

IGREJA BATISTA CEHAB

Pr. Gilberto Suzano

Série: **SAÚDE & RIQUEZAS – Afinal, quem não deseja?**

Cuidando de nossos sentimentos para uma vida mais saudável...

INTRODUÇÃO

Domingo passado pregamos pela manhã sobre o valor da nossa saúde.

Saúde é um assunto ESPIRITUAL: O nosso corpo é templo do Espírito.

1Co 3.16-17 – *“Vocês não sabem que são santuário de Deus e que o Espírito de Deus habita em vocês? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; pois o santuário de Deus, que são vocês, é sagrado.”*

A maioria de nós acredita que uma vida mais saudável começa com uma boa alimentação e com a prática de exercícios físicos.

Realmente essas duas coisas são muito importantes e tem valor.

No entanto, pesquisadores afirmam que o que mais tem prejudicado a nossa saúde tem sido a negligência, a falta de cuidado para com dois princípios fundamentais para uma vida realmente saudável:

O primeiro princípio para uma vida mais saudável tem a ver com a observância do princípio do descanso.

O segundo princípio para uma vida mais saudável:

O tratamento devido de nossos sentimentos.

Vivemos num tempo de aumento da depressão, das síndromes e psicoses diversas. E a origem desses males comuns á vida pós-moderna tem a ver com a maneira como temos tratado de nossos sentimentos.

Como estão seus sentimentos de culpa e mágoa?

Se tem uma coisa que a gente não consegue esconder por muito tempo são nossos sentimentos. Está estampado em nossa face!

Nós temos várias razões pra ficarmos sentimentalmente feridos:

- *Alguém já traiu você?*
- *Alguém já ignorou você ou humilhou você?*
- *Alguém já maltratou você?*
- *Alguém já mentiu para você?*
- *Alguém já decepcionou você?*
- *Alguém matou os seus melhores sonhos?*

- *Alguém já brincou com os seus sentimentos?*
- *Alguém já falou com você com palavras ásperas?*
- *Alguém ouviu você quando você mais precisava?*

Todos nós experimentamos algum tipo de ferida em nossos sentimentos.

Davi sentiu isso em seus sentimentos e na pele:

SALMO 43.5 - *“Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus.”*

Gostaria de convidar você para uma espécie de “*tratamento clínico*” nesta manhã. Esta manhã pode ser muito especial em sua vida.

Deixe esse som de piano penetrar em sua alma enquanto a Palavra de Deus vai entrando em seu coração. Esta poderá ser uma manhã de cura...

Davi é uma pessoa na bíblia muito especial. Foi chamado de **um homem segundo o coração de Deus**. Isso não é pra qualquer um.

Se você olhar pra vida de Davi, ele tinha muitas razões pra toda essa tristeza e angústia que ele desabafa nesse salmo.

Davi teve uma promessa de Deus: *Seria o próximo rei de Israel.*

O que ele não sabia era que teria que enfrentar a inveja de seus irmãos.

Depois a inveja, a traição e as ameaças do próprio rei Saul.

Não bastasse tudo isso, depois de sair das campinas de Belém para o palácio de Jerusalém como rei, sua vida aos 55 anos de idade +/- despenca lá de cima e ele se envolve num adultério, seguido de homicídio culposo, um filho bebê que adocece e morre, a vergonha diante do povo, a bagunça que virou sua casa com filhos tendo relações sexuais entre si, e seu próprio filho Absalão fazendo um motim para derrubá-lo do trono e tornar-se rei em seu lugar.

Absalão foi assassinado por Joabe, comandante do Exército de Davi.

2 Samuel 18:33 – *“O rei ficou muito comovido e, subindo à sala que estava por cima da porta, começou a chorar; e andando, dizia assim: Meu filho Absalão, meu filho, meu filho Absalão! Quem me dera que eu morrera por ti, Absalão, meu filho, meu filho!”*

Olhando para a vida de Davi, podemos observar que seu maior sofrimento foi pela sua dificuldade em lidar com esses dois tipos de sentimentos:

Sentimentos de Mágoa & Sentimentos de Culpa.

Meus irmãos, nossa vida sentimental passa por este mesmo caminho.

A maneira como temos lidado com esses 2 tipos de sentimentos tem determinado como anda nossa saúde.

Para uma vida mais saudável...

1) Tome cuidado com os SENTIMENTOS DE MÁGOA.

Você sabe por que Davi ficava no campo cuidando das ovelhas?

Lembra de José do Egito? Filho caçula corre dois riscos?

1. Ficar mimado, paparicado e “mamarcado”;

2. Ficar desacreditado.

Filho mais novo é tido como mais fraco, menos forte, menos potencial.

