemos”*.

**14º - O valor da oração associada à imaginação.** Por exemplo: uma senhora vivia muito bem com o seu marido. Era uma vida maravilhosa cheia de realizações, que tiveram durante um bom tempo do casamento. Formavam uma família realmente feliz. Mas de repente passou a haver um certo distanciamento entre os dois, porque ela se envolveu muito com as questões sociais da comunidade e como eram muitas, ela acabou se descuidando de algumas das suas obrigações familiares. Com a pouca presença dela na família sempre chegando tarde em casa após as constantes reuniões comunitárias, o seu esposo também passou a dar prioridade aos seus negócios ficando pouco em casa. Com esse constante comportamento do casal fora de casa, chegou ao ponto de um não ter mais tempo para o outro.

O tempo foi se passando e quando perceberam, já não havia mais entre eles o mesmo amor dos velhos tempos, porque a preocupação com os afazeres, tomou o lugar do grande e perfeito amor que havia entre eles nos bons tempos.

Um dia ela percebeu uma certa indiferença no marido e descobriu que ele já estava interessado em outra mulher. Diante daquele terrível problema, ela perdeu o equilíbrio emocional e tiveram um grande desentendimento, piorando ainda mais a situação.

Então ela decidiu procurar o pastor da igreja que frequentava, e lhe contou o que estava acontecendo. Percebendo ele que ela havia sido a primeira responsável por aquela situação, a aconselhou a parar e refletir seriamente sobre a parcela de contribuição dela, para que a

vida deles chegasse àquele ponto. Ela deveria pensar bem sobre o descuido dela com os seus deveres familiares, que já vinham acontecendo há muito tempo.

Vendo o pastor que ela tinha facilidade para reconhecer o seu erro, a sugeriu que criasse uma imagem dela mesma, como sendo uma mulher muito bonita, capacitada, elegante e atraente, dotada de um grande potencial para reconquistar o amor do seu esposo. Ela deveria sempre acreditar no poder da intervenção Divina, que pode solucionar todos os problemas no tempo d'Ele, uma vez que Ele é o Deus do impossível. Glórias a Deus!

Então o pastor a aconselhou a mudar consideravelmente o seu estilo de vida, diminuindo ao máximo que pudesse o seu envolvimento com a comunidade, voltando a sair de casa só o estritamente necessário como era antes; deveria também fazer as orações, sempre imaginando o retorno à vida familiar, que tinham anteriormente. Ela precisava orar acreditando naquela possibilidade.

Mas a coisa piorou um pouco mais, porque de repente o marido a procurou e lhe disse que queria o divórcio. Como já se havia preparado bem espiritualmente através da oração, ela se manteve calma ao receber aquela notícia.

Ela respondeu-lhe calmamente que até estava disposta a dar-lhe o divórcio, mas sugeriu a ele que desse um tempo de noventa dias para pensarem melhor, porque afinal, tratava-se de uma decisão muito séria, para ser tratada de forma precipitada. Quando ele viu o modo calmo como ela se comportou, ele ficou admirado, porque esperava dela uma reação bastante descontrolada, porque sabia que ela era muito agitada e se irava com facilidade.

Então o marido aceitou a contra proposta dela e ela continuou sempre em orações, imaginando o retorno dos dois como era antes. Ela o imaginava sentado em sua cadeira com todo conforto lendo jornal e contando as notícias para ela, conforme o seu costume nos velhos tempos. Imaginava ele fazendo uma coisa e outra na casa, inclusive ajudando-a a lavar as louças como antes.

Nos bons tempos eles jogavam golfe juntos e até isso ela chegou a imaginar. Imaginava também os bons passeios que faziam

juntos nos bons tempos. Enfim, ela passou a orar, imaginando tudo que eles faziam nos bons tempos anteriores. Ela manteve essa imaginação, com uma fé muito ativa.

Para a surpresa e alegria dela, certa noite ele chegou e já se sentou na sua cadeira, mas continuou saindo à noite. Com o tempo já passou a ficar mais em casa, sentar na cadeira e ler as notícias do jornal para ela, como nos bons tempos.

Também já estava aproximando os noventa dias combinados para o divórcio. Um dia ele a perguntou se não gostaria de jogar uma partida de golfe com ele! Então ela o lembrou que aquele dia já estava completando os noventa dias, do assunto que ele lhe havia proposto. Ele lhe perguntou qual assunto e ela lhe respondeu que era o divórcio que ele a havia proposto. Ela fez questão de lembrar-lhe, para ver se aquele assunto ainda estava vivo em sua mente. Então ele a respondeu: Bobinha! Eu sei que não poderia viver sem você! Que ideia foi essa que eu iria te deixar?

Então ficou comprovado que a fórmula da oração com a imaginação certa, é um poderoso meio que leva à realização que é o resultado positivo, quando é levada a sério. Quer dizer que aquela senhora conseguiu realizar os seus desejos com as suas orações, idealizações ou imaginação. Com a força da técnica da oração, ela resolveu perfeitamente os problemas da sua família. Glórias a Deus!

Certamente todas as pessoas que usam com fé essa técnica com humildade e sabedoria, ficam realmente felizes, por poderem experimentar a realização dos seus desejos. Glórias a Deus!

**15º – A evangelização através do bom testemunho.** Certa vez, um senhor aproximou-se de uma mesa onde se encontravam mais pessoas, e como aconteceu que ele chegou muito entusiasmado dando a entender pela sua aparência que estava realmente em paz e feliz, aquela expressão de grande alegria chamou a atenção de todos. Vendo ele que os seus companheiros estavam observando a sua felicidade, contou-lhes sobre a grande transformação que havia acontecido em sua vida.

Ele disse-lhes que era um homem que nunca havia tido nenhum interesse pelas coisas religiosas e nem mesmo em relação a Deus; para ele nada disso o havia chamado a atenção e por isso, não fazia sentido algum. Ele só se preocupava em curtir a vida a seu modo como dizem por aí, e pronto. Só que ele passou a perceber que a sua vida ia de mal a pior, se descambando cada vez mais. Só era obrigado a conviver com problemas e eram muitos, que tiravam a sua paz. Inclusive ele já se sentia muito deprimido, porque as coisas não andavam bem para ele.

De repente ele encontrou um livro com ótimos comentários sobre textos da Bíblia, com ótimas aplicações na vida prática, que o ajudou muito. Ele confessou aos seus companheiros de mesa, que a leitura daquele livro realmente havia feito muito bem para ele, porque lhe trouxe grande prazer e uma grande paz de espírito, além de ter-lhe estimulado a crer mais no poder de Deus.

Então ele passou a acreditar, que a resposta para a solução dos problemas está é no poder de Deus; e daí a necessidade de buscarmos o melhor relacionamento possível com Ele, através do maior aprofundamento em sua palavra e a oração realizada da forma correta. Depois é só se esforçar para manter a vida espiritual ativa, valorizando sempre o poder da oração e do pensamento positivo, para produzirem somente energias positivas em nosso interior.

O salmista Davi reconheceu o poder de Deus dizendo que Ele está sempre ensinando o caminho correto a ser trilhado e protegendo a todos aqueles que o temem e se esforçam para fazer a sua vontade. **Salmo 25.12-17** – *“Qual é o homem que teme ao Senhor? Ele o ensinará no caminho que deve escolher. A sua alma pousará no bem, e a sua semente herdará a terra. O segredo do Senhor é com aqueles que o temem; e ele lhes mostrará a sua aliança. Os meus olhos estão continuamente no Senhor, pois ele tirará os meus pés da rede. Olha para mim, e tem piedade de mim, porque estou solitário e aflito. As ânsias do meu coração se têm multiplicado; tira-me dos meus apertos”*. Também o apóstolo Paulo alerta que compensa se esforçar para servir a Deus da melhor forma possível, porque tudo dá certo na vida daqueles que se esforçam para agir conforme os seus

ensinamentos. **Romanos 8.28** – *“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”.*

Então, aquele senhor passou a ter a certeza, de que tudo iria correr bem na sua vida dali por diante, e que ele não ficaria mais atribulado e deprimido porque finalmente, ele tinha aprendido a se relacionar com Deus do melhor modo possível, que é através da oração e do aprofundamento no conhecimento da palavra de Deus. Inclusive observou que passou a dormir melhor e a se sentir também melhor de um modo geral. Era como se ele tivesse tomado um ótimo medicamento contra os seus problemas, porque a sua compreensão e a prática daquelas normas espirituais foram o ponto de partida para a sua verdadeira felicidade. Glórias a Deus!

