



*Franklin
Dávila*

Uma mensagem
para cristãos
em depressão

Passando
pelo fundo
do poço

*Franklin
Dávila*

Uma mensagem
para cristãos
em depressão

Passando pelo fundo do poço

Passando pelo fundo do poço

Pt. Franklin Dávila

Nestes dias em que a ciência se multiplica, se multiplicam também as diversas formas de sofrimento humano. E a Depressão é uma delas, vem incomodando homens e mulheres, independentemente de classe e cultura, raça e cor, em qualquer lugar, a todo momento.

Nos ocuparemos neste livreto com esse tema, pois a Depressão vem trazendo transtornos para muitas pessoas. Provavelmente quase todas as famílias já tiveram um de seus membros afetados por essa doença da alma.

Para especialistas internacionais a Depressão é, sem dúvida, o mal do século, uma doença dolorosa, que não dói como as outras dores, mas dói, dói muito, porque dói na alma, prostrada na cama e mata.

Gente saudável tem sido atingida, de repente, por um pensamento perturbador que afoga na tristeza. Gente aquinhoadada, de intensa atividade profissional e social, de estabilidade, de boas perspectivas, de repente se vê sem sentido na vida, sem alegria, sem paz, perseguida pelo desejo de não mais querer existir.

É incontestável que nossa civilização está sob uma atmosfera de angústia global, dor na alma, pensamentos tristes, coração sobrecarregado, ansiedade, vida sem sentido. Nem as crianças e adolescentes estão isentos desse mal

que afeta a mente, a alma e o espírito; que enferma a cabeça, os pensamentos e adoce o coração. Até os cristãos, mesmo aqueles que cultivam vida intensa com Deus, não têm estado isentos dessa terrível e indesejável doença da alma. Estamos vivendo, de fato, o tempo da angústia, dos pensamentos tristes, do coração sobrecarregado, da vida sem vida.

Não tenho como propósito discutir as causas da Depressão. Elas são por demais amplas e complexas como a própria Depressão, que não dá para ser explicada e, ainda que a tenha sofrido, não ousou apresentar argumentos conclusivos a pretexto de uma experiência pessoal. Apenas posso dizer, pelo que observei, ao acompanhar várias pessoas ao longo do pastorado, é que a Depressão está envolvida numa atmosfera de espiritualidade. Quer a pessoa creia em Deus ou não! Quer seja religiosa ou não! Quer seja consagrada ou não!

Não escondo a opinião de que a Depressão tem seu primeiro suspiro na dimensão espiritual, repercutindo depois em todas as outras áreas da vida. Eu diria assim: os sintomas primários da Depressão não vêm do mundo exterior para o interior, ainda que isso muitas vezes pareça ser assim. Na verdade vem do interior e se projeta no exterior. Vem primeiro de dentro, quebra por dentro, angústia por dentro, nos escurece por dentro. Há um cheiro de eternidade.

Nem sempre é possível explicar muitas coisas que acontecem conosco, principalmente entender as razões do porquê de Deus permitir que a nossa alma passe pelo indesejável “fundo do poço”. Aliás, nunca encontrei alguém que

pudesse explicar os reais motivos de sua Depressão nem a extensão dela: se física, psicológica, espiritual, ou se as três ao mesmo tempo.

Há um salmista que falou de si para si num verdadeiro estado de perplexidade: “por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? (Salmo 42.11). Aquele homem fora atingido por um desses abatimentos depressivos que vem de dentro, e por mais que quisesse entender, não podia!

Diante da complexidade e amplitude da enfermidade sou mais um a me apresentar para opinar sobre este tema. Repito: não procuro discutir a Depressão, suas causas, sua extensão como alguém que encerra o tema. É, na verdade, uma contribuição pastoral, que tem como objetivo ajudar aos que estão se sentindo no fundo do poço, a enfrentarem essa angústia com os meios de graça que o Senhor deu a seus filhos, na convicção de que são remédio santo para o cristão enfrentar esse mal.

O fundo do poço de um deprimido

No início da segunda quinzena de março de 1975, no raiar de uma madrugada silenciosa, quebrada aqui e acolá pelo latido assustado dos cães, numa noite longa em um leito inquieto, que a vida começou a ficar sem sentido para mim, numa descida acelerada e assustadora para o fundo de um poço totalmente desconhecido.

Tudo aconteceu como se eu estivesse sentado na sala de um teatro e após as cortinas se abrirem eu me envolvesse de corpo e alma, no drama que ali seria representado.

Os fatos da cena foram se desenvolvendo de maneira rápida e muito estranha. De repente um raio de pensamento se alojou em meu ser, como um desse meteoros que rasgam o espaço numa queda rápida e surpreendente nas noites escuras, e um terremoto, que sacudiu minha alma, começou a se estender por todo o meu ser, agitando-o com os vendavais da angustia.

Daí pra frente foi como descer uma escada. A natural alegria da juventude, o entusiasmo pelo sucesso da conquista, a vibrante expectativa dos ideais, o prazer pelo sabor da vida foram paulatinamente desaparecendo sem a menor formalidade. Até que, num determinado momento, nada mais me servia de estímulo. Recordo-me, de que o

grupo de amigos que se reunia todos os sábados, o esporte, o trabalho, a profissão tão esperada e tão duramente conquistada, tudo perdeu a razão de ser.

De repente, uma forte solidão, semelhante a um bloco de nuvem solitário que navega nas noites enluaradas nos verões dos sertões desertos, pairou sobre mim com sua sombra, penetrou o meu interior, impondo-me um desejo de querer estar só, pensar sozinho, de estar sem ninguém, de viver afastado, longe do mundo, das coisas, das novidades e das pessoas. Longe de tudo e de todos! Longe, principalmente, daquelas mais conhecidas e entusiasmadas.

Vi-me numa situação diferente, em um mundo indesejável e desconhecido. Era realidade ou imaginação tudo aquilo que eu estava vivendo? Era porventura loucura? Eu não sei explicar muita coisa depois de tudo ter passado. Apenas sei que não estava louco, nem tendo um pesadelo ou um sonho assustador. Na verdade, era um sofrimento real, presente, existente, experiencial, sensível, perturbador, inquietador. Isso me assustava e me deixava incapaz de reação.

Eu perguntava: Por que eu? Por que comigo? O que eu podia entender muito bem é que era eu mesmo em um mundo diferente, esquisito, regido pelos meus pensamentos sempre pessimistas, tristes, desesperançados, turbados, funestos, anormais, quase loucos!

Esforcei-me ao máximo para ser discreto, para não deixar transparecer nada para ninguém, mas não podia esconder-me dos mais íntimos. Para muitos minha aparência estava boa e normal, mas, por dentro o espelho de minha alma não me impedia de ver-me como eu realmente estava.

Com um olhar introspectivo tinha a perspectiva de um quadro desanimador, sem nenhuma expectativa. Só que essa visão ninguém tinha de mim! E como poderiam tê-la? O sentimento de desgraça latejava lá dentro. Vinha de um ponto interior profundo, distante, indefinido do espírito, do ponto onde não sei se é onde começa ou termina a existência. Ou vinha da essência pessoal do ser? Sei dizer com certeza é que as cálidas correntes que formavam o leito de meu próprio oceano de vida estavam em convulsiva ebulição. Era como um vulcão quando se abre no fundo do mar e lança para o alto água, fogo, fumaça e causa terror.

Os dias iam se passando e comecei a perceber que todo o dia era o mesmo, que tudo estava sendo a mesma coisa. Percebi que pouco tinha a fazer, senão sentar-me cabisbaixo no fundo do barco, largar o remo, descer as velas e o deixar correr para onde as águas o levassem. Era a pior coisa, mas eu não tinha outra.

De que me adiantavam os remédios, a opinião de pessoas amigas, o experiente testemunho das pessoas que já passaram pelo fundo do poço, e saíram, e venceram? De que me adiantavam os passeios forçados e impostos a mim mesmo no anseio de ver-me aliviado? E as distrações que se tornavam enfadonhas, e as brincadeiras sem graça dos companheiros ainda que bem intencionados? De que adiantavam?

Preciso ser justo e não posso omitir uma verdade. Por alguns momentos, em alguns dias, por misericórdia divina, havia uma trégua. Eu sei que era pura graça divina, como que para me fazer descansar da guerra de pensamentos e sentimentos semelhantes a esses mísseis potentes que se

entrecruzavam para destruírem os alvos. Nesses momentos de trégua, as manhãs em minha alma começavam ensolaradas, bonitas, brilhando sobre a vida e iluminando alguns pontos até então obscuros. Os meus sentidos captavam a paisagem natural e eu me alegrava por uns instantes, entendendo e sentindo que agora tudo seria diferente, como antes. Mas aqueles momentos se desfaziam e tudo voltava a ser o mesmo e de novo uma nuvem invernosa, grande, cinzenta se erguia pesada e silenciosa, lá na linha do horizonte nascente, cobrindo o lindo azul celeste, escondendo os raios solares. E um temporal, desses que amedrontam o mais corajoso dos marujos, se abatia de novo sobre mim, e tudo começava a ser como dantes. Tudo começava de novo. Tudo voltava ao mesmo.

O sofrimento da alma me ensinou que para o ser humano não existe nada mais pesado que o pensamento, que é tão leve, mas pode se transformar numa rocha capaz de esmagar aquele que pensa. Esse peso é por vezes insuportável.

Nesse período comecei a entender que essa inexplicável tribulação que afeta o todo do homem é muito mais do que um problema localizado, específico, identificável, material. Essa angústia tem um certo cheiro de peso de eternidade, extrapola o mundo físico e se projeta no mundo espiritual. Chego a admitir que a Depressão no cristão resulta daquela luta entre as hostes espirituais invisíveis, que é fortemente percebida pela sensibilidade humana (Daniel 10). Ela não se dá apenas no físico mas está profundamente relacionada às realidades do espírito. Só Deus sabe e tem palavras para tudo o que está acontecendo e o homem,

como o pobre Jó, nada consegue entender. É uma espécie de “luta” entre o céu e a terra; a luz e as trevas; o espiritual e o material; o eterno e o temporal.

