

Meditações para o pôr do sol
2025

inteiramente
FIEL



Como viver de acordo com a vontade divina

Autores
Cesar Vasconcellos
Paulo Fernando

Ministério de Mordomia Cristã da
Divisão Sul-Americana

Casa Publicadora Brasileira
Tatuí, SP
2025

© Todos os direitos reservados ao Ministério de Mordomia Cristã da Divisão Sul-Americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral: Josanan Alves de Barros Júnior

Coordenação Editorial: Diogo Cavalcanti

Editoração: Milton Andrade

Revisão: Maria Júlia Galvani e Rafaela Vitorino

Edição de Arte: Thiago Lobo

Projeto Gráfico: Fernando De Lima

Capa: Renan Martin

Imagem da Capa: Adobe Stock

IMPRESSO NO BRASIL / *Printed in Brazil*

1ª edição

2025

Os textos bíblicos citados neste material foram extraídos da versão Nova Almeida Atualizada, salvo outra indicação.



abdr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITOS REPROGRÁFICOS


Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sejam impressos, eletrônicos, fotográficos ou sonoros, entre outros, *sem prévia autorização por escrito* da editora.


Tipologia: Meta Pro, 8,8/12 – 11782/49346





EMBAIXADORES DO REINO


meu pacto solene


RESERVAR os primeiros momentos de cada dia para estar em comunhão com o Senhor através da oração, do estudo da Bíblia, do Espírito de Profecia e da Lição da Escola Sabatina. 


ESCOLHER dois momentos do dia para a oração, o culto pessoal e/ou o culto familiar. 
• Manhã: _____ hs. • Noite: _____ hs.

CRIAR um hábito saudável para servir melhor ao Senhor através do meu corpo e da minha mente. 
• Meu novo hábito: _____

USAR os meus dons para compartilhar as boas-novas da salvação com outras pessoas. 

GUARDAR o sábado, preparando-me adequadamente na sexta-feira, respeitando seus limites e mantendo atividades e pensamentos apropriados. 

DEVOLVER fielmente 10% de toda a minha renda como dízimo ao Senhor. 

DEDICAR uma porcentagem regular da minha renda (_____ %) como uma oferta ao Senhor. 

Nome:

Data:

APRESENTAÇÃO

Toda aquela geração também morreu e foi reunida aos seus pais. E, depois dela, se levantou uma nova geração, que não conhecia o SENHOR, nem as obras que Ele havia feito por Israel.

Juizes 2:10

Esse versículo retrata um período crítico na história de Israel. Após a morte de Josué, surgiu uma geração que não conhecia o Senhor nem as obras que Ele havia realizado em favor daquela nação. Esse trecho da Bíblia ilustra a rápida transição de uma geração fiel para outra que abandonou os caminhos do Senhor. A lição é clara: devemos transmitir às novas gerações os princípios e as práticas bíblicas fundamentais de nossa fé.

Um desses princípios é a guarda do sábado, que deve ser observado do pôr do sol de sexta-feira até o pôr do sol de sábado. Apesar da semana agitada de trabalhos, estudos e outros afazeres, o culto de pôr do sol deve ser um refúgio para o lar. Durante esse momento de adoração, devemos gravar na memória de nossos familiares hinos que exaltam a Deus, a gratidão pela semana que passou e o estudo da Bíblia. Esses momentos não são apenas recordações, mas pilares da fé que precisam ser ensinados às novas gerações.

Algumas diretrizes podem ajudar a tornar esse dia ainda mais agradável:

- 1) Organize-se durante a semana para receber o sábado.
- 2) Esteja ciente do horário de início e término do dia do Senhor.
- 3) Comece e termine o sábado com adoração e louvor.
- 4) Durante as horas sagradas, envolva-se em atividades espirituais.

A reflexão do pôr do sol deste ano nos apresentará textos inspiradores, exortando-nos a assumir um compromisso de fidelidade em todos os aspectos de nossa vida. Os textos foram escritos por dois amigos: o pastor Paulo Fernando, que há vários anos escreve uma reflexão diária amplamente divulgada nas redes sociais, e o doutor Cesar Vasconcellos, médico psiquiatra e psicoterapeuta, que escreveu as meditações do último sábado de cada mês.

O ano de 2025 será importante para a divulgação da mensagem de saúde em todo o território da Divisão Sul-Americana. O livro missionário, os 10 Dias de Oração e o material das Equipes Distritais de Mordomia (em algumas regiões) abordarão os princípios de vida saudável. Assim, a meditação de pôr do sol também trará um tema sobre saúde a cada mês.

Que Deus lhe conceda um ano novo abençoado e que você tenha um sábado feliz a cada semana!

Acesse o QR Code e encontre diversos recursos relacionados às meditações para o pôr do sol.



Josanan Alves
Líder de Mordomia Cristã – DSA



VERDADEIROS ADORADORES

Mas vem a hora – e já chegou – em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em verdade. Porque são esses que o Pai procura para Seus adoradores. João 4:23

Aquele diálogo não parecia promissor. De um lado, havia uma mulher de reputação duvidosa, que sofria preconceitos religiosos e colecionava uma série de relacionamentos fracassados. Do outro, estava Jesus, a Fonte da eterna felicidade. Em determinado momento da conversa, a adoração se tornou o tema central, e, nas palavras do versículo de hoje, Jesus deixou claro que Seu Pai busca “verdadeiros adoradores”.

Quem são os verdadeiros adoradores? Como aquela mulher se tornou uma adoradora? Permita-me extrair algumas lições dessa história:

1) Assim como a mulher samaritana, os verdadeiros adoradores são pessoas comuns nas mãos de um Deus extraordinário.

2) Quando os verdadeiros adoradores encontram Cristo, não transitam mais pela estrada da mediocridade. Eles perdem de vista o cântaro e os problemas diante da Pérola de grande preço.

3) Os verdadeiros adoradores são movidos por uma gratidão que nenhum poder na Terra pode conter. Seu compromisso não é mais com um poço, mas com a própria Fonte.

4) Os verdadeiros adoradores não buscam aplausos, mas trabalham para que todos conheçam a Pessoa maravilhosa de Jesus.