Então quando aquele senhor foi embora, um dos companheiros de mesa que ficaram, que também não tinha entrosamento com as coisas espirituais, disse aos outros que foi a primeira vez que ouviu alguém falar tão bem da palavra de Deus; ele disse que observou naquele homem, que ele falou sobre algo que de fato lhe havia trazido muita paz de espírito e felicidade. Ele disse que nunca alguém lhe havia apresentado a religião daquele modo. Ele disse que aquele senhor deu a impressão, da religião ser quase uma ciência que pode ser usada para melhorar a saúde e os negócios. E ele acrescentou ainda que o que mais lhe surpreendeu foi a sua fisionomia demonstrando grande satisfação, porque ele observou no rosto daquele senhor, que certamente ele estava sentindo uma experiência espiritual muito especial.

Então esse senhor observou pela primeira vez, que a fé religiosa não é algo simples, mas, sim, um processo científico de ordem espiritual, para se viver feliz. Ouvindo bem o relato e a experiência daquele senhor, deu pra observar a função prática do poder da oração criadora, na vida de uma pessoa.

Quem levar a sério esses princípios conhecerá os seus extraordinários resultados e se dará muito bem na vida. **1 Coríntios 2.9** – *“Mas, como está escrito: As coisas que o olho não viu, e o ouvido*

*não ouviu, E não subiram ao coração do homem, são as que Deus preparou para os que o amam”.*

**16º - Devemos orar pelo nosso próximo e valorizar sempre o perdão.** Uma coisa muito importante para o nosso crescimento espiritual é adquirirmos o costume de orar pelos outros, principalmente por aqueles que estão sofrendo, ou nos ofenderam de alguma forma. **Lucas 6.28** - *"Bendizeis os que vos maldizem, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem"*. Este versículo desafia a orar por aqueles que nos tratam mal, demonstrando amor e compaixão para com todos, mesmo em meio às dificuldades. **1 Tessalonicenses 5.16,17** - *"Regozijai-vos sempre. Orai sem cessar."* Este versículo incentiva a oração constante e a gratidão, incentivando a buscar um estado de espírito positivo e uma postura de oração ativa. **1 Timóteo 2.1,2** - *"Antes de tudo, recomendo que se façam súplicas, orações, intercessões e ações de graças por todos os homens, pelos reis e por todos os que exercem autoridade, para que tenhamos uma vida tranquila e pacífica, com toda a piedade e dignidade"*. Este versículo destaca a importância de orar por líderes e autoridades, para que haja paz e bem-estar na sociedade.

Esses versículos entre outros, demonstram a importância da oração pelo próximo como um ato de amor, compaixão e preocupação com o seu bem-estar.

Certa vez, um pastor estava em uma viagem de trem e em um vagão de luxo, se encontrava um homem meio embriagado, que perturbava bastante o ambiente com os seus palavreados inconvenientes e atitudes de grosserias. Ele já havia causado muita antipatia nas pessoas. Então o pastor sentiu-se de orar, repreendendo aquele mau comportamento. Dentro de alguns instantes aquele senhor mudou radicalmente o seu modo de agir e a antipatia dos seus companheiros de vagão contra ele, foi transformada em simpatia e a viagem passou a ser agradável. Quer dizer que compensa adquirirmos o costume de orar também pelos nossos irmãos, porque estamos vendo que a oração produz um grande efeito positivo em suas vidas. Graças a Deus!

Uma das funções importantes da oração é o estímulo que ela dá à nossa alma, para crescermos espiritualmente. Há em nossa mente todos os recursos necessários, para vivermos felizes. As ideias estão presentes em nossos subconscientes e quando elas são liberadas, podem nos levar a termos êxito em qualquer projeto.

Certa vez, uma senhora casada ainda jovem procurou o pastor da sua denominação religiosa que frequentava e lhe disse, que alimentava muito ódio, ciúmes e ressentimentos, por suas vizinhas e amigas. Ela vivia também muito ansiosa sempre preocupada com o futuro dos filhos, com medo que adoecessem, ou sofressem um acidente, ou que fracassassem nos estudos. Enfim, a sua vida era toda negativa, cheia de medos, ódios e infelicidades. Ela só pensava negativo e por isso vivia até meio deprimida.

Ela não tinha o costume de orar sempre; só orava nos momentos de aflições, dificuldades, mas admitia que não resolvia muito, porque a sua oração era feita de qualquer maneira, sem a devida atenção e técnica. Na verdade, as suas orações ficavam muito a desejar e por isso não lhe traziam nenhum benefício ou resultado satisfatório.

Então o pastor a recomendou que ela só conseguiria felicidade em sua vida, se primeiro limpasse a sua mente de todo mal, toda negatividade, inclusive perdoadando as falhas, daqueles que ela achava que a estavam prejudicando. Somente assim, as suas orações passariam a fazer efeito, porque Deus só dá as posses das bênçãos de libertações, quando percebe na pessoa a pureza da sua mente e a humildade.

Vejamos os comentários importantes que Jesus fez, a respeito da importância de perdoar as falhas dos nossos irmãos. **Mateus 6.14,15** – *“Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará a vós; se, porém, não perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai vos não perdoará as vossas ofensas”.* **Marcos 11.21-26** – *“E Pedro, lembrando-se, disse-lhe: Mestre, eis que a figueira, que tu amaldiçoaste, se secou. E Jesus, respondendo, disse-lhes: Tende fé em Deus; porque em verdade vos digo que qualquer que disser a este*

*monte: Ergue-te e lança-te no mar, e não duvidar em seu coração, mas crer que se fará aquilo que diz, tudo o que disser lhe será feito. Por isso vos digo que todas as coisas que pedirdes orando, crede receber, e tê-las-eis. E, quando estiverdes orando, perdoai, se tendes alguma coisa contra alguém, para que vosso Pai, que está nos céus, vos perdoe as vossas ofensas. Mas, se vós não perdoardes, também vosso Pai, que está nos céus, vos não perdoará as vossas ofensas”.*

Também o apóstolo Paulo fez ótimas considerações, a respeito da necessidade de perdoarmos as ofensas causadas pelo nosso próximo. **Efésios 4.28-32** - *“Aquele que furtava, não fure mais; antes trabalhe, fazendo com as mãos o que é bom, para que tenha o que repartir com o que tiver necessidade. Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para promover a edificação, para que dê graça aos que a ouvem. E não entristeçais o Espírito Santo de Deus, no qual estais selados para o dia da redenção. Toda a amargura, e ira, e cólera, e gritaria, e blasfêmia e toda a malícia sejam tiradas dentre vós; antes sede uns para com os outros benignos, misericordiosos, perdoadando-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo”. Colossenses 3.12-14* – *“Revesti-vos, pois, como eleitos de Deus, santos e amados, de entranhas de misericórdia, de benignidade, humildade, mansidão, longanimidade; suportando-vos uns aos outros, e perdoadando-vos uns aos outros, se alguém tiver queixa contra outro; assim como Cristo vos perdoou, assim fazei vós também. E, sobre tudo isto, revesti-vos de amor, que é o vínculo da perfeição”. Tito 1.15* – *“Todas as coisas são puras para os puros, mas nada é puro para os contaminados e infiéis; antes o seu entendimento e consciência estão contaminados”.*

Então o pastor sugeriu àquela mulher, a manter a sua mente sempre com pensamentos positivos e animadores. Ele a sugeriu também a orar pedindo a Deus para libertá-la de toda aquela perturbação, porque afinal, ela estava sofrendo muito. A princípio ela começou a prática da oração meio acanhada, mas depois tornou-se mais fervorosa e inclusive começou a ler livros religiosos e passou a experimentar o poder de Deus em sua vida e a crer que Ele já está dentro de nós.

Percebendo aquela mulher que os seus problemas de perturbações foram solucionados, escreveu ao pastor agradecendo-lhe pela orientação, porque tanto ela quanto o seu marido, haviam encontrado o caminho da libertação de todos os seus problemas. Glórias a Deus!

Então aquela senhora teve a experiência de um maior envolvimento com as realidades espirituais, e descobriu uma força extraordinária, que orientou toda a sua vida. Quer dizer que cabe a todos nós, nos esforçarmos para nos relacionarmos melhor com Deus e certamente experimentaremos grande paz e felicidade em nossas vidas.