O que muito me torturava era pensar que tudo aquilo parecia não ter um fim. A Depressão tem também dessas coisas: aprisiona o homem na cela escura do mundo espiritual. E não se sabe quando termina. E tem-se a forte impressão de que não se vai mais sair de lá!

Os pensamentos depressivos fazem sentir que você está numa prisão perpétua, numa cela escura do mundo espiritual onde não há projetos nem sonhos. O que existe é muita tristeza, tristeza que não se compara a nenhuma outra, que atinge a mente, o coração, a alma, os ossos. Sua alma clama e não é atendida. Geme e não é ouvida. Seu espírito grita e não há socorro. Sem a menor dúvida, a Depressão é a tristeza da tristeza, a angústia da angústia, o choro sem consolo, a vida sem vida, a dor da dor. A Depressão é a dor que não tem nome.

Essa era a tristeza que atingia meu espírito, minha alma e meu corpo. Tristeza que seqüestrou as coisas mais belas que estavam na poesia de minha juventude. Era tão forte que tudo ao redor perdia a beleza. As coisas não ficaram feias, mas a alegria, a vida, o prazer, a atração e a mensagem do belo não existiam. Eu tinha uma forte e inarredável convicção de que dentro de mim se travava uma forte luta, um conflito, uma guerra. Uma guerra do ser contra o ser. Do meu ser contra o meu próprio ser. Do meu ser contra o do Criador. Eu, porém, estava como um combatente perdido, sem arma, sem refúgio, fragilizado e já sem ânimo para continuar na luta.

O que eu precisava mesmo era de paz, pelo menos, por um pouco de tempo. Ah! Como eu desejava sentir o doce alívio da paz! Mas ela estava tão longe! Aliás, o que é a paz para um deprimido? Eu sabia que ela existia, mas eu não a experimentava!

Quem cai em Depressão conhece a morte da alegria, o falecimento da vida, a amputação do prazer.

É oportuno dizer que eu não estava em guerra contra ninguém. Eu não estava cercado por inimigos, no entanto se fortalecia cada vez mais, dentro de mim, o pensamento de que Deus estava em guerra comigo. Fui concluindo que Ele é quem estava guerreando contra mim, não me dando sossego nem me deixando fugir. Eu clamava de mim para mim mesmo, e do meu coração para Deus: “até quando vou suportar este sofrimento terrível?”

Lembrava intensamente de Jó, Jeremias, Paulo, Jesus. Pelos seus escritos sentia consolo e aprendi que há certos tipos de sofrimento que ninguém pode explicar, nem entender, nem escapar, nem ficar livre quando quiser, como José no Egito, que só saiu do cárcere quando chegou o tempo, o dia, a hora. Cada um, de uma maneira ou de outra, sobe o seu calvário carregando a sua cruz existencial e como não se pode escapar, resta suportar.

A dor de minha alma foi ficando mais intensa. Foi crescendo. Era como que subir o meu próprio calvário carregando a minha pesada cruz existencial. Foi então que me veio a mais perturbadora interrogação, um daqueles meteóricos pensamentos: “porventura Deus me abandonou?”

Essa interrogação me lançou mais ainda para a dúvida e desespero. Esse pensamento me entristeceu mais

ainda. Fui perseguido pelo pensamento de que o silêncio de Deus poderia ser a sua ausência de mim e conclui que o silêncio de Deus ao meu gemido poderia ser a sua ausência em minha vida. E eu dizia: Isto não pode acontecer! Eu suportaria perder tudo na vida, perder as coisas e até as pessoas, jamais perder-me de Deus e deixar de tê-lo junto a mim. Essas conjecturas me levaram a ter medo do inferno e isto multiplicou ainda mais a minha tortura.

Eu só tinha uma coisa para fazer e foi exatamente o que fiz: busquei ainda mais a presença de Deus. Adentrei no meu noturno jardim getsemânico, e com a alma prensada como as azeitonas do Jardim das Oliveiras, buscava Deus com orações curtas e agonizadas, como fizera o Senhor Jesus.

Por mais que eu colocasse a boca no pó e sentisse o coração quebrantado, para mim, Deus ainda estava longe!

Eu perguntava: será que Deus se esqueceu de mim?

De todos os pensamentos torturadores, este foi o mais cruel e se me apegou de tal maneira que não se afastava um momento sequer de minha mente. Por conta disso, me senti literalmente no “inferno”. Desci mais ao fundo do poço, desci aonde pensei que não podia descer mais, tateei nas trevas, apalpei as paredes do abismo, pisei as brasas do juízo divino, agonizei na alma e caminhei como uma alma solitária sem ninguém que pudesse me ajudar!

Lá estava eu com os meus torturantes pensamentos. Eu com a minha alma angustiada! Eu com os meus temores! Eu com a minha Depressão!

Mas, quem poderia ajudar-me? Compreendi que os homens, por mais que queiram ajudar a seus semelhantes, não conseguem plenamente! Eles eram incapazes de chegar

onde eu estava, de sentir o que eu sentia, de entender o que eu dizia e de viver o que eu estava vivendo. Eu me sentia só! Só eu! Era eu com o meu eu querendo resposta, querendo solução. Era eu só com os meus torturantes pensamentos. Eu com a minha dor! Eu com a minha Depressão.

No emaranhado das dúvidas ainda me brotava um lampejo da graça divina que comunicava a certeza de que o único que podia mudar minha situação e tirar-me daquele drama da existência era Jesus! Só Jesus, o Senhor dos meus pais, dos meus avós, dos meus amigos, o Deus da Igreja, o Deus que desde cedo aprendi a temer, servir, amar, ainda que com todos os defeitos de uma natureza caída, só Ele poderia envolver-me com Sua Luz, colocar-me nos seus braços!

Para Jesus comecei a clamar incessantemente, quando então, numa noite de domingo, sob as lágrimas, as mãos e a oração de minha mãe, um pensamento novo, animador, cheio da certeza da presença divina, começou a redirecionar a minha vida, o meu horizonte, o meu ideal. Comecei a sentir que estava saindo do fundo do poço. Entendi que estava conseguindo atravessar o túnel e que a luz de uma nova realidade ensolarada, já brilhava lá no final do túnel que se abria à minha vista.

Aquela noite foi diferente e no outro dia comecei a sentir que estava saindo do fundo do poço.

Foi uma luta. Essa luta eu vi começar e terminar. Desci mas pude subir. Fui prostrado, mas Deus me levantou. Deus é bom!

Esta história é real. Não posso negar que essa narrativa é pobre para traduzir todo o drama da realidade de um cristão deprimido.

Não a leia apenas como algo que aconteceu na vida de alguém, imaginando-se isento de tal sorte, ou sentindo-se forte demais para ser vitimado por algo assim, e que só os outros, os mais fracos, os mais pecadores é que podem ser atingidos por tais tragédias da alma.

Esta história é tão real quanto a sua história e a de tantos outros que estão se sentindo no fundo do poço. Por mais que tenha me esforçado a colocar palavras para traduzir a dor secreta da minha alma, não consegui e posso afirmar que ninguém poderá traduzir com fidelidade o próprio drama ou o drama de alguém que já caiu em Depressão.

Que ninguém jamais ignore, desconsidere ou julgue a dor de um deprimido. Ninguém se imagine isento de tal infortúnio, sentindo-se forte o suficiente para não cair nesse drama existencial e pensar que só os outros, os de mente fraca, os mais pecadores ou os que não têm fé é que podem ser atingidos por tal angústia.

Ninguém está livre de uma Depressão. Ela acontece, tem acontecido com muita frequência, há casos e mais casos, em vários lugares, e quando acontece, é numa hora em que menos se espera.

É num “de repente”!

A depressão

Muitos filhos de Deus têm sido vitimados pela Depressão. Alguns têm padecido por um longo tempo. Outros, por um tempo menor. Mas, tanto uns quanto outros, não deixam de experimentar os tormentos do inferno na alma.

A Depressão dá a sensação de que se está com a alma soterrada, uma espécie de encarceramento do espírito, um cárcere sufocado de angústia. Enfim, um desespero que parece ilustrar o desespero eterno.

A Depressão dá a sensação de que você está sendo tragado para as profundezas do inferno. É como não ter mais nenhuma boa expectativa para a vida.

Ela traz consigo o forte sentimento de que a esperança morreu e o sofrimento se eternizou. Ela é o desânimo em plenitude a apagar qualquer brilho de vida que possa restar. É a ausência de todos os desejos inclusive o de viver.

A Depressão é um tipo de dor que não dói como as outras dores, mas dói muito, dói na alma. Parece figurar o desespero eterno quando ainda se vive na terra.

De todas as enfermidades a Depressão é a mais completa, a mais complexa, a mais física, a mais psíquica, a mais espiritual, a mais existencial, a mais inexplicável.

Ela sempre existiu. Ela não é fruto da sociedade civilizada, avançada, urbanizada, capitalizada. Gente simples que aspira o ar do campo, que convive com a natureza em todo o seu esplendor, tem sido atingida. Ela não é dos nossos dias, nem do século passado. Vem de longe, desde que mundo é mundo. Nasceu em Adão e Eva desde o dia em que a feliz realidade do Éden fechou as suas portas e ambos tiveram de conviver com a frustração da existência e com um horrível sentimento de perda quando adentraram no crepúsculo da vida.

A Escritura Sagrada faz referências sobre homens que se abateram diante dessa enfermidade da alma. Conforme dito acima, um incalculável número de cristãos está sendo atingido por esse mal, diante do qual não se pode fazer nem dizer muita coisa, mas também não se pode ficar indiferente. É um mal pessoal, incomunicável ainda que perceptível.

O salmista disse:

“Por que estás abatida ó minha alma? Por que estás agitada dentro de mim? Espera em Deus, confia nele, é Ele o meu auxílio.” (Salmo 42.5)

Asaf compôs a letra de um canto que retratou muito bem a sua Depressão.