Ellen G. White escreveu: “Essa mulher representa a atuação de uma fé prática em Cristo. Todo verdadeiro discípulo nasce no reino de Deus como um missionário. Assim que vem a conhecer o Salvador, deseja colocar os outros em contato com Ele. A santificadora verdade não pode ficar encerrada em seu coração. Aquele que bebe da água viva torna-se uma fonte de vida. O recebedor se torna um doador” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 54).

Estamos começando o primeiro sábado do ano. Este é um bom momento para decidirmos adorar a Deus em todas as áreas de nossa vida. No início desta meditação, você encontrará uma página intitulada “Embaixadores do Reino”, na qual poderá preencher seus votos de lealdade ao Senhor. De maneira individual ou com sua família, renove seu compromisso de fidelidade e peça a Deus, a cada dia, para viver como um verdadeiro adorador.



SEJA COERENTE

Portanto, façam e observem tudo o que eles disserem a vocês, mas não os imitem em suas obras; porque dizem e não fazem. Mateus 23:3



jargão “faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço” ilustra a realidade de muitas pessoas que encantam outros com suas palavras, mas os decepcionam com suas atitudes. Essa hipocrisia é ainda mais grave do que falhar em ambos os aspectos, pois revela uma falsa piedade. Além disso, há aqueles que mantêm uma aparência de perfeição diante do Senhor, mas pecam pela incoerência de um coração corrupto. Essas posturas são extremamente prejudiciais ao caráter e à pregação do evangelho.

Certa vez, um missionário encontrou-se com Mahatma Gandhi na Índia e perguntou: “Gandhi, o senhor sempre cita as palavras de Cristo, mas por que resiste tão duramente em se tornar Seu seguidor?” Gandhi respondeu: “Oh! Eu não rejeito seu Cristo. Eu amo seu Cristo. Apenas acredito que muitos de vocês, cristãos, são bem diferentes de Jesus.”

Nossa vida tem promovido a crença ou a descrença? Infelizmente, estamos imersos em um oceano de palavras e, ao mesmo tempo, em um deserto de vivências. Essa reflexão não busca invalidar todos os discursos, mas, sim, eliminar o vazio que frequentemente os acompanha. Tenha cuidado com a hipocrisia, pois ela sempre será confrontada por Cristo. Não divorcie suas palavras de suas ações, pois essa separação acabará resultando em um divórcio com Jesus.

Lembre-se hoje de que, quando as palavras saem de nossos lábios, elas só são levadas a sério quando há harmonia entre o que falamos e o que vivemos. Quando discurso e prática se contradizem, obstruímos o caminho dos interessados pelo evangelho e confundimos aqueles que seguem a verdade.

Ellen G. White escreveu: “Somente o poder de Deus pode expulsar o egoísmo e a hipocrisia. Essa mudança é o sinal de Sua atuação. Quando a fé que aceitamos destrói o egoísmo e o fingimento, quando nos leva a buscar a glória de Deus e não a nossa, podemos saber que é verdadeira” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 325).

Que neste sábado suas palavras e atitudes sejam coerentes, especialmente com a vontade de Deus.



DILATE SEU CORAÇÃO

Se alguém obrigar você a andar uma milha, vá com ele duas. Mateus 5:41

Não vivemos mais no mundo de uma milha ou duas. Hoje, parece que estamos mais para nenhuma milha! Em nossa sociedade egocêntrica, é evidente que muitas pessoas só pensam em suas próprias demandas. No entanto, o ensino de Cristo não é sobre aprender a ser explorado, mas sobre dilatar o coração. Não se trata de passividade diante de um abuso, mas de servir com generosidade.

A dura afirmação de Cristo mencionada no versículo de hoje certamente causou espanto na multidão que acompanhava o Sermão do Monte. “Andar a segunda milha? Como assim?” Naquela época, os judeus repeliam esse direito dos soldados romanos, que podiam requisitar qualquer cidadão na rua para carregar sua bagagem por 1 milha. Quando Jesus disse “vá com ele duas”, parecia um convite ao masoquismo. O que a audiência de Cristo queria era a libertação do jugo romano, não mais opressão!

No entanto, em vez de revolta, aqueles corações precisavam ser dilatados para ir além do esperado. Andar a segunda milha se refere principalmente à nossa disposição de amar e servir aqueles que não merecem.

Quais segundas milhas devemos andar?

- A do perdão – ou os dias se tornarão insuportáveis.
- A da misericórdia – pois nossas falhas sempre vêm no plural.
- A da generosidade – pois muitos serão abençoados por ela.
- A do amor ao próximo – pois isso nos identifica como cristãos.
- A do amor a si mesmo – pois servir aos outros não significa menosprezar nosso valor.

Não se esqueça de que você nunca andarás milhas suficientes pelo seu próximo a ponto de igualar ao que Cristo fez por você. Ele já poderia ter parado há muito tempo, mas não desistiu de nenhum de nós.

Ellen G. White escreveu: “Foi com tristeza que Jesus contemplou as faces voltadas para Ele. Observava o espírito de vingança que estampara seus maus traços sobre eles, conhecendo quão veementemente o povo ansiava o poder a fim de esmagar seus opressores. Com tristeza, Ele lhes ordenou: ‘Não resistam ao perverso. Se alguém lhe der um tapa na face direita, ofereça-lhe também a face esquerda’ (Mt 5:39)” (*O Maior Discurso de Cristo*, p. 50, 51).

Neste sábado, ao andar a segunda milha por alguém, lembre-se de que Cristo deixou o Céu para carregar seus fardos.





GANHOS PERIGOSOS

De que adiantará uma pessoa ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?

Ou que dará uma pessoa em troca de sua alma? Mateus 16:26

Muitas pessoas acumulam mais coisas do que são capazes de manter. Na tentativa de segurar toda essa bagagem extra, elas acabam se perdendo com as mãos cheias. “Ganhar e ganhar” é sua filosofia de vida. Contudo, em meio às aparentes vitórias, não percebem que uma derrota final se aproxima.

Deus nunca nos proibiu de sonhar alto, mas, às vezes, ficamos tão sobrecarregados com nossos sonhos que não sobra mais espaço para Cristo. O problema é que a ausência de Jesus em qualquer planejamento de vida transforma sonho em pesadelo.