Quando Jesus disse que o reino de Deus está entre nós, ou dentro de nós segundo algumas versões bíblicas, Ele está informando que Deus o nosso Criador, colocou em nossa mente toda a força e capacidade de que necessitamos, para termos uma vida sempre construtiva. Então cabe-nos descobirmos como arrancá-las de nós mesmos e colocar em prática. **Ezequiel 36.22-28** – *“Dize portanto à casa de Israel: Assim diz o Senhor Deus: Não é por respeito a vós que eu faço isto, ó casa de Israel, mas pelo meu santo nome, que profanastes entre as nações para onde fostes. E eu santificarei o meu grande nome, que foi profanado entre os gentios, o qual profanastes no meio deles; e os gentios saberão que eu sou o Senhor, diz o Senhor Deus, quando eu for santificado aos seus olhos. E vos tomarei dentre os gentios, e vos congregarei de todas as terras, e vos trarei para a vossa terra. Então aspergirei água pura sobre vós, e ficareis purificados; de todas as vossas imundícias e de todos os vossos ídolos vos purificarei. E dar-vos-ei um coração novo, e porei dentro de vós um espírito novo; e tirarei da vossa carne o coração de pedra, e vos darei um coração de carne. E porei dentro de vós o meu Espírito, e farei que andeis nos meus estatutos, e guardeis os meus juízos, e os observeis. E habitareis na terra que eu dei a vossos pais e vós sereis o meu povo, e eu serei o vosso Deus”.*

**Lucas 17.20,21** – *“E, interrogado pelos fariseus sobre quando havia de vir o reino de Deus, respondeu-lhes e disse: O reino de Deus não*

*vem com aparência exterior. Nem dirão: Ei-lo aqui, ou: Ei-lo ali; porque eis que o reino de Deus está entre vós ou dentro de vós”.*

### **17º - Vejamos dez regras, para conseguirmos ótimos resultados com a oração.**

1. Deixe seus afazeres por alguns minutos todos os dias, para nesse período, em silêncio, concentrar os seus pensamentos em Deus. Isso fará com que aumentemos cada vez mais, a chance de crescermos espiritualmente.
2. Faça depois a sua prece, usando palavras simples e naturais. Conte a Deus tudo que está perturbando a sua mente e tirando a sua paz. Não pense que deva usar frases religiosas difíceis. Converse com Deus em sua própria linguagem, que Ele te compreende.
3. Ore em todos os momentos. Quando for para o trabalho, numa viagem no ônibus, no automóvel, trem, avião, navio, etc., recorra a pequeninas orações, fechando os olhos às coisas negativas deste mundo, e se concentrando por um curto espaço de tempo, sentindo a presença do Deus Todo-Poderoso que está em você. Quanto mais o fizer todos os dias, tanto mais sentirá a presença de Deus em sua vida.
4. Não faça sempre pedidos quando orar; em vez disso, afirme que lhe estão sendo dadas as posses das bênçãos de Deus e agradeça a Ele por elas.
5. Ore crendo que as orações sinceras envolverão com o amor e a proteção de Deus, a todos aqueles que você ama.
6. Não alimente pensamentos negativos em suas orações. São somente os pensamentos positivos que dão bons resultados.
7. Manifeste sempre o seu desejo de aceitar as vontades de Deus. Peça o que quiser, mas esteja sempre pronto a receber o que Deus lhe der. Talvez seja melhor do que aquilo que você pediu.
8. Cultive sempre a atitude de colocar tudo nas mãos de Deus. Peça que lhe seja dada a capacidade de proceder sempre da melhor maneira, e de deixar confiantemente a solução dos problemas, nas mãos de Deus.

9. Ore pelas pessoas com as quais não simpatiza e que o tenham tratado mal. O ressentimento é o principal impedimento para o nosso verdadeiro crescimento espiritual.

10. Faça uma lista das pessoas por quem deva orar. Quanto mais preces fizer por outras pessoas, especialmente por aquelas com quem não tenha boas relações, tanto mais resultados, haverá de receber das orações.

## 05 - Como criar a sua própria felicidade

**18º - Devemos buscar sempre a verdadeira felicidade.** Ela é fruto de uma vida de obediência a Deus. Ele quer o nosso bem, e quando o obedecemos, Ele nos presenteia com as bênçãos da felicidade. Quem ama a Deus e se esforça para viver conforme a sua vontade, encontra a verdadeira satisfação e felicidade em fazer o bem, porque tem a certeza que tudo dará certo em nossa vida. **Romanos 8.28** – *“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”*. **1 Coríntios 2.9** – *“Mas, como está escrito: As coisas que o olho não viu, e o ouvido não ouviu, e não subiram ao coração do homem, são as que Deus preparou para os que o amam”*.

Nós podemos ser felizes até mesmo, no meio dos sofrimentos. Porque Jesus disse que sempre teremos dificuldades, mas devemos ter sabedoria para administrá-las, na certeza de que seremos vitoriosos sobre elas. **João 16.33** – *“Tenho-vos dito isto, para que em mim tenhais paz; no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo”*. Sabemos que os nossos sofrimentos são passageiros e que no fim teremos vitória. Deus recompensa a quem obedece aos seus ensinamentos. Portanto a nossa felicidade está somente em Deus. Vejamos o que disse o salmista Davi sobre a felicidade. **Salmos 34.12-19** – *“Quem é o homem que deseja a vida, que quer largos dias para ver o bem? Guarda a tua língua do mal, e os teus lábios de falarem o engano. Aparta-te do mal, e faz o bem; procura a paz, e segue-a. Os olhos do Senhor estão sobre os justos, e os seus ouvidos atentos ao seu clamor. A face do Senhor está contra os que fazem o mal, para desarraigar da terra a memória deles. Os justos clamam, e*

*o Senhor os ouve, e os livra de todas as suas angústias. Perto está o Senhor dos que têm o coração quebrantado, e salva os contritos de espírito. Muitas são as aflições do justo, mas o Senhor o livra de todas”.*

Então, quem decide ser feliz ou não, somos nós mesmos. Um respeitável apresentador de televisão já havia entrevistado muitos personagens importantes da sociedade, mas não houve nenhum que o impressionasse tanto, por experimentar uma grande felicidade. As entrevistas ocorriam dentro do normal, baseadas somente em conhecimentos científicos, sempre de modo mais sofisticado, mas não havia nenhuma manifestação de uma felicidade extraordinária.

Um dia o apresentador foi informado sobre um senhor já idoso muito simples, com pouquíssimo conhecimento, mas que se sentia muito realizado e feliz. Ele era muito admirado por todos que o conheciam, devido a sua fantástica aparência de felicidade que apresentava, uma vez que sempre se demonstrava muito alegre e brincalhão.

Então aquele apresentador mandou convidá-lo, para uma entrevista em seu programa de televisão. Ele era de fato um velho interessadíssimo. Embora fosse muito simples, era inteligente e respondia as perguntas com tamanha precisão, mas dava para perceber que não haviam sido ensaiadas. Realmente ele demonstrava muita alegria e felicidade, inclusive tinha facilidade para arrancar gargalhadas sinceras da plateia, que o admirava cada vez mais, pela sua simplicidade e precisão nas respostas. A sua alegria contagiou a todos, tornando o ambiente muito agradável.

Dava pra perceber que se tratava de uma pessoa de pouquíssimo conhecimento científico, mas era dotado de uma experiência espiritual muito forte. E era exatamente isso que deixava a plateia mais admirada e surpresa, com a sua capacidade de sensibilizar a todos de forma tão simples, sempre com muita alegria e felicidade.

Também o apresentador ficou impressionado e assim como os demais, se divertiu muito com o desempenho daquele senhor na entrevista, de forma tão simples. Então o apresentador o perguntou,

por que ele era tão feliz; se ele tinha algum segredo maravilhoso para ser feliz e ele respondeu que não. Ele explicou que fazia a coisa mais simples deste mundo. “Simplesmente, quando se levantava de manhã, tinha que escolher entre duas coisas: ser feliz, ou infeliz. E é lógico que ele escolhia é ser feliz.

Então o apresentador entendeu que aquela sua atitude era pura sabedoria, porque um famoso político dos Estados Unidos que chegou até a presidência daquele País, chamado Abraham Lincoln, dizia que as “as pessoas poderiam ser felizes, se estivessem dispostas a serem.

Então, alguém será infeliz se quiser. Basta escolher a infelicidade e será infeliz. É só começar a pensar negativamente que nada vai dar certo e continuar pensando somente desse modo, e será infeliz. A coisa mais fácil do mundo é buscar a infelicidade.

Mas, se você disser a si mesmo que está tudo ocorrendo bem em sua vida e que ela é muito boa e que prefere o caminho da felicidade, verá que realmente ela vai te procurar e permanecerá em você.