“Eu grito bem alto para Deus...Nas horas de aflição, eu oro ao Senhor; durante a noite levanto as minhas mãos em oração, porém não encontro consolo. Penso em Deus e começo a gemer. Começo a gemer e fico desanimado. Deus não me deixa dormir. Estou tão preocupado que não posso falar. Penso nos dias que

já passaram e nos anos que se foram há muito tempo. Gasto as noites em pensamentos profundos, Começo a meditar e faço perguntas a mim mesmo: Será que o Senhor vai nos rejeitar para sempre? Será que ele nunca mais vai ficar contente conosco? Será que deixou de nos amar? Será que a sua promessa não tem mais valor? Será que Deus se esqueceu de ser bondoso? Será que a ira tomou o lugar da sua compaixão? Então eu disse assim: “o pior de tudo é pensar que o Altíssimo não quer mais me ajudar...” (Salmo 77)

A Depressão provoca esse clamor com uma linguagem de dor que vem da alma. É por isso que todo deprimido atribui como causa de sua depressão algum problema espiritual, e busca nessa área a solução e a resposta. Na verdade, ele não está errado. É de lá que começa todo o questionamento da natureza humana com o Criador. Lá se localiza o palco de muitos acontecimentos inexplicáveis que envolvem os fatos terrenos e espirituais. Desses acontecimentos vem o questionamento; e deste, o sofrimento.

Todo deprimido tem esse pensamento e sentimento: o silêncio de Deus. Todos têm consciência de que sua Depressão não vem da terra, é espiritual; de que a sua tristeza, não é uma tristeza comum, mas sobrenatural. Isto se dá com quem é religioso ou não, todo deprimido percebe que sua Depressão vem do além, emerge do espírito, vem da região original que dá sentido à vida.

Mas, haja o que houver e esteja onde estiver, levante os olhos para o Senhor que está acima dos montes, e o Socorro virá. A mão Santa e Pastoral tirará a sua alma do abismo e um cântico novo em uma vida nova brilhará em você.

É importante considerar que entre as manifestações de abatimento os salmistas declaravam: “que Deus há tão grande como o nosso Deus!”. “Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia”. “Quem mais tenho eu no céu além de ti Senhor?”

A realidade da vida

Quem entenderá o caminho do homem? Quem poderá explicar sua caminhada? Quem terá palavras para os porquês dos acontecimentos, suas causas, suas conseqüências, suas tragédias, sua vida e sua morte?

A Escritura Sagrada fala objetivamente para o filho de Deus ao nos trazer registros de personagens que se depararam com as mais diversas situações que as deprimiram.

Lembro de Noemi, uma mulher que morava com a família em Belém e por causa da fome se mudaram para Moabe. Nessa cidade morreu seu marido e pouco tempo depois seus dois filhos. Restou-lhe a companhia de duas noras. Uma delas ficou em sua terra natal e Rute resolveu acompanhá-la.

O sofrimento intenso de Noemi a desfigurou de tal maneira que suas amigas ficaram espantadas e disseram: “porventura esta é Noemi?”. Ela disse: *“não me chamem Noemi (agradável), mas Mara (amargura)* (Rute 1). Noemi convivia com uma Depressão que lhe amargava a alma.

Lembro de José, filho de Jacó. A maior parte de sua juventude passou como escravo e no cárcere do palácio real. Quem poderá penetrar no íntimo do coração daquele moço e quem poderá sondar a tristeza que se alojou em sua

alma? Quem poderá descrever a Depressão que se abateu sobre aquela vida marcada pela solidão, saudade, separação e exílio? Ele chamou aqueles dias como o tempo de sua aflição.

O profeta Jeremias narrou com dramaticidade a sua Depressão: *“Eu sou o homem que viu a aflição e sabe o que é sofrer os golpes da ira de Deus. Ele me levou para a escuridão e me fez andar por caminhos sem luz. Com sua mão me abateu muitas vezes o dia inteiro. Deus fez envelhecer a minha carne e a minha pele e quebrou os meus ossos. Em volta de mim, ele construiu um muro de sofrimento e amargura. Ele me fez morar na escuridão como se eu estivesse morto há muito tempo. Deus me amarrou com pesadas correntes; estou na prisão e não posso escapar. Grito, pedindo socorro, mas ele não quer ouvir a minha oração. Não posso seguir em frente, pois, com grandes blocos de pedra, ele fechou o meu caminho. Já não sei mais o que é paz e me esqueci do que é felicidade. Eu me lembro da minha tristeza e solidão, das amarguras e dos sofrimentos. Penso sempre nisso e fico abatido.”* (Lm 3).

Se alguém lesse esse testemunho sem saber quem o havia escrito jamais imaginaria que se tratava do consagrado Jeremias. Ele também experimentou intenso sofrimento e a dura realidade da vida. Em que pese a confiança que ele depositava em Deus, grande era o seu sofrimento e dura a sua vida, levando-o a uma passagem pelo fundo do poço.

E qual o deprimido que esquece de Jó? Um homem que sofreu de mais, passou por grandes perdas e foi coberto por montanhas de horrores de todo tipo. Em meio a todo o seu sofrimento encontrou forças para escrever:

“Pereça o dia em que nasci e a noite em que se disse: foi concebido um homem! Converta-se aquele dia em trevas; e Deus, lá de cima, não tenha cuidado dele, nem resplandeça sobre ele a luz. Reclamem-no as trevas e a sombra de morte; habitem sobre ele nuvens; espante-o tudo o que pode enegrecer o dia. Aquela noite, que dela se apoderem densas trevas, não se regozije ela entre os dias do ano, não entre na conta dos meses. Amaldiçoem-na aqueles que sabem amaldiçoar o dia. Escureçam-se as estrelas do crepúsculo matutino dessa noite, pois não fechou as portas do ventre de minha mãe, nem escondeu dos meus olhos o sofrimento. Por que não morri eu na madre? Por que não expirei ao sair dela? Por que houve regaço que me acolhesse? E por que peitos, para que eu mamasse? Porque já agora repousaria tranqüilo; dormiria, e, então, haveria descanso para mim. Por que se concede luz ao miserável e vida aos amargurados de ânimo, que esperam a morte, e ela não vem? Por que se concede luz ao homem, cujo caminho é oculto, e a quem Deus cercou de todos os lados? Por que em vez do meu pão vem gemido, e os meus lamentos se derramam como água? Aquilo que temo me sobrevém, e o que receio me acontece. Não tenho descanso, nem sossego, nem repouso, e já me vem grande perturbação.”

A Depressão de Jó foi arrasadora. Ele teve o seu getsêmani, ele vivenciou as angústias do Senhor.

Precisamos aprender que a vida não é como nós queremos que seja. Muitas vezes fazemos os nossos planos, traçamos os nossos caminhos, e dificilmente as coisas acontecem conforme o planejado. E quando eles são como planejamos, não são como pensávamos e esperávamos, pois logo perdem o sentido de ser, já não satisfazem como

idealizamos e nos sentimentos impelidos para outras buscas e conquistas, se forças ainda tivermos.

Bem sabemos que a vida não é um jardim de rosas. A palavra diz que até no riso há dor no coração. Não devemos nos enganar nem podemos enganar aos outros com falsas promessas em nome de Deus.

Muitas vezes nos encontramos sim com a felicidade, mas logo o trem-bala da vida parte e nos leva para outra estação, e o jardim florido visto da janela, de repente, dá lugar a outra paisagem. Jó captou isto e escreveu muito bem: *“o homem, nascido de mulher, vive breve tempo, cheio de inquietação. Nasce como a flor e murcha; foge como a sombra e não permanece”* (Jó 14:1-3).

Salomão interpretou a realidade da vida humana com inspirada sensibilidade: *“vi as opressões que se fazem debaixo do sol; vi as lágrimas dos que foram oprimidos, sem que ninguém os consolasse; vi a violência na mão dos opressores, sem que ninguém consolasse os oprimidos. Pelo que tenho por mais felizes os que já morreram, mais do que os que ainda vivem; porém mais que uns e outros tenho por feliz aquele que ainda não nasceu e não viu as más obras que se fazem debaixo do sol.”* (Ec 4:1-3).

Que coisa! Alguns chegam à conclusão que, felizes, são aqueles que nem chegaram a nascer.

E assim prosseguimos, vamos vivendo e sonhando, alcançamos a maturidade, aprendemos a analisar a vida e também compreendemos que a realidade é bem diferente da que imaginamos, que os acontecimentos da vida surgem inexplicáveis e inesperadamente, e os projetos que seriam,

aos nossos olhos, ideais, foram apenas sonhos destruídos pela realidade de que cada dia é um dia e que basta a cada dia o seu próprio mal, como disse Jesus.

A vida é real e para alguns ela é muita dura. Para muitos, muitas vezes é cruel.

A luta do cristão

Jesus fez uma importante declaração para os seus filhos: “no mundo tereis aflições...” (João 16:33)

O escritor da epístola aos Hebreus faz uma das mais emocionantes narrativas sobre um grupo de cristãos afligidos: “alguns foram torturados, não aceitando seu resgate, para obterem maior ressurreição; outros, por sua vez, passaram pela prova de escárnios e açoites, algemas e prisões. Foram apedrejados, provados, serrados pelo meio, mortos a fio de espada; andaram peregrinos, vestidos de peles de ovelhas e de cabras, necessitados, afligidos, maltratados. Viveiram errantes pelos desertos, pelos montes, pelas covas, pelos antros da terra.” (Heb 11:35b-38). Este texto mostra que o cristão não está isento das aflições, dessas que resultam das lutas que enfrentamos ao longo da caminhada para o céu.

Pedro escreveu aos cristãos perseguidos: “*amados, não estranheis o fogo ardente que surge no meio de vós, destinado a provar-vos, como se alguma coisa extraordinária vos estivesse acontecendo; pelo contrário, alegrai-vos na medida em que sois co-participantes dos sofrimentos de Cristo, para que também, na revelação de sua glória, vos alegreis exultando. Os que sofrem segundo a vontade de Deus encomendam a sua alma ao fiel Criador, na prática do bem*” (I Pe 4:12,13,18).