Muitas vezes, com a pá que usamos para acumular, acabamos cavando nosso próprio precipício. Na busca por alcançar maiores posições, nem sequer nos importamos em deixar Deus para trás. Que tragédia! Nunca deveríamos medir nossas conquistas por critérios humanos.

Olhando para o ministério de Paulo e para as coisas que ele acumulou, você diria que ele foi vitorioso? Deixemos que ele mesmo responda: “Na verdade, considero tudo como perda, por causa da sublimidade do conhecimento de Cristo Jesus, meu Senhor. Por causa Dele perdi todas as coisas e as considero como lixo, para ganhar a Cristo” (Fp 3:8).

O versículo de hoje não diz que há problema em ganhar. Ele deixa claro que nem todas as vitórias valem a pena e que alguns pódios acabarão em ruínas. Não devemos nos iludir com mãos cheias e corações vazios, nem com aplausos que não escondem a decepção de Deus. Há tronos de areia que celebramos, mas que Deus nunca quis para nós.

Ellen G. White escreveu que o supremo desejo dos servos de Deus “não é acumular tesouros neste mundo, mas chamar a atenção dos indiferentes e desleais para as realidades eternas. Ele pode ser convidado a se envolver em empreendimentos que prometam grandes lucros mundanos, mas a essas tentações responderá: ‘Que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?’ (Mc 8:36)” (*Atos dos Apóstolos*, p. 233).

Ore hoje por vitórias que não custem a maior de todas as perdas: a própria salvação. Não busque subir um degrau na vida a menos que seja a vontade de Deus.





CUIDE (BEM) DE SUA VIDA

Digo isto, não porque esteja necessitado, porque aprendi a viver contente em toda e qualquer situação. Filipenses 4:11

Todos enfrentamos situações desagradáveis e frustrantes na vida, seja na família, no trabalho ou na comunidade religiosa. Nesses momentos, o que devemos fazer? Atacar? Negar? Manipular? Fingir que está tudo bem? Não somos obrigados a gostar da realidade, mas apenas a aceitá-la como ela é. Aceitar é diferente de concordar. Quando aceitamos com humildade e “abaixamos as armas”, começamos a encontrar serenidade, que é o oposto da ansiedade, do nervosismo e do estresse gerados pela tentativa de controlar o incontrolável.

Pense hoje assim: “Este dia é precioso demais para ser desperdiçado com ressentimentos sobre pessoas ou coisas que não posso mudar. Cada minuto da minha vida é precioso! Quero viver com melhor qualidade emocional. Por isso, vou cuidar melhor de mim, começando por aceitar o que não posso modificar nas pessoas, na realidade e em mim mesmo.” Isso não é derrotismo, mas realidade, humildade e força. Se você passa tempo desejando que as coisas fossem diferentes, provavelmente já tenha perdido sua serenidade, o que pode estar causando nervosismo e ansiedade desnecessários.

Há coisas ao nosso redor que podem nos incomodar. Pode ser o jeito como alguém fala conosco ou a forma como outra pessoa age em casa ou no trabalho, de maneira que parece ilógica ou contrária aos princípios que gostaríamos que ela seguisse. No entanto, isso nos ajuda a perceber nossa impotência: não podemos mudar as pessoas. A verdade é que ninguém, a não ser Deus, é capaz de transformar alguém. O melhor a se fazer é aprender a abrir o coração para pessoas confiáveis e amáveis, que não busquem exercer domínio sobre nossa vida.

Então procure, com o auxílio divino, amar a si mesmo o suficiente para desistir de lutar contra o que está fora de seu controle. Ao se render diante daquilo que não pode mudar e se proteger de abusos alheios, você pode alcançar a vitória e se libertar de sofrimentos desnecessários, concentrando-se em viver de maneira plena. Esse é o plano de Jesus para você. Ele disse: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (Jo 10:10).

Que este sábado seja repleto de alegria para você e sua família!





PRODUZA BONS FRUTOS

Pelos seus frutos vocês os conhecerão. Por acaso se colhem uvas de espinheiros ou figos de ervas daninhas? Mateus 7:16

O versículo de hoje não diz “por dar frutos vocês os conhecerão”, mas “pelos seus frutos vocês os conhecerão”. A questão não é simplesmente ser frutífero, mas o tipo de fruto que estamos produzindo. Afinal, um discurso habilidoso e uma boa “maquiagem” podem enganar os outros e até nós mesmos. No entanto, como diz o ditado, “o fruto não cai muito longe da árvore”; ou seja, ele revelará o que nossas máscaras tentam esconder.

Em geral, o que conseguimos controlar em nossa vida é a aparência, aquilo que queremos mostrar. Contudo, quando o fruto aparece, ele revela nossa verdadeira essência. Isso faz total sentido no contexto religioso. Discursos espirituais são facilmente desmentidos pelos frutos carnis de nossa vida. As “folhas” que possuímos podem até representar um discurso agradável, mas, sem os frutos, somos uma farsa. Será que tudo o que temos hoje são apenas folhas?

De acordo com Jesus, não basta dar frutos, pois de nada adianta frutificar se o fazemos para nossa própria perdição. A verdadeira prova de uma vida dedicada ao Senhor não é o reconhecimento obtido ao longo do tempo, muito menos o *status*, mas, sim, os frutos de uma vida em harmonia com a vontade de Deus. São aquelas pessoas que não negociaram seus princípios e não se moldaram aos padrões do mundo. Você é uma delas?

Ellen G. White comentou: “O valor de uma árvore não é determinado por seu nome, mas por seus frutos. Se o fruto é sem valor, o nome não pode salvar a árvore da destruição. João declarou aos judeus que sua aceitação diante de Deus era determinada pelo caráter e pela vida deles. Só palavras não valiam nada. Se sua vida e caráter não estivessem em harmonia com a lei de Deus, não eram Seu povo” (*O Desejado de Todas as Nações*, p. 74).

Que neste novo sábado você experimente uma verdadeira mudança de coração. Somente assim produzirá frutos coerentes com os princípios do Céu e viverá para a glória de Deus. Lembre-se das palavras de Jesus: “Eu sou a videira, vocês são os ramos. Quem permanece em Mim, e Eu, nele, esse dá muito fruto; porque sem Mim vocês não podem fazer nada” (Jo 15:5).