**19º - Uma das condições para adquirir a felicidade é a simplicidade.** As crianças têm muito mais facilidade para viver a felicidade que os adultos, por causa da sua simplicidade. O adulto ou idoso que puder manter o estilo da criança é um gênio, porque viverá sempre baseado na simplicidade. É nesse sentido que Jesus exorta a viver como criança, que significa valorizar a simplicidade. **Mateus 18.1-4** – *“Naquela mesma hora chegaram os discípulos ao pé de Jesus, dizendo: Quem é o maior no reino dos céus? E Jesus, chamando um menino, o pôs no meio deles, e disse: Em verdade vos digo que, se não vos converterdes e não vos fizerdes como meninos, de modo algum entrareis no reino dos céus. Portanto, aquele que se tornar humilde como este menino, esse é o maior no reino dos céus”.*

Quer dizer que devemos fugir da vaidade da super sofisticação, porque ela não traz plena felicidade. Pelo contrário, ela pode trazer é ansiedade, angústia, que geram infelicidade. Quanto mais sofisticada for a nossa vida, mais infelizes seremos. Então devemos escolher

sempre a felicidade, que só é encontrada em Jesus. **Filipenses 2.3-8** – *“Nada façais por contenda ou por vanglória, mas por humildade; cada um considere os outros superiores a si mesmo. Não atente cada um para o que é propriamente seu, mas cada qual também para o que é dos outros. De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus, que, sendo em forma de Deus, não teve por usurpação ser igual a Deus, Mas esvaziou-se a si mesmo, tomando a forma de servo, fazendo-se semelhante aos homens; e, achado na forma de homem, humilhou-se a si mesmo, sendo obediente até à morte, e morte de cruz.”*

Certa vez, uma professora pediu aos seus alunos que eram crianças, para fazerem uma lista de tudo o que os fazia felizes; e o interessante é que só relataram coisas simples. Disseram que a felicidade deles estava em “observar os pássaros voando, contemplar a beleza das águas limpas descendo os ribeirões, um trem correndo em alta velocidade, o movimento dos carros passando nas ruas, os animais pastando no campo, as ruas iluminadas, o verde dos campos, a beleza do sol, da lua e das estrelas, os telhados das casas aparecendo entre as árvores em meio às florestas, os animais domésticos em volta ou até mesmo dentro de casa, como é o caso dos animais de estimação, estar na sala de aula com os colegas, nas brincadeiras do recreio, ajudando as mães nos serviço da casa, colhendo frutas frescas no quintal, etc. Você observou a capacidade das crianças observarem as coisas simples e normais da vida, e se sentirem realmente felizes com elas? Somente a simplicidade de criança pode levar as pessoas a se sentirem felizes, observando as coisas simples da vida e admirá-las com amor. **Mateus 11.25** – *“Naquele tempo, respondendo Jesus, disse: Graças te dou, ó Pai, Senhor do céu e da terra, que ocultaste estas coisas aos sábios e entendidos, e as revelaste aos pequeninos”*. Nesse versículo Jesus revela que a simplicidade é a chave para a compreensão dos mistérios espirituais, enquanto na maioria das vezes, não se consegue através da sabedoria humana.

Quer dizer que, para encontrar a felicidade é preciso ter a alma limpa, pura, os olhos que saibam admirar as coisas simples, possuir

um coração de criança cheio de pureza. É lógico que nem toda infelicidade é causada pela própria pessoa; mas na maioria das vezes acontece, pela má administração dos pensamentos, permitindo que sejam negativos.

Então nós somos frutos dos nossos próprios pensamentos, porque eles são responsáveis pela nossa felicidade ou infelicidade. Uma vez que o desejo de todos é viver feliz, compensa nos esforçarmos ao máximo possível, para buscarmos a mais perfeita felicidade.

Todos aqueles que desejam ser realmente felizes o conseguirão, se buscarem a felicidade com sinceridade, procurando aplicar a fórmula exata, sem abrir mão da simplicidade. Certamente é da vontade de Deus que valorizemos sempre a pureza, a simplicidade e a humildade, como condição para adquirirmos a verdadeira felicidade.

**20º - Os pensamentos positivos e o bom humor produzem a felicidade.** Certa vez, em uma viagem de trem, um senhor entrou em um vagão restaurante e viu um casal que estava sentado e parecia muito estranho. Era marido e mulher. Ela usava trajes finos e exibia muitas joias raras, mas atraía a antipatia de todos, por causa do seu modo pessimista de agir com o seu péssimo humor, sempre reclamando de tudo em voz alta. Fazia maus comentários sobre a iluminação do vagão, reclamava da entrada de ar, do atendimento, da comida e isso era o tempo todo. O marido era mais tranquilo e compreensivo, mas parecia incomodado com as atitudes negativas de sua esposa.

Em um certo momento ele se apresentou como advogado e disse que a sua esposa era proprietária de uma fábrica. Quando ele foi perguntado o que ela produzia, respondeu com sorriso num tom de brincadeira, que era infelicidade. Ela fabricava a sua própria infelicidade, porque estava sempre mal humorada. E é isso mesmo! Muitas pessoas têm facilidade pra fabricar a sua própria infelicidade, principalmente quando aprenderam a pensar somente negativo e a

reclamar de tudo e achar que nada vai dar certo, ou que nada está bom.

Jesus explica em poucas palavras, como encontrarmos a verdadeira felicidade. **Mateus 6.33** – *“Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas”*. Este versículo ensina, que ao melhorarmos o nosso relacionamento com Deus procurando fazer sempre a sua vontade, tudo contribuirá para o nosso crescimento espiritual, e inclusive as outras necessidades como bens materiais e a própria felicidade, passarão a ser uma realidade em nossa vida. Glórias a Deus! **Romanos 8.28** – *“E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito”*.

Precisamos entender que se a vida em si, às vezes já nos traz infelicidades, certamente será muito pior, se a procurarmos com as nossas próprias mãos. Quer dizer que atraímos para nós mesmos a infelicidade, pelos pensamentos desagradáveis que cultivamos, e as atitudes negativas que praticamos, principalmente se valorizarmos a maldade com os sentimentos de ódio, ressentimento, má vontade, desejo de vingança, etc.

Então devemos nos esforçar cada vez mais para descobrirmos os meios necessários, para produzirmos apenas a felicidade em nossas vidas, na certeza que ela só vem do Senhor. **Salmo 1.1-3** – *“Feliz é o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes tem o seu prazer na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite. Pois será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não cairão, e tudo quanto fizer prosperará”*.

Enquanto os pensamentos e atitudes negativas produzem tristeza, angústia e infelicidade, os pensamentos e atitudes positivas muito ao contrário, produzem alegria, paz e felicidades. A felicidade está sempre associada à alegria. Portanto uma das condições para buscar a felicidade é cultivar a alegria. Vejamos o que orienta o livro dos Provérbios sobre a alegria. **Provérbios 15.13-15** – *“O coração*

*alegre aformoseia o rosto, mas pela dor do coração o espírito se abate. O coração entendido buscará o conhecimento, mas a boca dos tolos se apascentará de estultícia. Todos os dias do oprimido são maus, mas o coração alegre é um banquete contínuo”.*

Quer dizer que se desenvolvermos o costume de ser felizes, a nossa vida se tornará uma festa contínua e isso é felicidade. Ela se desenvolve com a prática de pensamentos bons e alegria. Não devemos deixar que uma ideia má domine os nossos pensamentos. É importante a substituímos sempre por uma que seja positiva e alegre. De manhã devemos imaginar uma série de coisas agradáveis que esperamos ter durante o dia e pensar bastante sobre elas. São elas que irão produzir os resultados que esperamos.

Se pensarmos somente positivo, a nossa mente produzirá os fatores positivos que vão contribuir para o nosso crescimento espiritual, que por sua vez nos proporcionará a felicidade que tanto desejamos. Todo o dia de manhã ao acordarmos, devemos repetir as expressões inscritas no **Salmo 118.24** - *“Este é o dia que o Deus Todo Poderoso fez. Alegremo-nos e sejamos felizes”*. Este gesto é um remédio muito importante contra a infelicidade.

**21º - Os bons pensamentos e as palavras positivas produzem felicidade.** Logo de manhã devemos dizer, que cremos que poderemos ter um belíssimo dia. Cremos que poderemos resolver todos os problemas que venham surgir hoje. Devemos dizer: Sinto-me bem física e mentalmente. Como é bom sentir a vida! Devemos dizer a Deus que somos gratos a Ele por tudo que tivemos, por tudo que temos hoje e por tudo que teremos.

Agindo dessa forma, com certeza as coisas vão correr bem para a nossa vida. Devemos acreditar que Deus está aqui conosco e nos auxiliará. Ele conduzirá bem a nossa vida. Então agradeçamos a Ele por todas as boas coisas que estão acontecendo em nossa vida.

Certa vez havia um senhor infeliz que tinha o costume de dizer à sua esposa no café da manhã, que aquele seria mais um dia difícil. Na verdade, ele não pensava assim, mas imaginava que dizendo aquilo, as coisas iriam melhorar; mas acabavam piorando, porque na

realidade acontecia é do jeito que ele falava, uma vez que as palavras têm grande poder.

A Bíblia ensina que as palavras têm um poder tremendo, capaz de gerar tanto vida como morte. **Provérbios 18.21** - *"A morte e a vida estão no poder da língua; o que bem a utiliza come do seu fruto"*. Então, se a língua for bem usada, ela servirá para edificar, abençoar e trazer cura; caso contrário, ela servirá para destruir, ferir e causar males na vida das pessoas.

A Bíblia também destaca que as palavras refletem o estado do coração, sendo que palavras negativas podem ser um sintoma de um coração doente. Por outro lado, palavras de amor, graça e sabedoria, podem ser um reflexo de um coração cheio de fé e amor.