Receber a Jesus não é credencial para se ficar imune aos sofrimentos naturais ou sobrenaturais da existência. Aliás, como cristãos, somos muitas vezes colocados à prova. Tiago escreve: *“meus irmãos, tende por motivo de toda a alegria o passardes por várias provações, sabendo que a provação da vossa fé, uma vez confirmada, produz perseverança”* (Tiago 1:2,3).

Paulo escreveu: *“gloriamo-nos na esperança da glória de Deus... mas também nos gloriamos nas próprias tribulações, sabendo que a tribulação produz perseverança...”* (Romanos 5:2c-5).

Os textos acima nos exortam a permanecermos firmes e não podemos desistir. *“Se nos mostrarmos fracos no dia da angústia a nossa força é pequena”* (Provérbios 24:10).

Está dito: *“importa que com muitas tribulações adentremos no reino dos céus”*. A boa notícia é que em Cristo temos a garantia da vitória, recebemos intruções para amadurecimentos, aprendemos a depender somente de Deus e cresceremos em esperança.

Como cristãos precisamos estar preparados e vigilantes, revestidos com a armadura de Deus, empunhando a espada do Espírito e prontos para lutar, lutar até o fim. Lutando e morrendo e dizendo como Paulo: *“combati o bom combate, completei a carreira e guardei a fé...”* (II Timóteo 4:7,8).

Muitas vezes sentimos vontade de jogar a toalha e desistir. Porém, o Espírito Santo desperta no cristão uma postura de firmeza para continuar na vida e na luta.

As exortações que estão na Palavra é o grito do Espírito Santo ao nosso espírito, chamando-nos à fé, sacudindo-nos, levantando o nosso moral e nos convocando para subir o monte para a coroação final.

É certo que não se vencem as batalhas da vida sem lutar. Que o digam Jó, Abraão, Jacó, Moisés, Josué, Davi, Jeremias, Jesus, os Apóstolos, os Pais da Igreja, os primeiros cristãos e tantos outros heróis da fé destes nossos dias.

João Calvino foi um homem de muitas e grandes lutas. Lutou até o último dia de sua vida. Ele é um bom exemplo para nós. É dito que, além das perseguições, do trabalho intelectual intenso, da responsabilidade de doutrinar a Igreja após à Reforma, o reformador, que faleceu aos 56 anos, conviveu com mais de 20 doenças. Todos os dias padecia com dores de cabeça. Alguém descreveu a vida de luta de Calvino como a de um guerreiro, que vai lutando e subindo o monte enquanto o seu inimigo vem lutando e descendo. Ou seja, estava sempre lutando e lutando em aparente desvantagem. No entanto, perseverou até o fim.

Os que estavam ao redor de seu leito de morte o ouviram fazer a seguinte oração: *“Senhor, eu retenho a minha língua diante de meu sofrimento porque sei que isto vem por tua permissão. Eu estou chorando como um cão. Tu me tens moído e me tens transformado em pó, mas isto me basta, porque compreendo que é a Tua vontade. Quero oferecer-Te meu corpo e minha alma de forma pronta e sincera.”* (A tocha dos Puritanos).

A doutrina sobre a soberania de Deus não foi apenas um discurso predileto de Calvino, mas uma doutrina ne-

cessária para a vida prática de todos os filhos de Deus. Nos seus últimos momentos continuou a reconhecer que Deus governa todas as coisas.

Antes de morrer, fez um pedido aos seus amigos: *“não coloquem nenhuma marca em minha sepultura, pois não sou merecedor de nenhuma honra, de nenhuma glória”*. Ele viveu e lutou para a glória de Deus. Foi um homem que viveu para Deus. Viveu para glorificar a Deus. Viveu lutando e lutando morreu!

Todo cristão sabe, por experiência própria, que as lutas revelam as nossas fraquezas, revelam quem somos, apontam a nossa indignidade natural, mas elas não nos afastam de Deus, pelo contrário, aproximam-nos do Pai e nos preparam para o encontro daquele grande Dia!

Mas o sofrimento não nos permite ter essa consciência. Achamos que Deus se afastou, que estamos sozinhos, que perdemos a batalha. Mas o Senhor está e estará sempre conosco. Ainda que a gente diga que não o vê o Senhor está presente.

O apóstolo Paulo foi também um homem de muitas lutas. Ele dizia ter lutas por fora e temores por dentro (2 Co 7:5). Escrevendo aos de Colossos falou de uma grande luta (Col 2:1). Aos de Tessalônica disse que *“apesar de maltratado e ultrajado em Filipos, anunciou o evangelho em meio a muita luta”* (I Tes 2:2).

Estimulando e encorajando o discípulo Timóteo, Paulo registra: *“participa dos meus sofrimentos como bom soldado de Cristo Jesus”* e compara o cristão ao atleta ao dizer: *“o atleta não é coroado se não lutar...”* (2 Tm 2:3,5)

O escritor aos Hebreus lembra o povo que *“depois de terem sido iluminados, sustentaram grandes lutas e sofrimentos”* (Heb 10:32).

Josué tinha plena consciência de que ao substituir Moisés teria de enfrentar muitas lutas pela frente. Deus também sabia e o animou dizendo: *“Tão somente sê forte e mui corajoso, não temas, nem te espantes, porque o Senhor, teu Deus, é contigo por onde quer que andares”* (Js 1:9).

Nós também, cristãos desta geração, para chegarmos à Canaã Celestial teremos de peregrinar pelo deserto, enfrentar muitas lutas e aí então descansaremos de nossa caminhada terrena e cheia de fadigas.

Não podemos olhar para trás, nem para a escuridão do deserto, nem para a fragilidade pessoal, mas levantar os olhos para Jesus, olhar o céu, porque é de lá que vem a nossa redenção.

Por causa das lutas na vida cristã nossa alma cai de joelhos em oração. E o clamor dessa alma ajoelhada é acolhida pelo Senhor dos Céus!

O socorro de Deus

Dariamente Deus nos visita com sua misericórdia, sua bondade dura para sempre, ele está sempre conosco e jamais nos desampará. Ainda que, por alguns momentos, nossa oração seja igual à de Jesus: “*Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste?*”. Mesmo nessas horas o Senhor está conosco!

Graças a Deus que temos da parte dele o socorro. Esse socorro se apresenta através dos meios de graça que, se fizermos uso, nos ajudarão a vencer as angústias da Depressão. Pelo menos temos à nossa disposição três desses meios de graça: Palavra, Oração, Igreja.

Que bênção é ter a Palavra em nossas mãos! Que bênção é conversar com o Pai em Oração! Que bênção é fazer parte de sua Igreja!

Moody costumava repetir: “*quando lemos a Palavra, ouvimos Deus falar conosco; quando oramos, falamos com Deus*”. Blanchard escreveu: “*Frequentar uma Igreja é viver em segurança, pois ela é a única sociedade no mundo que nunca perde nenhum de seus membros, nem mesmo para a morte*”.

Palavra de Deus

Todos estaríamos numa situação miserável se Deus não nos tivesse deixado sua revelação escrita, as Escrituras

Sagradas! O Senhor, porém, providenciou um meio pelo qual o cristão possa saber de Seus planos, conhecer Seu programa de redenção, aprender como andar nos Seus caminhos e aguardar a plenitude de todas as coisas.

Todo cristão tem a consciência de que a Palavra de Deus não é uma palavra qualquer, uma filosofia vulgar, um romance de dramas, uma palavra simplesmente do homem para o homem. Ainda que escrita por homens, foi o Espírito Santo que a inspirou, usando gente semelhante a nós, separadas por Deus para esse ministério.

Sendo assim, esta Palavra é imprescindível para o cristão. Dela não se pode duvidar, pois é a Verdade que veio do céu, trazida por Jesus Cristo, o Verbo eterno. Aquilo que chamamos de “a Palavra” é a Palavra de Deus!

Então, diante das lutas, das frustrações, das depressões, das dores, do infortúnio, uma coisa não nos pode faltar: A PALAVRA DE DEUS.

Saiba que ela não é um amuleto, um objeto mágico ou um livro de algibeira para proteger nosso corpo. É um livro que precisa ser sabiamente usado e espiritualmente aplicado.

Portanto, a Palavra de Deus é suficiente e deve ser eficientemente manejada, estudada, meditada, escutada e guardada no coração.

Thomas Watson deu algumas orientações bastante interessantes de “como se tirar o máximo de proveito da Palavra de Deus”. Matthew Vogan fez um resumo do original e obtivemos a seguinte tradução:

1. ao ler a Palavra remova os obstáculos que estiverem ao seu redor:
 - a. remova o apego que você tem por um determinado pecado;
 - b. afaste de si o pensamento das distrações que divertem este mundo;
 - c. não brinque com e sobre a Escritura Sagrada. Ela é a Palavra de Deus.
2. Prepare o seu coração:
 - a. concentrando os seus pensamentos;
 - b. rejeitando sentimentos e desejos impuros;
 - c. não se achegando a ela apressada ou desinteressadamente.
3. Leia a Palavra com reverência, considerando que, em cada linha, Deus está falando diretamente para você.
4. Leia os livros da Escritura por ordem, sistematicamente.
5. Busque adquirir verdadeiro entendimento da Escritura. O melhor meio de conseguir isto é conferir Escritura com Escritura.
6. Leia a Escritura com seriedade. A Palavra é uma revelação da vontade de Deus e orienta o leitor a ter vida cristã e deve ser levada a sério. Isto exige esforço.
7. procure lembrar o que você leu. Não permita que esta jóia seja roubada de você. Se ela não permanecer na sua memória é muito difícil que frutifique em sua vida.