VITÓRIA CONTRA A TENTAÇÃO

Vigie e orem, para que não caiam em tentação; o espírito, na verdade, está pronto, mas a carne é fraca. Mateus 26:41

Todo ser humano que foi abatido no campo de batalha espiritual abandonou a oração. Poderíamos até imaginar que uma inscrição comum na lápide de pessoas vencidas pelo inimigo seria: “Aqui jaz um crente que subestimou o poder da oração.”

A oração é a fonte de nossa resistência espiritual. Embora nem sempre tenhamos sido constantes em nossa caminhada cristã, os momentos em que permanecemos firmes ou conseguimos nos reerguer foram aqueles em que dedicamos tempo à oração. A Bíblia é clara ao afirmar que, espiritualmente, não podemos sobreviver sem ela. Por isso, o apóstolo Paulo escreveu: “Orem sem cessar” (1Ts 5:17).

Enfrentar os desafios diários com apenas alguns minutos de oração é uma presunção semelhante a tentar escalar o monte Everest sem o devido equipamento de segurança. A oração é a respiração da alma, o segredo para uma vida espiritual ativa e fervorosa. Portanto, ore mais! Ore sempre! Não caia na tentação de enfrentar as forças das trevas e os embates do dia a dia sem a oração.

Se você deseja ser vitorioso na vida espiritual, estabeleça uma rotina de oração. Separe intervalos ao longo do dia para falar com Deus e volte seus pensamentos para Ele. Não busque ao Senhor apenas em momentos de tentação ou dificuldade; faça da oração um estilo de vida e um refúgio constante contra os ataques de Satanás. Diga sempre ao Senhor: “Não me deixe cair em tentação.”

Ellen G. White escreveu: “A oração é ordenada pelo Céu como meio de alcançar êxito no conflito com o pecado e no desenvolvimento do caráter cristão. As influências divinas que vêm em resposta à oração da fé produzirão no coração do suplicante tudo o que ele pleiteia. Podemos pedir o perdão do pecado, o Espírito Santo, a natureza cristã, sabedoria e força para Sua obra, todos os dons, enfim, que Ele prometeu, e a promessa é: ‘Recebereis’ (Mt 21:22)” (*Atos dos Apóstolos*, p. 359).

Faça deste sábado um dia especial de oração.





FIÉIS A TODA PROVA

E enquanto o apedrejavam, Estêvão orava, dizendo: “Senhor Jesus, recebe o meu espírito!”

Então, ajoelhando-se, gritou bem alto: “Senhor, não os condene por causa deste pecado!” E, depois que ele disse isso, morreu. Atos 7:59, 60

Em certas ocasiões, a fidelidade pode ter um custo elevado. Para Estêvão, o preço foi a própria vida. Pessoas como ele preferem encarar o apedrejamento a fazer uma entrega parcial a Deus. É evidente que nem todos seremos chamados a enfrentar consequências extremas, como Estêvão, mas, se isso acontecer, que nosso único objetivo seja glorificar a Deus.

Os melhores sermões nem sempre terminam com a aprovação do público. Um discurso centrado em Cristo não custa pouco; na verdade, custa tudo. Não importa se o preço é o sofrimento ou a própria vida; quem é fiel a Deus busca cumprir a vontade do Salvador a todo instante, independentemente das circunstâncias.

Ouvi certa vez que a confiança do mártir é concedida por Deus no momento da necessidade. No entanto, acredito que essa confiança seja construída muito antes, nas decisões do dia a dia. Se hoje tivermos dificuldade em fazer o mínimo para Deus, o que nos faz pensar que entregaremos nossa vida por Ele quando isso nos for exigido?

Reflita um pouco sobre alguns aspectos de sua vida: a fidelidade nos dízi-mos e ofertas, a observância do sábado, o testemunho pessoal, o cuidado com o corpo, o uso adequado das palavras... Você está sendo fiel a Deus nesses pontos? Essa pergunta é importante, pois, se não estivermos dispostos a viver por Jesus, dificilmente teremos coragem de morrer por Ele.

Vivemos hoje em um período do cristianismo no qual o compromisso pessoal é tão raso que qualquer desafio nos incomoda. Não devemos ser saudosistas quanto à época dos martírios nem desejar que ela retorne, mas precisamos pedir forças a Deus para que, se formos levados a uma situação semelhante em nossa jornada cristã, Ele nos fortaleça para não recuarmos.

Comentando sobre o martírio de Estêvão, Ellen G. White escreveu: “Ele perdeu de vista a cena ao seu redor. Os portais do Céu se abriram, e Estêvão, olhando, viu a glória das cortes de Deus, e Cristo, como Se acabasse de levantar de Seu trono, pronto para amparar Seu servo prestes a sofrer o martírio por Seu nome” (*História da Redenção*, p. 185).

Você também estaria disposto a viver e morrer por seu Salvador?





REAGINDO AO MUNDO AGRESSIVO

*Como maçãs de ouro em bandejas de prata,
assim é a palavra dita a seu tempo. Provérbios 25:11*

Vivemos em um mundo de competição, muitas vezes maldosa, agressiva e até violenta. As agressões verbais perturbam especialmente os passivos, que muitas vezes não sabem como reagir. Os naturalmente assertivos, por outro lado, possuem uma agressividade autoprotetora que os auxilia na vida social.

Parece que os assertivos conseguiram desenvolver essa habilidade de reação na infância, protegendo-se de atitudes erradas de seus pais. Em contraste, irmãos com um temperamento diferente, diante das mesmas atitudes, podem não ter tido essa capacidade de se defender.

Quando uma criança tenta se autodefender e ouve palavras duras dos pais, como: “Cale a boca! Quem manda aqui sou eu!”, a autoridade cabida a eles se transforma em ditadura emocional. Isso destrói na criança a noção de valor pessoal e de que ela tem direito de se defender, resultando em um adulto inseguro ou revoltado.

Essa situação é desastrosa para a vida adulta, pois a pessoa terá que enfrentar um mundo agressivo, repleto de indivíduos dominadores, abusivos e autoritários. Crianças que não aprenderam a exercer seu direito de ser indivíduos plenos, com ideias e pensamentos próprios, se tornarão adultos que pagarão um alto preço para se sentir amados. Esses adultos tendem a sacrificar o autorrespeito, frequentemente trocando o “Eu quero sim” por “O que você quiser”, tornando-se excessivamente flexíveis.