Além disso, a Bíblia ensina que devemos cuidar do nosso modo de falar, evitando palavras que possam causar mal ou que sejam improprias. A Bíblia também nos incentiva a usar as palavras para edificar os outros, buscando sempre expressões que tragam graça e esperança. **Provérbios 13:3** - *"O que guarda a sua boca conserva a sua vida, mas o que muito abre os lábios a si mesmo se arruína"*. Quer dizer que, quem toma cuidado com o que diz está protegendo a sua própria vida; mas quem fala demais destrói a si mesmo.

Então a nossa atitude deve ser outra. Devemos imaginar sempre dias melhores e não piores. Agindo desse modo, a felicidade virá nos procurar. Devemos esperar sempre a felicidade aumentando, mais e mais em nossa vida. Também precisamos basear as nossas ações e atitudes, nos princípios fundamentais de uma vida realmente feliz, começando pela prática do amor.

Um casal usava um cartão de visita muito interessante. No verso estava escrito: "Eis o caminho da felicidade: Mantenha o coração livre do ódio, a alma livre de aborrecimentos, sempre valorizando a pureza. Viva com simplicidade esperando pouco dos outros e doe muito de si mesmo. Conserve a sua vida, com o doce sentimento do amor. Aprenda a cuidar dos outros, da mesma forma que cuida de você mesmo. Não faça aos outros, o que não deseja para si. Faça isso e você ficará surpreso com os resultados". **Romanos 12.9,10** – *"O amor seja não fingido. Aborrecei o mal e apegai-vos ao*

*bem. Amai-vos cordialmente uns aos outros com amor fraternal, preferindo-vos em honra uns aos outros”.*

Quando começarmos a pôr em prática esses conselhos, veremos que eles são os mais interessantes que já usamos, para vivermos felizes e com sucesso. Não adianta ter conhecido esse ensinamento a vida toda, e nunca ter feito uso deles! Quem já se acostumou a viver na infelicidade, quando a felicidade bate à sua porta, às vezes nem a percebe.

Não podemos nos esquecer que a simplicidade é o caminho para a felicidade. Precisamos ter cuidado é com os princípios que usamos. Se usarmos somente os espirituais, mesmo que lentamente, encontramos a verdadeira felicidade. Ela permanecerá sempre conosco, enquanto a nossa vida estiver voltada para Deus.

**22º – Os benefícios da oração em grupo.** A nossa felicidade é produzida pelo nosso crescimento espiritual. Hoje já existem vários grupos empenhados na busca da verdadeira felicidade, através do esforço para se crescer espiritualmente. **Salmo 128.1** – *“Como é feliz quem teme ao Senhor, quem anda em seus caminhos”!*

Um pastor evangélico norte americano disse, que após uma conferência, um senhor simpático muito feliz se aproximou dele, bateu em seu ombro e o convidou para sair com o seu grupo, para uma festa que ia acontecer.

No início o pastor pensou em recusar o convite, por imaginar que talvez aquela festa não fosse um ambiente adequado para ser frequentado por um pastor. Ele pensava que de repente, a sua presença fosse causar uma impressão negativa naquele ambiente. Ele começou apresentar algumas desculpas, pra ver se aquele senhor parava de insistir. Mas ele insistia cada vez mais dizendo para ele não se preocupar, porque com certeza iria gostar da reunião. Então, o pastor acabou cedendo e o acompanhou para a festa.

Ao chegarem ele foi apresentado a um grupo de pessoas extremamente alegres e felizes. Inicialmente ele suspeitou daquela alegria toda, ter alguma relação com bebida alcoólica. Ele chegou até a pensar que aquele pessoal tivesse ido a algum outro lugar antes,

onde haviam consumido bebida alcoólica. Mas o senhor que o convidou lhe garantiu que aquela implacável alegria era fruto de uma enorme transformação espiritual que havia acontecido em suas vidas. Portanto, não tinha nada a ver com bebida alcoólica.

Então ele percebeu que na verdade se tratava de uma reunião de pessoas absolutamente serenas, tranquilas, experimentando momentos de alta espiritualidade. Não havia bar ali por perto, nem serviam bebidas alcoólicas. Afinal, só serviam café, sucos de frutas naturais e outras bebidas sem teor alcoólico, além de várias espécies de lanches, todos muito agradáveis e saudáveis. O ambiente estava realmente alegre, proporcionando muita paz e felicidade.

Deu para perceber que realmente uma grande coisa havia acontecido em suas vidas, que foi se liberarem de si mesmos, abandonando totalmente os sentimentos de maldade, orgulho, vaidade, ódio, desejo de vingança, etc. Encontraram Deus como uma realidade viva, vital e misericordiosa. Eles não estavam alegres por causa de bebidas alcoólicas, mas, de uma alegria sincera que vinha dos seus corações, porque era espiritual.

Entre os presentes estavam negociantes, advogados, médicos, professores, pessoas de outras profissões, e muitas pessoas simples e todas falavam em Deus de maneira muito natural e com muita fé. Comentavam uns com os outros as mudanças que haviam acontecido em suas vidas, graças à aquisição de uma grande força espiritual.

Então o pastor lhes deixou um versículo da Bíblia de **João 1.4** – *“Nele estava a vida, e a vida era a luz dos homens”*. Esse versículo tem uma referência muito importante no Antigo Testamento, que nos leva a entendermos a importância da luz Divina., **Salmo 36.7-9** – *“Quão preciosa é, ó Deus, a tua benignidade, pelo que os filhos dos homens se abrigam à sombra das tuas asas. Eles se fartarão da gordura da tua casa, e os farás beber da corrente das tuas delícias; porque em ti está o manancial da vida; na tua luz veremos a luz”*.

Pois bem! Então foi essa luz que o pastor viu brilhar nos rostos daquelas pessoas tão felizes, presentes naquela festa. Uma luz interior resplandecia em seus semblantes e ela vinha de uma energia

espiritual muito forte, que aquelas pessoas haviam atraído para si mesmas. Sabemos que vida significa vitalidade e todas aquelas pessoas estavam recebendo a sua vitalidade de Deus. Tinham encontrado a força espiritual do próprio Deus, que cria a verdadeira felicidade.

Todos nós podemos alcançar essa transformação espiritual, que cria em nós a verdadeira felicidade, se permanecermos no esforço para crescermos cada vez mais na espiritualidade. O apóstolo Paulo fala sobre a importância de se crescer espiritualmente e o perigo de se viver naturalmente. **1 Coríntios 2.14** – *“Ora, o homem natural não compreende as coisas do Espírito de Deus, porque lhe parecem loucura; e não pode entendê-las, porque elas se discernem espiritualmente. Mas o que é espiritual discerne bem tudo, e ele de ninguém é discernido. Porque, quem conheceu a mente do Senhor, para que possa instruí-lo? Mas nós temos a mente de Cristo”*. Portanto devemos nos esforçar para crescermos cada vez mais na vida espiritual.

**23º – Os pensamentos positivos libertam das enfermidades.** Se são os nossos pensamentos que determinam a dimensão da nossa felicidade, então é necessário evitarmos os maus pensamentos, uma vez que são eles, os causadores de depressões, desânimos, etc. **Provérbios 3.13** – *“Como é feliz o homem que acha a sabedoria, o homem que obtém entendimento”*.

Certa vez um homem de negócio muito depressivo foi almoçar em um restaurante. Um senhor conhecedor da palavra de Deus estava ali almoçando e observou o estado deprimente daquele homem, dominado por aquele terrível baixo astral. Logo aquele senhor percebeu, que ele estava precisando muito de bons conselhos. Ele lhe falou sobre um plano espiritual todo baseado na palavra de Deus, que se ele o levasse a sério, ficaria livre dos males que lhe atormentavam. Após um bom diálogo entre os dois, o homem deprimido melhorou o seu humor e até procurou depois aquele senhor, para agradecer-lhe pela preciosa ajuda espiritual.

Então aquele senhor aproveitou para recomendar-lhe a valorizar somente os pensamentos positivos renunciando por completo os negativos. Acrescentou ainda, que se ele seguisse à risca aquele plano, os pensamentos positivos iluminariam as suas ideias doentias, que estavam sugando toda a sua energia vital, alegria e capacidade criadora.

Ele executou todos os detalhes do plano apresentado por aquele senhor e após três semanas, o telefonou dizendo que o plano já tinha dado certo, e que inclusive, já havia se libertado do seu estado depressivo, e se sentia um homem realmente feliz. Glórias a Deus! Isso aconteceu, devido à sua grande habilidade para criar a sua própria felicidade, após uma orientação adequada.

Ele disse que agradecia muito a Deus por ter encontrado a verdadeira felicidade, que só vem do poder libertador do Senhor nosso Deus. **Salmo 34.8** – *“Provem, e vejam como o Senhor é bom. Como é feliz o homem que nele se refugia”!*

Certa vez, após uma palestra feita em uma certa cidade, um pastor voltou para o hotel já muito tarde e precisava dormir porque teria que tomar o avião no outro dia bem cedo. Ele já estava preparando para se deitar, quando tocou o telefone e era uma senhora dizendo que havia um grupo de cinquenta pessoas em sua casa e estavam esperando por ele pra ir orar pra eles, antes que saísse da cidade. Inclusive dois amigos já haviam saído para busca-lo. Os homens que tinham ido busca-lo eram dois ex alcoólatras que tinham se curado do vício, pelo poder da fé. Eram pessoas imensamente felizes e muito amáveis.