8. medite no que você lê. A palavra hebraica para meditar significa “ser intenso de mente”. Não se deve fazer uma leitura bíblica sem meditação: é um erro. Meditação sem leitura é um engano; ler sem meditar é infrutífero e sem proveito. Ao meditar, você terá o espírito avivado, e os seus sentimentos serão aquecidos pelo fogo da mensagem de Deus.
9. leia a Escritura com um coração humilde, para que Deus se revele a você. Entenda que é você quem precisa da Palavra de Deus.
10. Crea que toda ela é a Santa Palavra de Deus. Sabemos que nenhum pecador poderia ter sido o seu autor original, por causa de sua profunda linguagem espiritual. Nenhum santo anjo poderia ser seu autor intelectual.
11. tenha em alta estima a Palavra de Deus. Por intermédio dela você se enche da esperança da salvação; você nasceu através dela, precisa crescer com ela e viver por ela.
12. ame ardentemente a Escritura. Dê-lhe prioridade sobre todas as outras literaturas e lhe dedique o melhor de seu tempo.
13. leia-a com um coração honesto:
 - a. tendo consciência de quem você realmente é.
 - b. desejando conhecer a completa vontade de Deus
 - c. lendo-a com o objetivo de ser mudado e de se tornar um cristão melhor, por intermédio dela.
14. aplique a si mesmo tudo o que ler, tomando cada palavra como sendo falada para você. A conde-

nação que ela faz do pecado, aplique como sendo a condenação dos seus próprios pecados; os deveres que ela requer do homem, como sendo o dever que Deus requer de você.

15. preste cuidadosa atenção aos mandamentos da Palavra, tanto quanto nas promessas. Pense que você precisa de direção e de conforto.
16. não se deixe levar por detalhes menores, não se prenda por assuntos que não foram revelados, antes atente para as verdades reveladas.
17. veja-se através do espelho da Palavra. Como você se compara? Seu coração é parecido com o que está escrito nela?
18. preste especial atenção e reflita demoradamente sobre aquelas passagens que falam para sua situação individual e particular, principalmente aquela que você está vivendo no momento.
19. preste especial atenção para a vida e os exemplos das pessoas que estão na Bíblia, como sendo sermões vivos dados a você.
20. não pare de ler a Escritura até que seu coração se tenha aquecido. Deixe que ela não apenas lhe informe, mas também lhe inflame. Rogue a Cristo para que ele abra o seu entendimento e toque a sua alma por sua Palavra.
21. Exercite-se colocando em prática, diariamente, o que você vai lendo.
22. coloque-se sob os cuidados pastorais de um sincero ministro da Palavra, que exponha fiel e

completamente a Palavra; que seja zeloso e ávido em atender seu ofício.

23. ore ao Senhor para que você tire o máximo de proveito da leitura da Palavra. Ore antes e depois.

A lista é grande, mas estou certo que valerá a pena observar o que aquele experiente homem de Deus aplicou a si, mesmo porque ela proporciona muitas coisas importantes para a vida do filho de Deus.

Eis algumas passagens extraídas apenas do Salmo 19. Leia meditando e orando. Leia em silêncio, num lugar reservado e singelamente preparado:

- a. terei prazer nos teus decretos; não me esquecerei da tua palavra (v16)
- b. a minha alma está apegada ao pó: vivificamente segundo a tua palavra (v25)
- c. a minha alma de tristeza verte lágrimas: fortalece-me segundo a tua palavra. (v28)
- d. venha também sobre mim a tua misericórdia Senhor; e a tua salvação, segundo a tua promessa (v41)
- e. não tires jamais da minha boca a palavra da verdade. Assim observarei de contínuo a tua lei, para todo o sempre; e andarei com largueza, pois me empenho nos teus preceitos (vs 43a, 44, 45)
- f. terei prazer nos teus mandamentos, os quais eu amo (vs 47)
- g. lembra-me dos teus juízos de outrora, e me conforto, ó Senhor (v52)

- h. considero os meus caminhos, e volto os meus passos para os teus testemunhos (v59)
- i. apresso-me, não me detenho, em guardar os teus mandamentos (v60)
- j. levanto à meia-noite para te dar graças, por causa dos teus retos juízos (v62)
- k. baixem sobre mim as tuas misericórdias, para que eu viva; pois na tua lei está o meu prazer (v77)
- l. nunca me esquecerei dos teus preceitos, visto que por eles me tens dado vida (v93)
- m. tenho visto que toda perfeição tem seu limite, mas o teu mandamento é ilimitado (v96)
- n. quanto amo a tua lei! É minha meditação todo o dia (v97)
- o. de todo o mau caminho desvio os meus pés, para observar a tua palavra (v 101)
- p. não me aparto dos teus juízos, pois tu me ensinas (v 102)
- q. lâmpada para os meus pés é a tua palavra, e luz para os meus caminhos (vs 105)
- r. ampara-me, segundo a tua promessa, para que eu viva; não permitas que minha esperança se envergonhe (v 116)
- s. a revelação das tuas palavras esclarece e dá entendimento aos simples (v 130)
- t. firma os meus passos na tua palavra; e não me domine iniquidade alguma (v 133)

- u. tu estás perto, Senhor, e todos os teus mandamentos são verdadeiros (v 151)
- v. as tuas palavras são em tudo verdade desde o princípio (v160)
- w. grande paz têm os que amam a tua lei; para eles não há tropeço (v 165)
- x. chegue a minha petição à tua presença; livra-me segundo a tua palavra (v170)
- y. viva a minha alma para louvar-te; ajudem-me os teus juízos (v175)
- z. ando errante como ovelha desgarrada; procura o teu servo, pois não me esqueço dos teus mandamentos (v 176).

É o próprio Espírito Santo quem está dizendo o que verdadeiramente é a Palavra de Deus, e o que ela faz de benéfico para o filho de Deus. Então, sendo a Palavra o que Deus diz ser, ela é um extraordinário meio de graça para todos aqueles que estão com a alma avariada e com a vida deprimida.

A Palavra de Deus faz muito mais pela alma do cristão: dá dignidade, pureza, livramento do pecado, justiça, desapego à materialidade, favorecimento, firmeza, coragem, consolo, perseverança, conforto, inspira à adoração, intimidade com Deus, espírito de gratidão, corrige do mau caminho, conformação, embelezamento do coração, salvação, doçura, aversão ao pecado, guia, segurança, temor, esclarecimento, paz, socorro, etc.

Refleta: Se um homem doente estivesse realmente consciente de seu estado e tivesse desejos de curar-se, e se

soubesse de um bom remédio para o seu mal, porventura, tal homem não se despenderia de tudo e não subiria montanhas para o conseguir? Assim também se deve dar com alguém que está com a alma deprimida e tem conhecimento que com a Palavra de Deus, na Palavra de Deus e pela Palavra de Deus, encontrará a fonte de onde jorra a água da vida, vida abundante e espiritualmente satisfatória.

Quantos benefícios não teríamos se dedicássemos mais tempo à leitura, meditação e memorização da Palavra? De uma coisa estejamos certos: os pensamentos de Deus ocupariam a nossa mente e nos comunicaria firmeza, paz e esperança.

A melhor maneira para o deprimido ler a Palavra é intercalá-la com meditação e oração. O deprimido tem pouca concentração, muita fadiga e pouca disposição para uma vida devocional disciplinada. Essa maneira de ler as Escrituras, além de não cansar a mente, conduzirá o coração ao coração divino, as promessas serão renovadas, vem o consolo do Espírito, perdão de pecados, regozijo pela graça de Deus e a alma se encherá de esperança e certeza da vida eterna.

Ao final de cada leitura da Palavra brotará um sentimento de graça, paz de espírito, paz na mente, e os efeitos práticos da obra de Cristo serão experimentados na alma e o coração se envolverá num misto de emoção e consagração.

Todo filho de Deus que prioriza momentos assim para sua alma e mente penetra, com certeza, nos lugares celestiais; se chega ao Trono da Graça de onde sairá abençoado, agraciado, revigorado, aquecido, pleno de alegria,

mais inclinado às coisas de Deus, sem dúvidas, sem medo, sem derrotas, sem espírito inquieto, sem perturbação, mas cheio de fé e de muito ânimo de Deus, dizendo como Jó: *“eu sei que o meu Redentor vive...”* ou como Paulo: *“eu sei em que tenho crido e estou bem certo de que é poderoso...”* ou como Davi: *“Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente nas tribulações”*. (Salmos 46:1;)

A pior coisa que uma pessoa que está com Depressão pode fazer em seus dias de crise, de fundo de poço, de profunda tristeza, é manter a Bíblia fechada. É a mesma coisa que deixar o remédio na caixa, lacrado.

A Oração

Outro maravilhoso meio de graça concedido pela misericórdia divina para a alma deprimida é a Oração. Através dela experimentam-se os mais especiais momentos de comunhão com o Criador.

Vivemos no meio de uma geração que desaprendeu a orar. Respeitando as exceções, o comum tem sido: ora porque tem de orar; ora porque outros estão orando; ora para dormir, viajar, comer; ora pelo costume de orar, ou ora quando se vê diante dos reais sofrimentos ou necessidades na vida. Fora isto, não temos o entendimento do que significa oração.

Se tudo estiver bem na vida, não se lembra de obedecer ao mandamento: *“orai sem cessar”*.

A oração é ideia de Deus. Ela está incluída nos métodos usados pelo Senhor para a execução de seus planos. É claro que Ele, para agir, independe de nossa oração, mas também

é claro que grandes bênçãos e manifestações da graça divina se dão após momentos de oração. Por isso é preciso orar! A oração faz parte do programa de ação de Deus. A oração é um especial momento de comunhão com o Pai.

Lembra Jacó quando retornava com sua família da casa do sogro?

A Jacó estavam prometidas e preparadas as bênçãos de uma linhagem que daria na formação de um povo, na chegada do Messias e na formação da Igreja. Ainda que tudo estivesse planejado por Deus, houve a necessidade daquele encontro de Jacó com Jesus, lá no vau de Jaboque. Não foi apenas um encontro, mas um intenso momento de oração, de busca de bênção, de necessidade de Deus. A declaração de Jacó “não te deixarei enquanto não me abençoares” é mais do que uma frase de efeito, é um clamor, um momento de comunhão, um grito de socorro.

Oração não quer dizer apenas pedir. É mais do que pedir. É falar com Deus, porque Deus quer nos ouvir. Ele deseja como Pessoa ser invocado, buscado, procurado, encontrado. Ele quer ver a nossa dependência dEle. Como Senhor e Criador Ele quer nos abençoar.