Pessoas passivas geralmente abaixam a cabeça e não dizem o que realmente querem, deixando de alcançar seus objetivos. Ao lidar com alguém agressivo, lembre-se de não agir no mesmo nível. Muitas vezes, essas pessoas estão apenas tentando provocá-lo, pois adoram discutir, o que faz parte da neurose delas. Evite entrar nesse jogo.

Reflita: Até que ponto vale a pena se desgastar com uma pessoa briguenta? Às vezes, ela precisará ouvir o que você tem a dizer, mesmo que seja algo forte. Nesse caso, fale com voz firme, olhando diretamente nos olhos. Não se preocupe com a reação dela, mas com o que precisa ser dito, goste ela ou não. Esses são passos importantes para resgatar a identidade que pode ter sido perdida no passado.



A IGREJA DOS SONHOS DE DEUS

Pois nós não podemos deixar de falar das coisas que vimos e ouvimos. Atos 4:20

Após curarem um coxo de nascença junto à porta do templo, Pedro e João foram presos e, em seguida, interrogados pelo Sinédrio. Mesmo sabendo que a prisão poderia levar ao martírio, eles não se acovardaram. Para essas verdadeiras testemunhas de Jesus, a escolha entre a espada e a morte não parecia difícil.

Enquanto o império e o judaísmo tentavam silenciar a igreja em seu alvo-recer, homens e mulheres se erguiam como faróis em meio às trevas. Quando penso nisso, não sinto falta da perseguição, mas do caráter dos que eram perseguidos. Não anseio pela ausência de liberdade religiosa, mas por pessoas que preferiam o silêncio da morte a deixar de falar sobre Cristo. O coliseu e as estacas eram altares onde ofereciam a própria vida por Jesus. Estaríamos dispostos a fazer o mesmo hoje?

Quando se trata de pregar o evangelho, o silêncio nunca deve ser uma opção. Sempre haverá oposição, mas ela nunca será totalmente eficaz. Devemos lembrar que Deus sempre esteve com Seu povo, mesmo na mais cruel perseguição. Em vez de idealizar as dificuldades enfrentadas pela igreja no passado, devemos valorizar a coragem inabalável dos primeiros cristãos.

Quanto mais de Cristo houver em nós, mais lutas surgirão. Quanto mais Jesus impactar nossa vida, maior será o impacto que teremos no mundo. Mas por que a espada da perseguição não está desembainhada hoje? Certamente não é por falta de ódio, mas porque nossa semelhança com o mundo é motivo de aplausos, não de perseguição. Quando retomarmos a ousadia de buscar a semelhança com Cristo, as fogueiras voltarão a se acender.

Ellen G. White escreveu: “Se esperamos usar Sua coroa, temos de esperar suportar a cruz. Nossas maiores provas virão dos que professam piedade. Foi assim com o Redentor do mundo; assim será com os Seus seguidores. [...] Os que forem sinceros na conquista da coroa da vida eterna, não precisam ficar surpreendidos ou desanimados se a cada passo rumo à Canaã celestial encontrarem obstáculos e provas” (*Nossa Alta Vocação*, p. 360).

Você está disposto a falar de Jesus mesmo diante das maiores dificuldades?





IGREJA TRIUNFANTE

Nela não entrará nada que seja impuro, nem o que pratica abominação e mentira, mas somente os inscritos no Livro da Vida do Cordeiro. Apocalipse 21:27

Desde o início, a igreja cristã tem enfrentado lutas e perplexidades. Sua condição é de militante, pois há uma guerra declarada contra ela. Embora eu não possa afirmar quando as dificuldades acabarão, posso garantir, com base na Bíblia, que logo elas chegarão ao fim.

A seguir, estão algumas lições importantes sobre a igreja militante:

- 1) A guerra é imensa, mas nunca será maior do que o Deus que está conosco.
- 2) Não estamos sozinhos. Aquele que nos redimiu está ao nosso lado.
- 3) Nosso General não está na plateia, mas junto dos Seus filhos no campo de batalha.
- 4) Nunca desista. Segundo as Escrituras, a vitória é da igreja.
- 5) O cristianismo não vale a pena somente no final, pois a presença de Cristo é mais preciosa do que qualquer presente.
- 6) Mesmo sob perseguição ou martírio, ninguém pode tirar o prêmio da igreja de Cristo.
- 7) Precisamos permanecer firmes até o fim, pois não há recompensa para a desistência.

Segundo as Escrituras, aqueles cujos nomes estão escritos no Livro da Vida alcançarão vitória. Um dia, abandonaremos nossas armas espirituais em troca de uma coroa, e a dor que nos afligiu será eliminada para sempre. Quando chegarmos ao Céu, poderemos afirmar como Paulo: “Porque a nossa leve e momentânea tribulação produz para nós um eterno peso de glória, acima de toda comparação” (2Co 4:17). Diante da recompensa eterna, toda dor parecerá pequena. Portanto, persista, pois o Rei e o Reino valem a pena!

Ellen G. White escreveu: “Não precisamos ficar assim decepcionados, pois o Senhor não nos autorizou a chegar à conclusão de que a igreja é perfeita; e todo o nosso zelo não terá êxito em tornar a igreja militante tão pura quanto a igreja triunfante. A obra está prestes a ser concluída. Os membros da igreja militante que se demonstrarem fiéis farão parte da igreja triunfante” (*Eventos Finais*, p. 40).

Permaneça firme no Senhor. Estamos quase no lar.



LIÇÕES DO PROFETA AGEU

Assim diz o SENHOR dos Exércitos: “Este povo diz: ‘Ainda não chegou o tempo, o tempo em que a Casa do SENHOR deve ser reconstruída.’” Ageu 1:2

O livro do profeta Ageu começa com uma repreensão divina aos judeus, exortando-os a reconstruir o templo do Senhor. Eles estavam no período pós-exílio, após terem retornado à sua terra natal por decreto do rei Ciro, em 538 a.C. Uma leitura superficial pode sugerir que Deus não Se importava com as necessidades habitacionais do Seu povo, mas, na realidade, àquela altura, todos já tinham um teto, menos o próprio Deus.