Chegando àquela casa, ele viu que realmente eram muitas pessoas que haviam se reunido para orarem em conjunto e eram todos muito felizes. Após as orações e hinos, houve alguns testemunhos de libertações. O primeiro foi de uma senhora que disse que teve sério problema nas pernas e os médicos disseram que ela não iria andar mais; mas já estava andando pelo poder libertador de Jesus. Depois uma jovem disse que foi vítima do vício de narcóticos (drogas pesadas) e ficou curada pelo poder de Deus em sua vida. **Salmo 112.1**

– *“Aleluia! Como é feliz o homem que teme ao Senhor e tem grande prazer em seus mandamentos”!*

Um casal que havia se separado disse que se reconciliou pelo poder de Deus e passou a ser mais feliz do que antes.

Um homem disse que tinha sido vítima do álcool e por isso a família foi obrigada a viver em estado de miséria, passando por inúmeras dificuldades. Mas Jesus o havia libertado do vício e tudo se resolveu e a família voltou a ser verdadeiramente feliz. Depois de alguns cânticos decidiram fazer uma oração de mãos dadas. O pastor disse que em um certo momento, ele sentiu uma energia tão forte, que parecia que estava segurando um fio elétrico energizado. Ele sentia em volta uma força espiritual muito grande e inexplicável. Ele disse que naquele momento, se sentiu a pessoa menos desenvolvida espiritualmente naquele ambiente.

Ele observou que naquele momento Jesus estava agindo fortemente na vida daquelas pessoas, porque estavam com as suas mentes totalmente puras. Jesus os havia dado uma vida nova e todos conseguiram tirar grande proveito espiritual dela.

Então estamos concluindo que o único segredo da nossa verdadeira felicidade é Jesus. Quem conseguir essa experiência espiritual terá conquistado realmente, a sua verdadeira felicidade. Não podemos perder essa oportunidade de forma alguma, seja qual for a nossa atividade na vida. **Salmo 119.1** – *“Como são felizes os que andam em caminhos irrepreensíveis, que vivem conforme a lei do Senhor”!*

## 06 – Acabe com a exaltação e agitação

Exaltação é o estado de quem está sempre exaltado, nervoso, agitado, irritado, exasperado. Uma pessoa exaltada é emocionalmente fraca que se irrita com muita facilidade, e por isso vive constantemente agitada, nervosa, sem paz, infeliz. Ela não consegue se descansar no Senhor.

Muitas pessoas tornam as suas vidas difíceis para si mesmas sem necessidade, desperdiçando forças e energias, ao exaltar-se ou irritar-se, por uma coisa ou outra. **Salmo 37.1-5** – *“Não te indignes ou irrites por causa dos malfeitores, nem tenhas inveja dos que praticam a iniquidade ou maldade. Porque cedo serão ceifados como a erva, e murcharão como a verdura. Confia no Senhor e faz o bem; habitarás na terra, e verdadeiramente serás alimentado. Deleita-te também no Senhor, e te concederá os desejos do teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele o fará”*.

Se você é uma dessas pessoas que se exalta ou se irrita facilmente, lembre-se dos vexames e escândalos que poderá provocar, se chegar ao ponto de se descontrolar e se irritar exageradamente. Quem perde o equilíbrio emocional e ofende às pessoas de alguma forma, cria sérios problemas no ambiente onde vive e é obrigado a conviver com a antipatia, de todos que foram suas vítimas.

Vejamos a orientação de Jesus nesse sentido: **Mateus 5.43,44** – *“Ouvistes que foi dito: Amarás o teu próximo, e odiarás o teu inimigo. Eu, porém, vos digo: Amai a vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem; para que sejais filhos do vosso Pai que está nos céus”*. Vejamos também a orientação do apóstolo Paulo: **Colossenses 3.8** – *“Mas agora, despojai-vos também de tudo: da ira, da cólera, da malícia, da maledicência, das palavras torpes da vossa boca”*.

Então precisamos acabar com a facilidade para a exaltação e agitação, para nos tornarmos mais serenos, tranquilos, se quisermos ter forças para viver bem.

**24º - Devemos reduzir o ritmo das nossas atividades.** O primeiro passo é reduzir o ritmo de nossa vida. Não percebemos o quanto ela tem se tornado acelerada. Muitas pessoas se destroem física, psicológica e espiritualmente com o ritmo que imprimem em suas vidas, chegando a abater ou adoecer também a sua própria alma, levando a vida a uma situação de desespero e a um desânimo total. Quando a alma se desorganiza, ela pode se tornar doentia, chegando até ao ponto de se deixar dominar pelo sentimento de orgulho ou soberba.

Então, deve-se reduzir esse ritmo da vida moderna, se não quiser sofrer profundamente as consequências produzidas pela super agitação, que acaba provocando irritação e nervosismo.

É muito comum ouvir alguém dizer, que o tempo está passando muito rápido. É lógico que o tempo é o mesmo. Os segundos, os minutos, as horas, dias, meses e anos são os mesmos. Realmente dá a impressão do tempo estar acelerado, por dois motivos: pela correria da vida moderna que é uma loucura se não for bem administrada, e pelo terrível vício de se estar sempre ligado às redes sociais.

Infelizmente acontece de estarem várias pessoas próximas às outras fisicamente e ao mesmo tempo, muito distantes em termos de comunicação, devido à fortíssima concentração nas redes sociais. Quando se deixam dominar por esses vícios, dá mesmo a impressão de que o tempo está passando muito rápido. A Bíblia não menciona especificamente todos os vícios modernos, mas, os ensinamentos apresentados, podem ser aplicados a diversas situações.

Vejamos o que diz o apóstolo Paulo nesse sentido: **1 Coríntios 6.12** – *“Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas as coisas convêm. Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma”*. Esse versículo orienta sobre a importância de se discernir entre o que é útil e agradável e o que pode levar à escravidão, causando inúmeros problemas em vários aspectos.

Quer dizer que seria necessário um processo de educação urgente e muito sério nesse sentido, para diminuir ao máximo as tendências para a prática de tais vícios. A super agitação da vida

moderna produz venenos perigosos no corpo e na alma, criando diversos males psíquicos, físicos e espirituais.

Ela produz muita perturbação e uma sensação de frustração, causando um estado de fadiga e sofrimento. Se o efeito dessa super agitação já nos atinge tanto fisicamente, o que ele não pode fazer com a nossa alma? É impossível termos a nossa alma em paz, se o ritmo de nossa vida for doentivamente acelerado.

Deus pode tornar a nossa vida maravilhosa, se nos libertarmos de todos os sentimentos relacionados com a exaltação e diminuirmos o quanto antes possível o ritmo de trabalho, e de agitação em geral. O apóstolo Paulo orienta sobre o cuidado que devemos ter, com a administração do nosso corpo. **1 Coríntios 3.16,17** – *“Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo”*. Este texto orienta sobre a santidade do nosso corpo e a responsabilidade de cuidar bem dele, como templo vivo do Espírito Santo.

É importante sabermos que Deus não age no nosso templo dominado por essa correria e desorganização toda. Ele se movimenta tranquilamente, imperturbavelmente, sempre no seu tempo, sem pressa alguma. Seus movimentos são sempre muito bem calculados, precisos e perfeitos.

Então a única maneira sensata de se viver bem, é observando o ritmo de Deus. Ele faz todas as coisas bem feitas e sem pressa ou agitação, e muito menos com exaltação ou irritação. Ele é sempre sereno, tranquilo e super eficiente em tudo o que faz. E é essa doce paz, que nos é oferecida por Ele. **João 14.27** – *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize”*. Infelizmente toda a humanidade vive uma grande tensão nervosa, principalmente nas grandes cidades, devido ao excesso de ruídos; mas infelizmente esse terrível mal, já contaminou também as menores cidades.

Podemos até nos arriscar em dizer que, a maioria da humanidade moderna não consegue mais viver sem essa tensão nervosa, porque já se viciaram com ela. Parece não se sentirem bem

com a quietude, com o ambiente de paz, de tranquilidade. Não querem nem procurar um ambiente que lhes proporcione uma melhor situação de repouso. Chegam a ser inimigos do ambiente de repouso. Isso caracteriza uma doença muito séria e perigosa.

Para auxiliarmos na redução dessa tensão nervosa que parece dominar a toda a humanidade, podemos começar por reduzirmos o ritmo de nossas atividades, porque precisamos nos esforçar para ser os primeiros a darmos bons exemplos nesse sentido. Temos que nos tornar cada vez mais serenos, eliminando de nossas vidas todo sentimento de exaltação ou irritação, como também a agitação.