Os filhos mais velhos têm que comer de tudo. O mais novo não come isso, não come aquilo, tem que ser batatinha frita, bife tem que tirar a gordurinha.

Isso aconteceu com Davi e José. Só que naquela época, quanto ao trabalho, isso significava muito.

Aqueles que pareciam que não tinham muito futuro, eram colocados pra tomar conta do rebanho sozinho no campo. Se algum animal o comesse por lá, não faria muita diferença. Então Davi pode ter crescido ouvindo coisas assim.

Quando o profeta Samuel o declara como o próximo rei de Israel, escolha essa que envolveu os seus 7 irmãos também, isso se agravou ainda mais.

A partir daí a inveja de seus irmãos ficou muito clara.

O que os irmãos de Davi fizeram com ele no campo de batalha foi uma tremenda covardia. 40 dias que aquele exercito recebia afrontas dos filisteus e ninguém tinha coragem. Quando Davi se prontifica, ao invés de apoio recebe críticas. Ele é agredido em seus sentimentos.

Penso que basicamente são três as coisas que nos magoam:

1. O que as pessoas dizem de nós.

“O que você está fazendo aqui?” (28). Perguntou Eliabe.

Percebam que Eliabe deveria apresentar maturidade - irmão mais velho.

Tem gente que é especialista em palavras malditas que doem muito.

Uma palavra maldita dói muito mais quando:

a) QUESTIONA NOSSO CARÁTER – Eliabe achou que Davi era motivado pela presunção.

b) É CONTÍNUA – *“Que fiz agora?”* – Eliabe criticava Davi sempre.

c) VEM DE PESSOAS QUE NOS CONHECEM HÁ MUITO TEMPO.

Eliabe cresceu com Davi. Era seu irmão. Era da própria família.

d) VEM DE PESSOAS QUE NÃO ACREDITAM NO NOSSO POTENCIAL.

v. 31-33 – “Você não pode...”; “você não tem experiência”;

As pessoas se machucam mais por palavras que por agressão física. Às vezes dentro de casa, convívio no dia-a-dia, no trabalho, ou até mesmo na igreja.

Outra coisa que também nos traz sentimentos de mágoa...

2. O que as pessoas pensam de nós. I Sam. 17.

32 E Davi disse a Saul: Não desfaleça o coração de ninguém por causa dele; teu servo irá, e pelejará contra este filisteu.

*33 Porém Saul disse a Davi: **Contra este filisteu não poderás ir para pelejar com ele, pois tu ainda és moço, e ele homem de guerra desde a sua mocidade.***

34 Então disse Davi a Saul: Teu servo apascentava as ovelhas de seu pai, e vinha um leão e um urso, e tomava uma ovelha do rebanho;

35 E eu saí após ele, e o feri, e libertei-a da sua boca; e, levantando-se ele contra mim, lancei-lhe mão da barba, e o feri, e o matei.

*38 **E Saul vestiu a Davi dos seus vestidos, e pôs-lhe sobre a cabeça um capacete de bronze, e o vestiu de uma couraça.***

39 E Davi cingiu a espada sobre os seus vestidos, e começou a andar; porém nunca o havia experimentado. Então disse Davi a Saul: Não posso andar com isto, pois nunca o experimentei. E Davi tirou aquilo de sobre si.

40 E tomou o seu cajado na mão, e escolheu para si cinco seixos do ribeiro, e pô-los no alforje de pastor, que trazia, a saber, no sarrão; e lançou mão da sua funda, e foi-se chegando ao filisteu.

54 E Davi tomou a cabeça do filisteu, e a trouxe a Jerusalém, porém pôs as armas dele na sua tenda.

*55 Vendo, porém, Saul sair Davi a encontrar-se com o filisteu, disse a Abner o chefe do exército: **De quem é filho este mancebo, Abner?** E disse Abner: Vive a tua alma, ó rei, que o não sei.*

Você acha que Saul pensava que Davi mataria Golias?

Davi já tinha ido ao palácio várias vezes tocar e cantar pra Saul dormir. Davi tinha estado frente a frente com ele vestindo a sua roupa.

Agora Saul pergunta a Abner **“Quem é esse menino?”**

Nós nos magoamos com o que as pessoas pensam sobre nós...

3. O que as pessoas fazem contra nós.

Davi se casou com Mical. Era agora genro de Saul. Talvez pensasse que era esse o caminho para se tornar rei.

Davi era aquele que animava Saul e guerreava as suas guerras.