É interessante repetir o que muitos já dizem: “quando lemos a Palavra, ouvimos Deus falar conosco; quando oramos, falamos com Deus”. Ambrósio dizia: “na meditação da Palavra os olhos contemplam a Deus. Pela oração é como dar asas à alma para voar ao céu e diante do Trono conversar com Deus”. O evangelista Moody repetia: “dizem que o céu está muito longe. Mas ele está ao alcance da voz dos que lhe pertecem”.

Nenhum livro do mundo poderia conter um estudo completo sobre Oração. Esse diálogo entre o Pai e o filho excede a qualquer pensamento, letra, palavras, volumes.

Mas ainda que o cristianismo fragilizado de nossos dias seja um dos responsáveis pela diluição da compreensão da essência da oração, nós não podemos deixar de orar, de falar aos ouvidos do coração de Deus.

Quando você for dedicar um tempo para a oração não relaxe em alguns cuidados:

1. não se poste com arrogância. Deus é o Senhor;
2. não ore apressado. A pressa mata a oração. Prepare-se para orar;
3. não ore sem sacrifício. Algumas orações acontecem em meio a difíceis lutas;
4. não ore apenas quando estiver em dificuldades. Ore com um coração agradecido;
5. não seja egoísta. Não use o tempo todo da oração consigo mesmo. Sempre interceda por alguém;
6. ore em sintonia com a Escritura Sagrada. Leia e ore. Ore e leia.
7. prepare a sua mente e coração para que a oração não seja um monólogo mas um diálogo;
8. confesse o seu pecado, pois pecado não perdoado impede a oração;
9. não seja autossuficiente. “os autossuficientes não oram; os auto-satisfeitos não querem orar; os auto-justificados não conseguem orar” (L. Ravenhill);

10. não se esqueça de que seu acesso ao Trono da Graça se dá por intermédio do Sacerdócio de Jesus Cristo.

Que bênção Deus deu ao homem: Acesso à sua presença!

Que santa, boa e bela oportunidade de restauração tem aquele que está com a alma abatida e busca ao Senhor em oração!

Pela oração os nossos piores momentos existenciais transformar-se-ão em incontáveis momentos de bênçãos para todos os dias de nossa vida.

Aproveitemos a depressão para aprendermos ou reaprendermos a orar. Talvez nunca tenhamos aprendido a orar de verdade. É provável que não tenhamos palavras para testemunhar deste sublime momento: o da conversa com o Pai.

Portanto, ore! Por Cristo penetre na profundidade real do coração divino; experimente do testemunho do Espírito Santo com o seu espírito; alimente-se com as promessas da Palavra; console-se no perdão de seus pecados e regozije-se na certeza da vida eterna.

Em Cristo Jesus você penetrará nos lugares celestiais; se achegará ao Trono da Graça de onde sairá abençoado, agraciado, revigorado, aquecido, pleno de alegria, mais inclinado às coisas de Deus, sem dúvidas, sem medo, sem derrotas, sem espírito inquieto, sem perturbação, mas cheio de fé e de muito ânimo de Deus, dizendo como Jó: “eu sei que o meu Redentor vive...” ou como Paulo: “eu sei em quem tenho crido e ele é poderoso...” ou como o pró-

prio Davi: “Deus é o nosso refúgio de fortaleza, socorro bem presente nas tribulações” (Sl 46.1). “Deus é a minha rocha, a minha cidadela, o meu libertador, o meu escudo, a força da minha salvação, o meu baluarte” (Sl 18.2).

Todo o sentimento da graça divina que se pode obter dos efeitos práticos do sacrifício de Cristo por nós sempre será experimentado quando nos levantarmos da “bendita hora de oração”. Da alma brota um misto de emoção e consagração, fé e ação, submissão e obediência.

Não! Mil vezes não! Ninguém pode deixar de fazer uso de tão maravilhoso meio de graça que nos foi dado por Deus para nós!

A Congregação

Deus nos tem dado outro precioso meio de graça muito importante: a Congregação dos santos.

Ao escrever sobre a Congregação dos santos quero me referir à nossa presença na Igreja, presença física e espiritual. Para uma pessoa que esteja passando por um momento depressivo, não há nenhum outro lugar melhor do que a Igreja.

As almas poderiam ser salvas pela pregação do Evangelho e cada uma tomaria seu caminho. No entanto, não foi assim que Deus planejou. Ele conduz seu povo para o aprisco.

Quando lemos as cartas apostólicas podemos observar as recomendações feitas para os congregados, e logo entenderemos que os escolhidos por Cristo são chamados para estar na comunhão com os demais.

O cristão precisa aprender que a Igreja é mais do que tudo quanto vemos ou pensamos, e que ela está além do que imaginamos. Nela há falhas, mas essas falhas devem ser compreendidas pelos defeitos que são da natureza de seus membros. Os seres humanos falham e isto será assim até o final. Não somos salvos por nossa perfeição, mas por causa da graça salvadora de Cristo.

A igreja é composta por homens pecadores, mas ainda que seja assim, ela é de Cristo, é corpo de Cristo, e os que fazem parte dela foram dados pelo Pai ao Filho. A igreja é a noiva de Cristo em preparação para as bodas. Ela é a maior preciosidade do Senhor Jesus. Ele disse: “aquilo que o Pai me deu (a igreja) é maior do que tudo”. (Jo 10.29)

Tudo o que se faz na congregação: orações, os cânticos, pregação da Palavra, sacramentos tem ligação direta com o Pai dos céus. Jesus participa da comunhão e canta louvores no meio da congregação. E declara: eis aqui estou eu e os filhos que Deus me deu”. (Hb 2.11-13)

Que maravilha! Jesus se faz presente no meio dela, participando de seu culto de adoração. Que grande bênção é fazer parte de uma congregação! Eis por que Davi cantava: “Aleluia! De todo o coração renderei graças ao Senhor, na companhia dos justos e na assembléia.” (Sl 111.1)

É claro que estamos na presença de Deus na oração silenciosa, com a porta fechada, e ali ser abençoado com um rico momento da graça divina. É claro que se pode estudar e meditar na Palavra em um lugar distante e solitário, adorar ao Senhor no alto do monte ou à beira-mar, no entanto, ir ao templo, é diferente e insubstituível. O mandamento é para que o cristão não abandone a Congregação. O cristão

tem de ser um frequentador assíduo e só o impossível será justificativa para a sua ausência.

Eis por que o templo é para nós a Casa de Deus, o lugar consagrado dentre todos os outros espaços da terra para o povo reunir-se, e, por ser a Casa de Deus, é e tem de ser o melhor e o mais importante lugar do mundo para as ovelhas de Jesus.

Davi, cheio do Espírito Santo, dizia: “alegrei-me quando me disseram, vamos à Casa do Senhor”. (Sl 122.1)

O que sentia Davi? Alegria! Sentia imensa satisfação, prazer na alma, porque chegara o dia e a hora de ir ao Templo! Ele sentia empolgação, animação, sentimento de felicidade, de graça, de paz! Essa experiência era tão salutar na vida dele, que chegou a dizer: “uma coisa peço ao Senhor e a buscarei, que eu possa habitar na Casa do Senhor todos os dias da minha vida, para contemplar a beleza do Senhor e meditar no seu Templo.”

Que belo desejo esse de Davi! Outra vez disse: “eu amo, Senhor, a habitação de tua casa e o lugar que a tua Glória assiste”. (Sl 26.8). Davi desenvolveu algo que também precisamos desenvolver: o amor pela Casa de Deus.

Percebe-se, pelos escritos de Davi, que ele amava a casa de Deus mais do que qualquer outro lugar. Mais do que o palácio, as honrarias reais, mais do que tudo! Ali ele tinha um contato com Deus e os irmãos, e isto se traduzia em uma profunda restauração de alma.

Esse entusiasmo e sentimento de amor por tudo o que acontecia na Casa do Pai foi o que levou Davi a escrever e cantar: “que eu possa habitar na Casa do Senhor e meditar

no seu Templo! Eu amo, Senhor, a habitação de tua Casa e o lugar onde tua Glória assiste. O pardal encontrou casa e a andorinha ninho para si. E eu, os teus altares!”

Quem, porventura, que já se dirigiu com o coração sincero para adorar na Casa de Deus, saiu de lá do mesmo jeito que entrou?

É impossível sair do lugar onde a Glória de Deus assiste no mesmo estado espiritual e emocional que chegou! Digo isto, porque Jesus que é a manifestação da Glória de Deus, está presente. Portanto, era a presença de Jesus que fazia tanto bem à alma de Davi, assim como também faz hoje à alma de todos os que o adoram.

Jesus, o Pastor de nossas almas, fez e sempre fará diferença em nossas vidas. Não esqueça: ele é o Pastor e nós somos as ovelhas de seu pasto. Ele disse: estarei sempre convosco.

Que coração, por mais abatido que esteja, continuará a ser o mesmo após um encontro com aquele que nos conduz para as pastagens verdejantes e para as fontes de águas cristalinas?

Que espírito, por mais perturbado que esteja, permanecerá o mesmo, após um encontro com o Príncipe da Paz?

A presença de Jesus e a dos irmãos mudam a visão de nosso mundo, de nossa realidade, de nossa vida, de nossos sentimentos e de nosso ser. A Graça renovadora de Jesus nos faz sair diferentes e sem perder a naturalidade da vida.

A Igreja é o oásis preparado por Deus para descanso na travessia desse sofrido deserto da vida. Nesse oásis está

a Sombra Restauradora do Senhor, a Água Refrigeradora e o Pão fortalecedor – Jesus!

É compreensível que um cristão entre em Depressão, porém, não se pode aceitar que se ausente da Casa de Cristo. Ele só terá perdas e os seus pensamentos de baixo-estima e o horrível sentimento de desgraça só lhe aumentarão a tortura, retardando o aguardado dia da restauração.