Vale destacar que eles não tinham se esquecido do Senhor, mas simplesmente O tinham colocado em último plano. Até havia uma aceitação, mas sem entrega. Para Deus, a questão ia além de não ter uma casa física; aquela atitude refletia a falta de espaço para Ele no coração das pessoas. Isso revela que nem sempre a oposição a Deus se apresenta como uma rebeldia escancarada; às vezes, ela se manifesta como uma concordância sem obediência – a velha história do “ainda não é o momento”.

Permita-me dar alguns exemplos. Muitos mergulham na sensualidade e até concordam que ela é destrutiva, mas acham que “ainda não é o tempo” de abandoná-la. Outros vivem em um contexto de apatia espiritual e até sabem o caminho de volta, mas dizem que “ainda não é o tempo” de mudança. Sabemos também que a fidelidade a Deus é essencial para uma vida espiritual plena, mas, para muitos, “ainda não é o tempo” de se comprometer.

Embora o povo não estivesse mais cativo na Babilônia, continuava prisioneiro do egoísmo. Isso nos ensina que colocar Deus em primeiro lugar é mais do que uma afirmação filosófica; deve ser uma decisão prática. A batalha de Deus no tempo de Ageu não era por uma casa, mas para vencer o egoísmo no coração humano. Será que Ele precisa tirar isso do nosso coração também?

Ellen G. White escreveu: “É essa crescente devoção ao ato de ganhar dinheiro, o egoísmo que o desejo de ganhar produz, que mata a espiritualidade da igreja e remove dela o favor de Deus. Sempre que a cabeça e as mãos estão constantemente ocupadas em planejar e trabalhar arduamente para o acúmulo de riquezas, os reclamos de Deus e da humanidade são esquecidos” (*Conselhos Sobre Mordomia*, p. 16).

Que neste sábado seu foco seja adorar exclusivamente ao Senhor.





OS TRÊS “CÊS” EMOCIONAIS

*Não faça amizade com quem facilmente fica irado,
nem ande na companhia de quem é agressivo. Provérbios 22:24*

Todos enfrentamos dificuldades e lutas interiores, mas algumas pessoas são muito defensivas e vivem na negação, recusando-se a reconhecer seus problemas emocionais. Mesmo quando admitem a existência deles, será que realmente refletem sobre o assunto e desejam melhorar?

Originalmente, as declarações conhecidas como os “3 Cs” (não causei, não posso controlar, não posso curar) são úteis para familiares e amigos de alcoólatras ou dependentes químicos, ajudando-os a entender que não são responsáveis por aquela pessoa ter se envolvido com substâncias tóxicas, que não têm controle sobre o problema e que não podem curar o vício. Muitas vezes, quem tem um parente nessa situação se pergunta: “Onde foi que eu errei?” No entanto, apesar de enfrentarem seus próprios dilemas emocionais, a decisão de se envolver com drogas é do dependente e não foi causada pelo familiar.

Quando se trata de lidar com alguém que possui impulsos crônicos para entrar em discussões, como um indivíduo que implica com o vizinho só porque um galho da árvore dele está pendendo para o seu quintal, a melhor abordagem é evitar se envolver nas reclamações dessa pessoa. Ouça o que ela tem a dizer, faça um comentário breve e se afaste discretamente, caso não queira alimentar uma conversa estressante.

Essas pessoas podem reagir com agressividade, dizendo algo do tipo: “Você nem liga para o que estou falando!” Nesse caso, você pode responder: “Eu ouvi o que você disse. Para mim, isso não é tão relevante, mas respeito seu jeito de ver as coisas.” Em seguida, distancie-se pouco a pouco, sem receio, convicto de que não vale a pena discutir com quem tende a implicar com os outros.

Lembre-se de que esse comportamento não reflete nada sobre você, mas, sim, sobre as questões internas que aquela pessoa está enfrentando. Talvez ela ainda não tenha compreendido isso.



GANHE SEU IRMÃO

Se o seu irmão pecar contra você, vá e repreenda-o em particular.

Se ele ouvir, você ganhou o seu irmão. Mateus 18:15

Muitas tragédias nos relacionamentos poderiam ser evitadas se seguíssemos o versículo de hoje. Cicatrizes e mágoas não existiriam se fôssemos mais discretos em nossas palavras e ações. Gosto de pensar que a fofoca morreria de asfixia se as ofensas não ultrapassassem o círculo dos envolvidos.

Infelizmente, muitas pessoas colecionam em seu celular fracassos de outros, seja um vídeo embaraçoso ou um áudio revelador. Estão sempre prontas para alimentar as “aves de rapina” que degustam, com prazer, as quedas alheias.

Não devemos ser plateia para aplaudir a queda de outros nem megafone para torná-la pública. Lembremos que nossas quedas jamais marcarão um momento em que Deus desistirá de nós. Pelo contrário, são nessas horas que Ele Se aproxima para nos reerguer. Portanto, devemos ser as mãos e a voz Dele nessa linda obra de restauração.

Isso não significa ser complacente com o pecado, como alguns poderiam pensar, mas adotar a postura correta de não compartilhar histórias que não vão edificar ninguém. Precisamos ser firmes na correção do pecado que chegou a nosso conhecimento, mas, ao fazer isso, devemos seguir o exemplo de Cristo, tratando sobre o assunto primeiramente com a pessoa, em particular.

Outra tendência vergonhosa é espiritualizar as fofocas. Jamais a menção do nome de Deus validará a destruição da reputação de alguém. Portanto, obedeça ao versículo de hoje. Ensine-o a seus filhos. E, acima de tudo, faça com que todos percebam que você vive o que ensina.

Ellen G. White escreveu: “Falar a sós e no espírito de Cristo com a pessoa que praticou a falta bastará, geralmente, para remover a dificuldade. Portanto, deve-se conversar com a pessoa que cometeu a falta e, com o coração cheio do amor e da compaixão de Cristo, buscar com ela a reconciliação. Argumentar com ela com calma e mansidão. Não usar palavras agressivas. Falar-lhe em tom que apele para o bom senso, lembrando as palavras: ‘Aquele que converte o pecador do seu caminho errado salvará da morte a alma dele e cobrirá multidão de pecados’ (Tg 5:20)” (*Testemunhos Para a Igreja*, v. 7, p. 211).

Use sua influência neste sábado apenas para o bem.