Israel se alegrava com as vitórias de Davi (1Sm 17.52)

O filho de Saul se tornou um grande amigo de Davi (1Sm 18.1)

Saul colocou Davi como comandante dos exércitos de Israel, e Israel aceitava Davi, pois Davi caiu nos braços do povo (1Sm 18.5)

Até aqui nós conseguimos identificar algumas qualidades e virtudes no jovem Davi: *cheio de fé, corajoso, obediente, amigo, guerreiro, cumpridor dos seus deveres, homem de caráter.*

Só que agora a história de Davi começa a mudar. Davi é traído pelo sogro. Perseguido e poderia dar um filme *“A caçada de Saul ao jovem Davi”*.

38 X = **“contra mim” - “me perseguem”** = 18X.

A bíblia contém 255 passagens que se refere a inimigos. 72 dessas passagens (30%) foram feitas por Davi. 70% pelos outros 39 autores.

Vamos analisar algumas coisas feitas contra Davi?

1º Davi sofreu ataque de inveja (1Sm 18.6-8)

Saul passou a ter ciúmes do sucesso de Davi com o povo.

2º Davi sofreu ataque de desconfiança (1Sm 18.9)

Saul passou a desconfiar de Davi, provavelmente achando que Davi queria tomar o seu reino. Davi sempre agia com humildade e obediência.

Depois desta desconfiança toda, Saul tentou matar Davi pela primeira vez (1Sm 18.10,11). Veja aonde chegou a loucura humana por causa da inveja e da desconfiança. Ele confiava em Davi e agora estava querendo o matar.

3º Davi sofreu ataque de ódio (1Sm 18.29)

Parecia um câncer que cresceu ao ponto de se tornar um ódio incontrolado e Saul se tornou no inimigo número um de Davi.

4º Davi sofreu ataque de traição (1Sm 19.1-6)

Jônatas tentou reconciliar seu pai com Davi, usou de argumentos fortíssimos, e conseguiu. Conseguiu inclusive a promessa de seu pai de não mais matar a Davi. Porém isso durou pouco tempo.

Ele traiu a confiança de seu filho, traiu Davi, e mais uma vez lançou sua lança para matar Davi, mais Davi conseguiu fugir.

5º Davi sofreu ataque de perseguição (1Sm 19.11;20.1)

Disposto a fazer de tudo para ver Davi morto, Saul inicia uma perseguição implacável a Davi. Esta perseguição teve muitos capítulos. Davi foge.

Depois Davi vai para a caverna de Adulão (1Sm 22.1).

Quando eu entrei para o ministério aconteceram coisas comigo que me magoaram bastante. Mas Deus me ensinou a não ficar abatido com o que as pessoas **dizem** de nós, **pensam** sobre nós ou **fazem** contra nós.

Para uma vida mais saudável...

2) Tome cuidado com os SENTIMENTOS DE CULPA.

Em 2002, a revista Veja publicou uma reportagem de capa, que falava do sentimento de culpa, como uma das grandes causas de males para o ser humano. Seja financeiramente, na área afetiva, familiar ou profissional muitas pessoas culpam a si mesmas por tudo de ruim que lhes acontece.

O final da reportagem é mais interessante ainda - afirma que o buscar a Deus (nos dizeres do jornalista, uma "*religião*") ajuda a aliviar esse sentimento.

Por que será? Somente Deus pode nos livrar de qualquer culpa.

Davi havia cometido adultério com BateSeba e planejado a morte do marido dela. Dessa relação errada nasce uma criança.

Logo que nasceu, a criança adoeceu e Davi ficou tremendamente angustiado. Ele dobrou os seus joelhos, orou e jejuou. *Ele disse: *"Deus, esta criança não fez coisa alguma de errado. Eu é que pisei na bola. Eu é que cometi o erro. Eu afetei negativamente a vida dessas pessoas. Salva esta criança. Ela não fez nada de errado."* Mas a criança veio a falecer, assim mesmo.

Davi estava carregando essa culpa quando escreveu o Salmo 51.

Se você está carregando alguma culpa, leia o Salmo 51. **Restauração.**

Nada destrói mais a alma do que a culpa. *"As minhas culpas me afogam; são como um fardo pesado e insuportável... Estou encurvado e muitíssimo abatido; o dia todo saio vagueando e pranteando"* (Salmo 38.4 e 6). Culpa é um problema sério por duas razões:

1. Todos nós temos razão de sobra pra nos sentir culpados.

Todos cometemos erros. Naturalmente carregamos culpa em nossa vida.

2. Não é possível fugir da culpa.

Mesmo quando mudamos, nossa consciência culpada nos acompanha.

Provérbios 20.27 - *“O SENHOR nos deu uma mente e uma consciência. Não podemos nos esconder de nós mesmos.”*

Existe somente uma maneira capaz de solucionar a culpa. Você precisa colocá-la nas mãos de Deus. Ele é o único que pode removê-la.

Nenhum psicólogo pode remover a sua culpa; eles não têm o poder para perdoar. Não foi contra eles que você errou.