Mantenhamos sempre em estado de espírito tranquilo, em paz, refletindo sobre a orientação oferecida pelo apóstolo Paulo. **Filipenses 4.6-8** – *“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus. Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai”*.

Um certo senhor que vivia muito estressado devido a uma vida agitada com muitos trabalhos, foi obrigado a se submeter a um repouso rigoroso, recomendado pelo seu médico. Depois daquele período de repouso ele escreveu a um seu amigo, dizendo que aprendeu muitas coisas durante aquele retiro forçado. E acrescentou, que foi naquele repouso que pode perceber a grandeza da presença de Deus em sua vida e reconheceu a necessidade de valorizar cada mais os seus ensinamentos.

Então aquele senhor reconheceu que compensou muito o seu descanso forçado, porque foi a melhor ocasião que ele teve para conhecer mais a Deus e se relacionar melhor com Ele, experimentando o seu poder em sua vida. **Mateus 11.28-30** – *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas.*

*Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve". Portanto, somente em Jesus encontramos o verdadeiro descanso, paz e felicidade.*

**25º – Devemos combater a ansiedade.** Infelizmente a maioria da humanidade passa a maior parte da vida aqui, sem experimentar a paz e muito menos a felicidade. A principal receita para vivermos tranquilamente é aprendermos a arte de nos livrarmos das agitações da vida e dos nervosismos em geral. Para termos êxito nesse processo é só pararmos por alguns momentos e repetirmos com fé as seguintes expressões: "Desisto agora mesmo, de qualquer excitação nervosa e agitação que perturbam a minha vida. Eu creio que elas já estão se desaparecendo completamente, porque já sinto-me perfeitamente tranquilo". Graças a Deus!

Então não devemos nos agitar, nem nos exaltar, mas cultivar sempre a tranquilidade, porque ela produz felicidade. Mas para isso, devemos cultivar sempre os bons pensamentos.

Assim como precisamos cuidar todos os dias do nosso corpo para mantê-lo limpo e saudável, também devemos fazer o mesmo, com a nossa alma. Para isso é importante nos sentarmos tranquilamente em algum lugar e pensarmos somente em coisas agradáveis, como por exemplo, nos recordarmos de todas as paisagens maravilhosas que já vimos um dia e meditarmos sobre elas, como criaturas abençoadas por Deus. Seria ótimo para a nossa saúde em geral, se fizéssemos isso uma vez ao dia, ou pelo menos por semana.

Se quisermos nos conectar melhor com Deus e acabando toda a ansiedade, excitações nervosas e as agitações da vida, precisamos diminuir o ritmo das nossas atividades, para recuperarmos totalmente as nossas energias. **1 Pedro 5.6,7** – *"Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte; lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós".*

Muitas pessoas levam uma vida totalmente dominada pelo nervosismo e agitação e por isso não encontram a verdadeira felicidade. Vejamos o que diz o apóstolo Paulo nesse sentido: **Filipenses 4.6,7** - *"Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes, em*

*tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus."*

Certa vez, um negociante estava muito estressado por causa do acúmulo do seu trabalho; então, ele procurou um médico e lhe contou as grandes atividades, que era obrigado a exercer sozinho. Ele disse que precisava levar para casa uma pasta cheia de papéis para trabalhar à noite, porque eram coisas que dependiam de solução rápida e só ele era capaz de resolver. O médico lhe perguntou por que aquele mau costume de levar serviço para casa todo dia, porque trabalhando daquele jeito, nunca iria se descansar e as consequências seriam muito negativas e perigosas.

Ele respondeu que era porque todo o serviço devia ser feito somente por ele e estava muito acumulado. Então o médico lhe perguntou, se outra pessoa não poderia pelo menos auxiliá-lo na organização do serviço. Ele respondeu que não, porque ele era o único que podia fazer aquele serviço. Somente ele poderia resolver, porque tinha que ser feito depressa e tudo dependia dele. Parece que ele até se sentia bem ao saber que tudo dependia dele e por isso, não queria dividir as responsabilidades com ajudantes. Até porque muitas pessoas se acostumam mesmo com a vida agitada e não querem abrir mão dela.

Então o médico lhe disse que tinha uma receita pra ele, mas queria saber se era capaz de levá-la a sério nos mínimos detalhes. O cliente perguntou qual seria a receita. O médico lhe informou que ele deveria tirar duas horas de folga em seus dias de trabalho e fazer um longo passeio, para arejar a mente. Deveria tirar também meio dia de folga por semana e passar esse período todo num cemitério. O cliente surpreso e curioso, lhe perguntou por que ele teria que passar meio dia no cemitério!

O médico lhe respondeu: É porque eu desejo que você olhe bem todos os túmulos e imagine que ali estão várias pessoas para sempre, sendo que muitas delas podem ter ido cedo para aquelas

sepulturas, exatamente por terem o seu mesmo modo de pensar. Queriam carregar o mundo nas costas sozinho.

O médico ainda lhe acrescentou, que deveria pensar que quando ele fosse também para um daqueles lugares para sempre, o mundo não iria parar. Tudo continuaria funcionando normalmente. Por mais importante que ele fosse, outras pessoas iriam ocupar o seu lugar, organizariam o trabalho e desempenhariam com eficiência, o que ele até então, insistia em realizar sozinho.

O médico o sugeriu ainda, que deveria sentar em um dos túmulos e repetir essa frase de Jesus escrita em **Mateus 6.33,34** – *“Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã, porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal”*. Quer dizer que os bens materiais realmente abençoados e que contribuem para o aumento da nossa felicidade, são aqueles que vêm sem a necessidade de trabalhar exageradamente e de modo desorganizado.

Aquele paciente compreendeu aquela sugestão e passou a reduzir o seu ritmo de trabalho. Ele se organizou e passou a dividir as responsabilidades com outras pessoas. Parou de se considerar o único importante em seu trabalho. Acabou com toda a sua agitação e nervosismo, e passou a trabalhar bem melhor e teve muito mais êxito em seus negócios. Acabou se tornando um homem muito mais tranquilo e sereno e encontrou a felicidade. Vejamos o que disse Jesus sobre a paz: **João 14.27** – *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize”*.

Então precisamos nos descansar no Senhor nosso Deus. Devemos ter a humildade e sabedoria de pararmos e se possível até deitarmos no sofá ou na cama para ficarmos bem à vontade e confortáveis, para pensarmos na importância de cada músculo e junta do nosso corpo da cabeça aos pés e dizer a cada um: “A paz de Deus desce sobre cada um de vocês e é ela quem comanda e dá ordens a todos vocês. Vocês precisam escutar somente a sua voz e viver com

ela e por ela". E devemos imaginar, que essa paz está realmente dominando todo o nosso corpo.

Agindo dessa forma podemos acreditar que com o tempo, os nossos músculos e juntas ficarão todos dominados pela paz de Deus e passaremos a viver realmente felizes, para a glória de Deus!

Quer dizer que devemos acalmar os nossos ânimos, na certeza de que tudo aquilo que desejamos estará ao nosso alcance se for da vontade de Deus, se trabalharmos sem pressa, agitação e esforços exagerados para consegui-lo. Se agirmos segundo a orientação de Deus e de acordo com o nosso ritmo suave e calmo e o nosso objetivo for conforme a vontade de Deus, certamente ele será realizado. Então tratemos de desenvolver o ritmo da nossa vida normalmente e com naturalidade, sempre conforme a orientação de Deus. É esse comportamento que nos permitirá manter e preservar a tranquilidade da nossa mente, nos proporcionando paz e felicidade.

Vejamos o que diz o apóstolo Pedro sobre a paz. **1 Pedro 3.8-12** – *"E, finalmente, sede todos de um mesmo sentimento, compassivos, amando os irmãos, entranhavelmente misericordiosos e afáveis. Não tornando mal por mal, ou injúria por injúria; antes, pelo contrário, bendizendo; sabendo que para isto fostes chamados, para que por herança alcanceis a bênção. Porque quem quer amar a vida, e ver os dias bons, refreie a sua língua do mal, e os seus lábios não falem engano. Aparte-se do mal, e faça o bem; busque a paz, e siga-a. Porque os olhos do Senhor estão sobre os justos, e os seus ouvidos atentos às suas orações; mas o rosto do Senhor é contra os que fazem o mal"*.

**26º - Devemos viver sem as agitações da vida moderna. Salmo 91.1,2** - *"Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará. Direi do Senhor: Ele é o meu refúgio, a minha fortaleza, o meu Deus, em quem confio"*. Certa vez, um senhor que era reconhecido como um importante palestrante, foi convidado para fazer uma conferência em uma certa cidade, que ficou marcada para as oito horas da noite. Em sua chegada, ele foi recebido por uma comissão, que já havia programado várias visitas pra ele sem avisá-

lo. Logo na chagada já o levaram a uma livraria para autógrafos e logo em seguida foi levado a outro estabelecimento, também para autógrafos. Dali já o levaram às pressas para o almoço, mas já o avisaram que precisava almoçar um pouco mais rápido, porque havia uma reunião logo após.