Irmãos, não vá ao templo adorar a Deus e estabelecer comunhão com os irmãos apenas quando estiver com vontade. No dia que você não estiver com desejo de ir, vá! Saiba que é exatamente nesse dia que mais a sua alma está precisando da bênção da Igreja.

Você sabe que a Igreja é de Cristo, não é criação humana, não nasceu nos laboratório eclesiásticos, tampouco é uma comunidade de classes. E por mais defeitos que possa ter, ela é de Cristo e você precisa estar nela, para o desenvolvimento e bem-estar de sua alma. Ausentar-se da Casa de Deus é o mesmo que caminhar sozinho com os olhos vendados e sair por aí deslizando nos abismos da vida. Olha que um abismo vai chamando outro abismo!

Procure um templo onde se prega a Palavra de Deus. Eu sei que isso tem ficado cada vez mais raro nos dias de hoje. Não é todo templo dito cristão que tem colocado a Palavra na mente e no coração do povo.

Peça orientação ao Senhor e saiba que é da Palavra de Deus, da oração e da Igreja que mais sua alma deprimida está precisando.

Lembra-se dos textos do capítulo anterior e dos benefícios obtidos pelos filhos de Deus? Vou repeti-los pela

grande importância que eles têm para a sua alma: dá prazer, vivifica, fortalece; comunica misericórdia, firmeza, largueza, esperança, conforto, arrependimento, dinamismo, gratidão, confiança, vida abundante, purificação mental através da meditação na Palavra, aprendizado, iluminação, reverência, entendimento, avivamento; paz, livramento, inspiração no louvor, e muito mais, etc...

Não se deve ir ao templo por hábito, mas deve-se formar o santo e sadio hábito de ir ao Templo para adorar a Deus e ter comunhão com os irmãos. Isto só nos fará bem!

Um homem estava com sérios problemas psiquiátricos, tanto que se encontrava internado há alguns meses. A Igreja programou um retiro e a esposa do enfermo foi incentivada para ir conosco. Ela, porém, disse que só poderia ir se a médica permitisse que seu marido também fosse. A médica permitiu sob a condição de que ao término do retiro a irmã o trouxesse imediatamente à clínica. Lá no Acampamento se fez o que se faz em todos os outros: estudo bíblico, oração, cânticos, diálogos, brincadeiras etc. Ao final dos três dias do encontro, a irmã retornou com o esposo diretamente para o hospital cumprindo o acertado. A médica ao examinar o paciente ficou tão impressionada com o estado dele que disse: “eu não posso deixar este homem aqui. Ele está perfeitamente bem” E o liberou.

Alguns meses após, nos encontramos no corredor do templo, e ouvi dele as seguintes palavras: “pastor, eu quero ser batizado”.

Por que é importante estar na Congregação? Porque Jesus está na vida comunitária da Igreja, abençoando o

povo, aliviando os cansados e os oprimidos. Costumo dizer que a Igreja sara.

Tudo o que se faz na Congregação não são apenas momentos programados pelo liturgo. O que acontece na Igreja tem ligação direta com o Pai das luzes que habita no meio de seu povo. O Senhor Jesus está no meio da Congregação.

Que grande bênção é dizer como Davi: “... *renderei graças ao Senhor, na companhia dos justos e na assembléia*”. O templo santo é o lugar onde a Glória de Deus assiste.

A Congregação é um lugar muito especial:

- 1) um lugar para buscar o socorro. (os santos se ajudarão mutuamente).
- 2) lugar de consolação. (as boas palavras e atitudes amorosas) Lugar para não se chorar sozinho; onde as lágrimas são enxugadas.
- 3) lugar de instrução.
- 4) Lugar de disciplina da alma.
- 5) lugar de bem-aventurança. Lugar onde se compartilha da felicidade futura e da paz celestial.
- 6) lugar de alegria. A alegria que vem do Senhor.
- 7) lugar que satisfaz a alma.
- 8) lugar de restauração (moral, física, mental, espiritual)
- 9) lugar de companheirismo
- 10) lugar de comunhão religiosa
- 11) lugar de cooperação social

- 12) lugar para desenvolver atitudes simpáticas
- 13) lugar para aprender a cidadania - instruções em Provérbios
- 14) lugar para reflexão, para pensar os pensamentos de Deus sobre a vida
- 15) lugar para se cultivar a bondade, a caridade e as boas obras.
- 16) lugar para deleite - dificilmente saímos da igreja no mesmo estado que entramos)
- 17) lugar para fortalecimento da fé

À vista destas coisas diz o Espírito Santo: “não deixemos de congregar-nos, como é costume de alguns...”

A Igreja tem um poder extraordinário e faz muita diferença na vida do cristão. Fora dela ficamos expostos aos perigos semelhantes às ovelhas que se apartam do rebanho. Para o cristão não há outro lugar melhor.

Quando a congregação está reunida Deus visita seu povo. A presença de Jesus na Congregação restaura, fortalece e anima a alma.

Na Congregação enchemos a alma de esperança.

Na Congregação o cristão tem o mais apropriado lugar para cantar a sua salvação, testemunhar a sua fé e adorar ao Senhor.

Na Congregação nossa alma e nossa mente enchem-se de esperança e descanso nos braços de Jesus. Quantas vezes lá chegamos com a alma abatida, perturbada e de repente começamos a perceber o quão benéfico tem sido estar com o povo de Deus, ali congregados. A perspectiva

da vida é mudada e as expectativas se avolumam diante de nossa mente e de lá saímos dizendo como o salmista: “que Deus há tão grande como o nosso Deus!”

Portanto, na Congregação, o cristão tem o mais apropriado lugar para sua alma. Se já não bastassem tantos motivos para estarmos na Casa do Senhor, podemos acrescentar que ali podemos cantar a salvação que Cristo nos deu e adorar ao Senhor. Adoramos a Deus exaltando o Filho.

Lamentavelmente temos perdido o verdadeiro sentido da Igreja e isso tem prejudicado, principalmente, as almas deprimidas. Muitas congregações têm se perdido nos labirintos da burocracia, das atividades nada condizentes com a necessidade das almas e seguido doutrinas estranhas.

Algumas vezes, quando lemos as Escrituras, concluímos que nossas congregações estão muito longe do programa traçado por Cristo para o habitat de seu povo, mas nada justifica no ausentarmos, pois precisamos ter a consciência de que os erros e falhas de nossa congregação são os nossos também.

Lembremos que Igreja é gente e gente de Jesus. Gente como você, eu, nós. Gente que sobe e cai, chora e ri, alegra-se e entristece-se, vive e morre, mas é gente de Deus que vai peregrinando para a Cidade Santa.

Não há lugar melhor para o filho de Deus enfrentar a Depressão e vencê-la na Congregação!

Cultivando os bons pensamentos

John Stott escreveu: *“os principais perigos para a mente do cristão são a Depressão e o Desânimo”*.

O cristão não pode relaxar no cuidado com sua mente. Bons teólogos têm concordado que entre espírito e cérebro há um relacionamento bastante íntimo, e que o cérebro é influenciado pelo espírito.

Sundar Sing era um cristão indiano dedicado à oração, meditação e pregação da Palavra. Escreveu: *“o cérebro é a oficina onde o espírito trabalha. O cérebro é um órgão - o espírito, o organista”*.

O pensamento que passa por sua cabeça é assunto importante, por isso é preciso observar o estado de seu espírito.

Todo cristão sabe que uma das maiores dificuldades na caminhada cristã são os pensamentos. Quando saudáveis encaramos a existência com mais determinação. Quando perturbadores, uma onda pessimista e destrutiva nos cobre, e a nossa caminhada sofrerá as suas más influências. Nossos atos e sentimentos inevitavelmente projetarão o nosso interior. Os pensamentos fazem muita diferença no estado de nossa alma.

Os maus pensamentos são o escorrimento das enfermidades do espírito e afetam o coração humano. Tudo o

que é humanamente mal vem do interior do homem. É de lá, lá do ponto original da existência, onde se instalou o pecado que destruiu o homem, que vem toda a maldade espiritual e moral da humanidade. É de lá que vem os maus desígnios. (Marcos 7:21,22).

Portanto, é necessário que haja disciplina permanente para trazer os nossos pensamentos de acordo com a Palavra de Deus. Eles devem estar sob disciplina espiritual. Devem ser controlados e não controladores.

Boa é a palavra do apóstolo Paulo: *“finalmente, irmãs, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento”*. (Filipenses 4:8)

Não se pode deixar de cultivar os bons pensamentos. Faz bem ao homem em toda a sua estrutura.

Pensamentos santificados

O que fazer para que os pensamentos sejam santificados? Eis o tipo de pergunta difícil. Mas, como cristãos, podemos dizer que há uma só atitude: Buscar a Palavra de Deus. Buscá-la para ler e meditar. Só assim seremos habilitados para pensar os pensamentos de Deus.

Leia, mesmo que não esteja com vontade, pois quando fazemos isto com determinação o espírito e o coração se enchem do poder do alto. Dificilmente, após a leitura, nos levantamos de nosso lugar do mesmo jeito que sentamos.

Sundar Sing, mencionado acima, foi expulso do convívio familiar por ter se tornado cristão. Ao sair de casa, dedicou-se incondicionalmente ao Senhor, procurou encher a mente com o Evangelho e saiu a semear a boa semente.

Certo dia, os homens hostis da cidade de Rasar o prenderam e o condenaram por causa de sua fé. A pena consistia em lançar o condenado numa cisterna profunda. Em seguida se colocava uma tampa com o selo das autoridades e ninguém podia abri-la. Sundar Sing, o jovem indiano, foi lançado exatamente nessa cisterna.

A condição do poço era horrível. O lugar era abafado, um odor insuportável de carne humana apodrecida e uma sensação desagradável por causa da lama escorregadia dos

corpos em decomposição misturada a vermes lhe causavam arrepios e faziam seus pés deslizarem.