É TEMPO DE APRENDER COM JÓ

Quando se encerrava um ciclo de banquetes, Jó chamava os seus filhos e os santificava; levantava-se de madrugada e oferecia holocaustos segundo o número de todos eles. Jó 1:5

Faz parte da vida de um homem piedoso lutar pela santidade de seus filhos. Se a vida espiritual de sua prole não ocupa uma parte significativa do seu tempo, questione sua própria piedade. Jó não poderia evitar perder seus filhos para a morte, mas lutaria para não perdê-los para o mal.

Certamente, a preocupação com nossos filhos deve ser integral – suas vitórias acadêmicas, seus êxitos profissionais e seu bem-estar emocional. No entanto, a primazia da luta de um pai cristão deve ser a vida espiritual dos filhos. Se qualquer coisa vier antes disso, sua paternidade está, no mínimo, adoecida.

Como podemos lutar pelos nossos filhos? Aqui estão algumas dicas práticas: 1) interceda constantemente por eles em oração; 2) seja um exemplo de amor e coerência; 3) coloque a Bíblia como a protagonista do lar; 4) faça o culto familiar diariamente; 5) invista nos anos iniciais de seus filhos; 6) estabeleça limites enquanto estiverem sob sua responsabilidade; e 7) nunca desista deles, não importa em que fase da vida estejam.

Observamos Jó se levantando de madrugada para interceder por seus filhos, enquanto muitos pais hoje parecem ter desistido dessa tarefa, mesmo durante o dia. Queremos ver nossos filhos no Céu, mas, muitas vezes, nossos próprios passos seguem em outra direção. Queremos que eles tenham uma vida espiritual rica, mas frequentemente não somos intencionais em promovê-la. Que isso não se repita com nenhum de nós! As madrugadas que passamos na presença de Deus não serão em vão, desde que sejam acompanhadas por um exemplo consistente ao longo do dia.

Ellen G. White escreveu: “Bom seria para os pais aprenderem do homem de Uz uma lição de firmeza e de devoção. Jó não negligenciou seu dever para com os de fora da família; foi benéfico, bondoso, considerado quanto aos interesses do próximo; e ao mesmo tempo trabalhava fervorosamente pela salvação da própria família” (*Filhos e Filhas de Deus*, p. 257).

Você está disposto a fazer o mesmo pela sua família hoje?



É TEMPO DE APRENDER COM DANIEL

Daniel resolveu não se contaminar com as finas iguarias do rei, nem com o vinho que ele bebia; por isso, pediu ao chefe dos eunucos que lhe permitisse não se contaminar. Daniel 1:8

O livro de Daniel é notável por suas profecias sobre o tempo do fim, descritas nos últimos seis capítulos. No entanto, os seis primeiros capítulos também são importantes, pois mostram como os santos devem viver nesse período. Uma das lições dessa seção é: não subestime os pequenos gestos de fidelidade, pois, quando negligenciados, podem abrir portas para grandes quedas.

Se eu pudesse resumir a trajetória desse homem de Deus em uma só frase, seria: Prefira enfrentar o risco de morte a arriscar ter uma vida longe do Senhor. Esse foi o lema do profeta que desafiou monarcas e até leões, mantendo sua fidelidade a Deus.

Babilônia, a nação mais poderosa da época, falhou ao tentar implantar sua cultura no coração do profeta, que resolveu obedecer ao Senhor. A decisão inicial de Daniel de não se contaminar com as finas iguarias do rei fez toda a diferença, fortalecendo-o para enfrentar os demais desafios.

O desafio da mesa parecia apenas uma batalha contra o apetite, mas, se Daniel tivesse cedido, os capítulos seguintes provavelmente seriam um registro de quedas em vez de sucessos. Isso nos mostra que não devemos escolher o caminho mais fácil, pois muitas vezes ele traz consequências desastrosas.

Aquela prova inicial não seria a última do profeta, mas ele sabia que não há beco sem saída quando estamos com Deus. Portanto, decida diariamente buscar ao Senhor e peça que Ele o ajude a permanecer firme naquilo que é correto.

Ellen G. White escreveu: “Temos que decidir alcançar uma norma alta e santa, colocar bem alto o nosso alvo, agir com propósito sincero, como fez Daniel, com firmeza e perseverança, e nada que o inimigo possa fazer impedirá nosso aperfeiçoamento. Apesar das inconveniências, mudanças e perplexidades, podemos avançar constantemente em vigor e poder moral” (*Mente, Caráter e Personalidade*, v. 1, p. 176).

Neste sábado, medite na história de Daniel e mantenha-se firme nos caminhos do Senhor.





CORPO E MENTE JUNTOS

Aquilo que temo me sobrevém; e o que receio me acontece. Jó 3:25

Há sofrimentos emocionais que causam alterações funcionais em órgãos do nosso corpo, resultando em sintomas psicossomáticos. Quanto mais uma pessoa somatiza, transferindo para o corpo o que é emocional, mais ela se afasta da cura e da percepção do que precisa ser enfrentado para se restabelecer de fato. No processo de cura genuína, é crucial que a causa do sofrimento seja percebida pelo indivíduo, permitindo novas decisões que promovam um estilo de vida saudável.

Nosso corpo, portanto, ajuda nossa mente a lidar com aquilo que, em certos momentos, ela pode não estar capacitada a administrar. É nessa dinâmica que surgem os sintomas psicossomáticos. Veja um exemplo.

No filme *Melhor é Impossível*, uma garçanete sufocava o filho asmático com sua superproteção. No fundo, ela buscava proteção para si mesma. Quando tomou consciência de seu vazio interior e da falta de um companheiro que a amasse, chorou amargamente e pôde finalmente lidar com sua dor. Esses sentimentos, antes escondidos e aparentemente inofensivos, eram canalizados em um cuidado excessivo com o filho. Ela sufocava o garoto como uma forma de tentar sufocar seus próprios sentimentos de solidão. Ao libertar o menino de sua proteção excessiva, ele começou a melhorar da asma.