Terminando a reunião o levaram para o hotel e teve que trocar de roupas e sair correndo para uma recepção, onde foi apresentado a um grande grupo de pessoas, com as quais teve que falar um pouco. O levaram para o hotel e lhe disseram que ele só tinha vinte minutos para se arrumar e ir para o jantar. Quando estava se vestindo tocou o telefone e quando atendeu era alguém pedindo para ele se apressar, porque já estava atrasado para o jantar.

Ele saiu às pressas sentindo grande agitação, um enorme estresse, que mal conseguia pôr a chave na fechadura da porta e correu para o elevador. De repente ele foi obrigado a parar e respirar mais forte, porque estava sem fôlego. Então ele perguntou a si mesmo: Por que tudo isso? Que significa toda essa pressa, toda essa correria? Que coisa ridícula! Que desespero é esse? Que vida é essa que esse povo leva aqui? Isso está muito longe de ser uma vida agradável e feliz! Essa gente não conhece a felicidade.

Ele parou respirou e disse: Querem saber de uma coisa? Paremos agora com essa correria! Pouco me importa se faço ou não essa conferência. Não sou obrigado a ir a esse jantar, nem mesmo a fazer essa conferência. Então voltou para o seu quarto lentamente, tranquilamente. Telefonou para aquele senhor que o aguardava lá embaixo já ansioso pelo seu atraso e lhe disse que podia ir para o jantar, porque ele iria demorar um pouco e não queria saber mais daquela correria toda. **Salmo 62.5-8** - *"Ó minha alma, espera somente em Deus, porque dele vem a minha esperança. Ele só é a minha rocha e a minha salvação; é o meu lugar seguro; não serei abalado. Em Deus está a minha salvação e a minha glória; a rocha da minha fortaleza, e o meu refúgio estão em Deus. Confiai nele em todo o tempo, ó povo; derramai diante dele o vosso coração; Deus é o nosso refúgio."*

Então ele procurou se relaxar bastante, ficou bem à vontade, abriu a Bíblia no Salmo 121 que orienta sobre a importância da calma,

tranquilidade e proteção de Deus. Então ele fechou a Bíblia e disse para si mesmo, que precisava viver com calma, sem agitação alguma. Depois afirmou: “Deus está aqui e sua paz desce sobre mim. Ele ficou tranquilamente sentado e em oração. Somente depois dessas atitudes, ele sentiu uma enorme sensação de paz.

Ele ainda foi para o jantar, mas com outra disposição, com a mente tranquila, porque havia se descansado no Senhor e se livrado daquela terrível correria ou agitação, que inclusive já o levava a um estado de nervosismo. Ele disse que aquele descanso e a leitura do Salmo 121, o levaram a uma grande experiência de Deus, que o deixou muito mais preparado para a conferência que ia realizar à noite.

Os médicos geralmente acham que se poderiam evitar ou vencer muitos males físicos, psíquicos, etc., se as pessoas tivessem o costume de não admitir qualquer agitação ou exaltação em suas vidas. Portanto o maior desejo de Jesus é que vivamos sempre em paz, mas para isso devemos fugir de toda agitação e nervosismo. O maior desejo do Senhor é que vivamos sempre em paz, mas para isso devemos fugir de toda agitação e nervosismo. Vejamos as orientações dos salmistas sobre o descanso em Deus, que nos leva a uma ótima experiência de paz. **Salmo 37.7** - *"Descansa no Senhor e espera nele; não te indignes por causa daquele que prospera em seu caminho, por causa do homem que pratica o mal".*

Portanto precisamos entender que a nossa paz só vem do poder santo e libertador de Jesus, e por isso compensa nos esforçarmos para conhecê-lo cada vez mais. **João 16.33** – *“Tenho-vos dito isto, para que em mim tenhais paz; no mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo, eu venci o mundo.*

## CONCLUSÃO

Como já estudamos a cima, significa que devemos sempre confiar no poder de Deus que há em nós. A primeira condição para deixar de ser pessimista é passar a confiar no poder de Deus que há em si mesmo, porque é essa atitude que nos trará a verdadeira felicidade. Teremos maior sucesso em todos os aspectos da nossa vida, se realmente confiarmos no poder de Deus que há em nós.

Não podemos nada por nós mesmos, mas podemos tudo pelo poder de Deus que há em nós, porque somente Ele é o Todo-Poderoso. **Gênesis 17.1** – *“Sendo, pois, Abrão da idade de noventa e nove anos, apareceu o Senhor a Abrão, e disse-lhe: Eu sou o Deus Todo-Poderoso, anda em minha presença e sê perfeito”*.

Devemos cultivar somente pensamentos positivos. Jesus é o nosso descanso, mas isso só acontecerá, quando nos esforçarmos para trocar os nossos pensamentos negativos pelos positivos. **Mateus 11.28-30** – *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”*.

Infelizmente são inúmeras as pessoas que vivem totalmente inseguras, dominadas pelo medo de enfrentar a vida, sofrendo de uma profunda sensação de incapacidade e insegurança, diante das dificuldades da vida. Não confiam na capacidade de arcar com as responsabilidades, e por isso deixa de aproveitar as oportunidades que aparecem.

Vivem sempre atormentadas, pelo medo de algo não dar certo. Não acreditam que o seu sucesso depende somente da sua confiança, esforço e do poder de Deus que há nelas. Por isso acabam se contentando com pouca coisa. Milhares de pessoas passam a vida rastejando, vencidas e dominadas pelo medo e insegurança.

Os golpes da vida, o acúmulo de dificuldades e os inúmeros problemas tendem a sugar as energias e a deixar as pessoas exaustas, estressadas e desencorajadas. Quando a vida chega nesse nível, é necessário parar e avaliar bem as causas dos problemas, para

tomar atitudes corretas. Se agirmos dessa forma, constataremos que a nossa situação não é tão complicada ou difícil como imaginávamos.

Às vezes pensávamos que só haviam aspectos negativos em nossas vidas, mas quando paramos para analisar melhor, descobrimos muitos bens positivos, que nem havíamos observado.

Quem cultiva pensamentos positivos possui sempre um alto senso de humor e animação, e por isso é um grande animador. Em uma empresa americana, dentre os inúmeros funcionários, havia um que era extremamente admirado e amado pelos seus colegas de trabalho, não pelo seu eficiente desempenho em sua área profissional.

Ele se destacava pelo seu caráter e personalidade exemplares, mas principalmente pela sua enorme alegria, senso de humor altíssimo pensando e falando sempre positivo. Esse conjunto de qualidades o tornaram um grande animador em seu ambiente de trabalho. Onde ele estava ninguém ficava triste, porque sempre usava algum tipo de brincadeira para descontrair o ambiente.

Ele era chamado de aspirador de pó, devido à sua alta capacidade de eliminar todo clima negativo, que surgia entre os seus companheiros. A sua enorme sabedoria para resolver os problemas de todos com humildade e pensamentos sempre positivos, permitiam que ele fosse visto como um ótimo psicólogo na empresa, mesmo sem nunca ter cursado psicologia.

O segredo essencial para adquirir a paz interior, está na mudança de atitude mental. Então devemos sempre administrar bem os nossos pensamentos, mesmo não sendo tão fácil. É só nos lembrarmos que uma vida cheia de agitações é muito difícil. Quando a nossa vida está cheia de paz interior, conseguimos conduzi-la, com mais facilidade.

## **BIBLIOGRAFIA**

- 01 - Sagradas Escrituras: Bíblia de Jerusalém – Bíblia Revista e Corrigida e Bíblia Revista e Atualizada.
- 02 – O poder do pensamento positivo – Norman Vincent Peale
- 03 – A mágica de pensar grande - David J. Schwartz
- 04 – O poder infinito da sua mente - Lauro Trevisan
- 05 – O poder interior – Lauro Trevisan
- 06 – Atitude mental positiva – Napoleon Hill

## OBRAS

- 01 – Teologia da Graça de Deus
- 02 – A Luz Divina
- 03 – A Purificação das Maldades
- 04 – A Purificação das Vaidades
- 05 – A graça de Deus - A sã doutrina da aliança confirmada por Jesus em melhores promessas.
- 06 – A lei mosaica e a graça de Deus.
- 07 – Jesus em sua morte destruiu todos os seus inimigos.
- 08 – Todas as profecias já foram cumpridas
- 09 – A vida espiritual do universo e dos filhos de Deus após a descoberta do novo e vivo caminho – A graça de Deus. Volume – I
- 10 - A vida espiritual do universo e dos filhos de Deus após a descoberta do novo e vivo caminho – A graça de Deus. Volume – II
- 11 - Os pensamentos positivos atraem as bênçãos de Deus para as nossas vidas - Volume – I