LEMBRE-SE DO QUE DEUS FAZ COM OS NOSSOS PECADOS.

1. Lança nas profundezas do mar. - *Quem é Deus semelhante a ti, que perdoas a maldade e te esqueces da transgressão do remanescente da tua herança? O SENHOR não retém a sua ira para sempre, porque ele tem prazer na misericórdia. Tornará a ter compaixão de nós; pisará as nossas maldades. Tu lançarás todos os nossos pecados nas profundezas do mar (Miquéias 7:18,19).*

2. Afasta de nós. - *Quanto está longe o Oriente do Ocidente, assim afasta de nós as nossas transgressões. (Salmos 103:12).*

3. Lança para trás de si. - *Eis que, para minha paz, eu estive em grande amargura; tu, porém, tão amorosamente abraçaste a minha alma, que não caiu na cova da corrupção, porque lançaste para trás das tuas costas todos os meus pecados. (Isaías 38:17).*

4. Torna branco como a neve. - *Vinde e raciocinemos, diz o SENHOR: ainda que os vossos pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve; ainda que sejam vermelhos como o carmesim, se tornarão como a lã. (Isaías 1:18).*

5. Remove - *Naquele dia haverá uma fonte aberta para a casa de Davi e para os habitantes de Jerusalém, para remover o pecado e a impureza. (Zacarias 13:1).*

6. Tira - *No dia seguinte, João viu a Jesus, que vinha para ele, e disse: Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo. (João 1:29).*

7. Esquece - *Pois serei misericordioso para com suas obras más e não me lembrarei mais de seus pecados. (Hebreus 8:12).*

8. Carrega - *levando ele mesmo em seu corpo os nossos pecados sobre o madeiro, para que, mortos para os pecados, pudéssemos viver para a justiça; e pelas suas feridas fostes sarados. (1 Pedro 2:24)*

9. Perdoa - *Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça. (1 João 1:9).*

10. Apaga - *Ó Deus, compadece-te de mim, segundo teu amor; apaga minhas transgressões, por tuas grandes misericórdias (Salmos 51:1)*

Deus perdoa os nossos pecados e deles não mais se lembra.

Depois que você paga uma conta, você se preocupa com ela?

FINALMENTE...

Davi era gente como a gente. Um homem segundo o coração de Deus, mas que tinha sentimentos de mágoa e de culpa.

Duas lições práticas que aprendemos com Davi:

a) Não podemos nos calar – O silêncio mata a nossa alma.

Salmos 32:3 – *“Enquanto me calei, meus ossos se consumiam de tanto gemer o dia todo.”*

b) Devemos louvar ao Senhor em todo tempo – O louvor aquece a alma.

Salmo 34:1 – *“1 Bendirei o SENHOR em todo o tempo; seu louvor estará sempre nos meus lábios.”*

Ninguém na bíblia revelou tanto seus sentimentos como Davi.

Davi aproveitava seus momentos de tristezas, quando seus sentimentos de mágoa e culpa lhe afligia para compor, para cantar, para exaltar ao Senhor.

Seus sentimentos estão precisando de restauração? Fale e cante...

Hoje estamos celebrando a Ceia do Senhor. Vamos olhar para Jesus. Ninguém absolutamente ninguém sofreu mais em seus sentimentos que Jesus.

Pense em tudo o que fizeram com Jesus. Ele ainda assim disse:

Pai, perdoa-lhes por que eles não sabem o que fazem.

E Jesus não só nos ensina a tratar dos sentimentos de mágoas, como se fez a solução para tratar de nossos sentimentos de culpa.

Isaías 53:

5 Mas ele foi ferido por causa das nossas transgressões e esmagado por causa das nossas maldades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e por seus ferimentos fomos sarados.

6 Todos nós andávamos desgarrados como ovelhas, cada um se desviava pelo seu caminho; mas o SENHOR fez cair a maldade de todos nós sobre ele.

7 Ele foi oprimido e afligido, mas não abriu a boca; como um cordeiro que é levado ao matadouro, e como a ovelha muda diante dos seus tosquiadores, ele não abriu a boca.

8 Foi levado por juízo opressor; e a sua descendência, quem a considerou? Pois ele foi tirado da terra dos viventes, ferido por causa da transgressão do meu povo.

Somente Jesus pode cuidar de nossos sentimentos de mágoa e culpas.

Não existe outro remédio. A medicina não pode. Eles tratam do corpo, mas não da alma, dos sentimentos.

Se existe alguém aqui nesta manhã que está enfrentando dificuldades em seus sentimentos, sejam eles de mágoas, de culpa, Jesus quer te aliviar, te ajudar e te fazer feliz.

Vamos orar!