Sundar nada podia fazer, senão, como os outros condenados que morreram, esperar pela morte. Enquanto ela não chegava, decidiu colocar sua mente para pensar os pensamentos de Deus, contidos na Palavra. Envolveu-se tanto nesses santos pensamentos que se passaram três dias sem que desse conta do tempo. Até que, numa das horas da noite, desconhecida por ele, a tampa da cisterna foi aberta e alguém (um anjo ou um homem, não tinha certeza) o tirou de lá e ele seguiu o seu caminho no ideal de semear a boa semente daquele que o libertara física e espiritualmente.

Aquele jovem pensou os pensamentos de Deus. Isto é muito importante! A Palavra do Senhor não pode faltar em nossas vidas. Pela Palavra temos a mente de Cristo. (I Coríntios 2:16c)

E foi assim, com a mente de Cristo, que aquele cristão indiano passou pelo fundo do poço e de lá saiu!

Ter a mente de Cristo nos faz ter boa consciência e isto nos capacita a enfrentarmos o sofrimento e vencê-lo.

Trazer a consciência sob a iluminação da Palavra de Deus nos ajuda a superar os problemas existenciais. Nem sempre é possível identificar as causas de uma Depressão, mas com a Palavra de Deus podemos experimentar o socorro divino e reagir.

Só Deus pode dar forças ao deprimido. Só Deus tem os instrumentos para fazer o deprimido sair do fundo do poço. Só Deus pode sarar as chagas do coração, as feridas da alma e as enfermidades da mente – tão assediada por

tenebrosos pensamentos. Só Deus tem poder para mudar a perspectiva da vida e fazer com que o deprimido tenha a visão real das circunstâncias.

Só Deus tem poder para inundar o nosso ser, transformar nossos pensamentos, comunicar uma nova expectativa de vida, esbraseando a alma, inflamando o coração e abençoando a nossa mente para pensarmos os pensamentos do alto.

Se você perceber que está escorregando na ladeira da Depressão ou, sem forças, se sente no fundo do poço, tome a iniciativa de usar este meio de Graça que ele já nos tem dado.

Coma a Palavra! Descanse em Oração! Abrigue-se na Congregação dos santos.

Sugestão de textos bíblicos para Meditação:

1. Leia no livro de Gênesis a história de José (cap. 37 a 48). Jovem órfão, cercado pelo carinho do Pai, mas, invejado pelos irmãos. Sua vida mudou quando foi vendido e se tornou escravo no Egito. Passou anos no fundo do poço, mas saiu para se tornar governador do Egito e protetor de sua família.
2. O livro de Rute. Nesse livro está a história de vida de uma mulher que retorna para sua terra com os sonhos desfeitos e com a alma abatida. Sua trajetória de vida nos levará a entender seu drama como parte do enredo da vinda de Cristo ao mundo como descendente de Davi.
3. O livro de Jó. Homem justo que se desviava do mal. O sofrimento chegou à sua casa e à sua vida.

Sua Depressão foi profunda e nem sua esposa e amigos o compreenderam. Jó foi um tipo de Cristo na luta espiritual, mas é provável que jamais tenha entendido o porquê de seu sofrimento. Mesmo passando pelo fundo do poço não perdeu a fé. Saiu mais fortalecido de lá.

4. Leia no Evangelho de Mateus o getsêmani de Jesus (26:36-46). Sua alma experimentou cem por cento de angústia. O monte Calvário apontou para o sofrimento físico de Jesus, enquanto o horto das Oliveiras tornou-se lugar das dores da alma. Seu coração partiu e ele sangrou. Algumas de suas artérias se romperam e pelos seus poros o sangue jorrou. O sofrimento de Jesus traz a lição de que por suas angústias alcançamos a paz com Deus.

Leia também os seguintes capítulos no livro dos Salmos: 6, 7, 13, 18, 19, 23, 27, 40, 42, 46, 63, 86, 90, 91, 116, 148. Leia, pausadamente, digerindo as palavras, meditando, orando.

Muitos cristãos que passaram pelo fundo do poço usaram esse método devocional e são testemunhas da visita especial de Deus em suas vidas, enchendo seus corações da santa alegria celestial. Talvez, essa intervenção divina tão desejada, não seja no exato momento que você espera, mas no tempo de Deus. Mas todos precisamos tem no coração a convicção de que o Senhor visita com paz o seu povo.

Tenha uma perspectiva correta do programa de redenção que vem sendo executado por Deus.

A perspectiva correta desse plano promoverá em você a boa expectativa de que a qualquer momento você

aspirará o ar da liberdade e contemplará os raios do sol da esperança.

Com boa perspectiva e santa expectativa você terá plena consciência de que não está sozinho. Que, ao seu lado, na fornalha aquecida sete vezes pelo império do mal, caminha o supremo Pastor de nossas almas.

Um dia, no tempo, na hora e nas circunstâncias criadas por Deus, quando você menos esperar, o bom Jesus surgirá na boca do abismo e com a mão estendida tirará você da cova assustadora dos leões, da fornalha insuportável da Babilônia, dos cárceres esquecidos do Egito, do vale da sombra da morte.

Certamente o Senhor Jesus tirará você do fundo do poço! De lá você sairá e nunca mais será o mesmo!

Conclusão

Grandes lições aprenderemos com a Depressão e os cristãos poderão dizer como Paulo: “todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus”.

Aproveite este momento triste de sua alma, no qual você perdeu o sentido da vida, para aproximar-se mais de Jesus. Ele é a Fonte da Vida. Mesmo em dificuldades creia que só Jesus pode envolvê-lo em seus braços pastorais e tirá-lo das encostas da Depressão e colocá-lo no Aprisco onde sopra o vento refrigerado da Graça Divina.

Esforce-se para não olhar para dentro de você mesmo, olhe ao seu redor e veja nas obras de Deus as perspectivas de um Reino Novo que há de vir.

A visão correta das obras de Deus comunicará a você uma expectativa que terá cheiro e sabor de vitória.

Tome interesse pela causa dos outros. Isto o ajudará a fazer uma melhor leitura dos mistérios da vida. Lembre-se de Jó quando intercedia pelos homens e Deus lhe mudou a sorte. Jó encontrou de novo o sentido e a realização da vida.

Quando for ao templo procure conversar mais demoradamente com os irmãos da Igreja. Não saia apressadamente para a sua “caverna”. Aproxime-se das pessoas, antes

mesmo delas virem ao seu encontro. Aquele momento é terapêutico.

Converse com seus irmãos de fé, converse com seus amigos, fale de coisas boas, fale sobre eles. Ainda que você não tenha nenhum motivo para sorrir e nem tenha vontade para isto, sorria! Mesmo o sorriso “sem graça”, tem muita graça e ajuda a descontrair os músculos e nervos enrijecidos pelo sofrimento.

Evite ficar trancado, solitário, mudo. A Depressão pode desenvolver sentimentos de autocomiseração, desejo oculto de ser alvo de atenção, solidão. Lembre-se do que diz a Palavra: o solitário busca o seu próprio interesse. Provérbios 18.1. Aprenda a viver para honrar a glória de Deus.

Higienize-se, arrume-se, perfume-se, alimente-se corretamente, saia para caminhar. Se possível e tendo condições faça longas caminhadas. Gosto de meditar no que Deus fez com Elias quando este se encontrava deprimido dentro de uma caverna. Deus o fez caminhar e caminhar muito. Ao final da caminhada a vida dele era outra. Quando caminhamos nossos pensamentos são filtrados. Muitas vezes começamos uma caminhada com certos questionamentos na cabeça, mas no final percebemos que eles não tinham tanta importância para ocupar nossa mente.

Afaste-se um pouco dos noticiários da televisão e internet. As informações que temos recebido hoje estão carregadas de violência, droga, sexo, corrupção, sensacionalismo, hipocrisia, falsidade e mentiras. Estas coisas, aparentemente distantes de nós, causam grandes males à alma.

Evite ouvir músicas tristonhas. Não dê asas às imaginações nostálgicas. Fuja do romantismo platônico. Prefira, nos dias de abatimento da alma, aqueles hinos tocados e cantados com alegria. Esses hinos são espirituais e alegrem a alma.

É claro que jamais escolheríamos o sofrimento como um meio de crescimento e enriquecimento. Mas Deus, o Soberano, o tem usado, com muita gente. O Senhor sabe, e nós sabemos também, que o sofrimento tem sido a linguagem que melhor nos leva ao quebrantamento, ao autocohecimento, aos pés do Senhor. E nos faz aprender lições que doutra forma não aprenderíamos.

A tribulação para o filho de Deus produz perseverança, experiência, esperança e desenvolvimento da fé.

Aproveite este momento no qual você perdeu o prazer para a vida, afastou-se dos amigos, das coisas e até da igreja para se aproximar mais de Jesus.

Não há momento melhor para colocarmos em ordem a nossa casa terrestre quando nossa alma está “profundamente triste”.

Estou certo de que, seja qual for a causa de nossa Depressão, temos de Deus uma extraordinária oportunidade para nos acertarmos com Ele.

Finalmente, leia com fé e esperança, um dos mais belos hinos que testemunham do grande amor de Deus pelos que estão no vale da Depressão:

“Será porventura tribulação e angústia que nos separam do amor de Cristo? Não! Saibam que, em todas as

coisas, o filho de Deus é mais do que vencedor. De uma coisa eu estou muito bem certo: nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as coisas do presente, ou do porvir, nem os poderes constituídos, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura poderá nos separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor” (Romanos 8:31-39).

Cristão, filho do Deus vivo,
Jesus está e estará sempre com você!

Haja o que houver ou esteja onde estiver,
levante os olhos para o Senhor que está acima dos montes,
e o Socorro virá.

A mão Santa e Pastoral tirará a sua alma do abismo e um
cântico novo em uma vida nova brilhará em você.

Jamais esqueça que Deus é o seu auxílio.

Bibliografia

Bíblia Sagrada

O Apóstolo dos pés Sangrentos - Boanerges Ribeiro

A Tocha dos Puritanos - Joel Beek

Pérolas de Vida – Livro de Pensamentos

Esboços de Estudos Bíblicos sobre Depressão - Franklin Dávila

Primeira Edição

Agosto de 2000

Revisão

Cineide Machado Coelho

Contato

franklinrdavila@yahoo.com.br