Sintomas físicos, portanto, podem ser consequência da necessidade de uma pessoa expressar pelo corpo aquilo que está em conflito na mente. Pode ser uma forma de evitar confrontar sentimentos dolorosos e difíceis. É como se a mente dissesse para o corpo: “Você pode me dar uma ajudinha? Pois esse conflito aqui em cima está muito difícil para mim!” Então o corpo “absorve” o sofrimento mental, no processo que chamamos de somatização, e a pessoa pode experimentar certo alívio mental, mas padecer fisicamente. Em geral, os especialistas médicos irão tratar a parte física comprometida. Mas e a causa? Ela também merece atenção.

Que neste sábado você ouça o chamado de Jesus: “Venham a Mim todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e Eu os aliviarei” (Mt 11:28).



VIVA COM PROPÓSITO

Paulo, não tenha medo! É preciso que você compareça diante de César, e eis que Deus, por Sua graça, lhe deu todos os que navegam com você. Atos 27:24

A biografia de Paulo é profundamente inspiradora e desafia aqueles que se acomodam na zona de conforto. Talvez ele tenha sido o “Jó” do Novo Testamento, pois as dores que enfrentava fortaleciam sua fé em Deus. Qualquer estudo honesto sobre a vida desse apóstolo leva à seguinte conclusão: forças do mal estavam constantemente direcionadas a ele, mas seu forte senso de propósito o protegia do desânimo e da frustração.

Em meio a tantos desafios, havia um coração que ainda precisava ouvi-lo: o de César. Deus, por meio de um anjo, garantiu ao apóstolo que ele seria enviado para pregar ao líder romano. No entanto, a viagem missionária foi repleta de adversidades: tempestades, naufrágio, ataque de serpente, entre outros perigos. Apesar disso, Deus protegeu Paulo e todos os que estavam com ele.

Sua vida é carregada de intencionalidade? Seus contatos diários são acidentais ou têm um objetivo claro? Há muitas propostas de atividades para a igreja, mas muitas vezes nos falta propósito. Não fomos chamados para passar todo o tempo na igreja, mas para remir o tempo. Uma vida com propósito deve trazer sentido e impacto às pessoas ao redor.

Poucas pessoas foram tão provadas quanto Paulo, e sua resistência silenciava nossa murmuração. A vida de Paulo não foi guiada pelas circunstâncias, mas pelo propósito para o qual havia sido chamado. Se não havia oportunidade para pregar, ele a criava – esse era um dos seus princípios.

E você? Qual é o itinerário de esperança da sua vida? Quem está nos seus planos de evangelismo? Ellen G. White escreveu: “Parecia não haver limite para seu zelo. Resoluto, pronto para agir e firme na fé, viajava de uma igreja a outra, em muitas terras, e procurava por todos os meios ao seu alcance fortalecer e encorajar os cristãos; seu propósito era que pudessem realizar um trabalho fiel na conquista de almas para Jesus, a fim de que, nos tempos difíceis que se aproximavam, permanecessem firmes no evangelho, dando fiel testemunho de Cristo” (*Atos dos Apóstolos*, p. 309, 310).

Neste sábado, aproveite o tempo para compartilhar a mensagem de Jesus com propósito e intencionalidade.



SEJA “RADICAL”

E, se a sua mão direita leva você a tropeçar, corte-a e jogue-a fora. Pois é preferível você perder uma parte do seu corpo do que o corpo inteiro ir para o inferno. Mateus 5:30

Qualquer flexibilidade com o pecado cobrará um preço alto. Não há outro modo de tratá-lo senão de maneira radical. O texto bíblico obviamente não deve ser interpretado de forma literal, pois, enquanto a mente existir, mesmo se arrancarmos membro por membro do nosso corpo, o pecado continuará presente. O que o texto enfatiza é a necessidade de sermos radicais na luta contra ele, mas isso não deve ser confundido com formalismo ou legalismo.

Não há distância segura em relação ao pecado – qualquer nível de aproximação já nos coloca em perigo. Toda viagem em direção ao pecado durará mais do que planejamos, nos levará a abismos mais profundos do que imaginamos e, sem dúvida, terá um custo maior do que desejávamos pagar. Por isso, Jesus deixa claro: “Corte!” Corte as fontes de pecado que destroem sua relação com Deus. Corte as conversas que fragilizam sua vida espiritual. Corte definitivamente os entretenimentos que o afastam de Deus. Corte os laços de amizade que prejudicam sua amizade com Ele. Corte a ilusão de que o pecado pode ser deixado para depois.

Sei que, às vezes, as amarras são tão fortes e difíceis de romper que até mesmo sentimos vontade de desistir. A sensação é de que as algemas colocadas em nós foram definitivas e que agora só nos resta reconhecer a escravidão e nos entregar ao mal.

Sim, desista... de desistir! Não há problema em reconhecer a escravidão; o problema está em limitar o poder de Cristo de nos libertar. Sua graça é real e pode nos transformar completamente. Portanto, renda-se agora a Cristo! Ellen G. White escreveu: “Unicamente por meio da entrega de nossa vontade a Deus, é possível a Ele comunicar-nos vida. Só mediante o recebimento de Sua vida pela entrega do nosso próprio eu é que é possível, segundo Jesus, serem vencidos aqueles pecados ocultos [...]. É até possível que os sepultemos no coração e os ocultemos dos olhos humanos, mas como subsistiremos na presença de Deus?” (*O Maior Discurso de Cristo*, p. 45).

Comece este sábado sentindo a paz que somente Cristo pode dar.



A BATALHA DE JOSÉ

Não há ninguém nesta casa que esteja acima de mim. Ele não me vedou nada, a não ser a senhora, porque é a mulher dele. Como, pois, cometeria eu tamanha maldade e pecaria contra Deus? Gênesis 39:9

Uma vida que está nas mãos de Deus jamais será escrava das circunstâncias – assim poderíamos resumir a história de José. De filho amado a escravo e de prisioneiro a governador, esse jovem jamais negociou sua fé em Deus. Ele descansava no seguinte princípio: “Não importa a situação atual do quadro; se o pincel está nas mãos de Deus, descanse.”

A emocionante história de José segue de uma batalha a outra, desde a traição dos irmãos até a tentação de sacrificar sua pureza. E você? Quais são seus dilemas? Sabemos que o pecado é persistente; então seja, em Cristo, mais persistente do que o pecado. Ao dizer “não” ao mal, fuja da presença dele.

À semelhança desse jovem fiel, todo cristão é desafiado diariamente a virar as costas para Deus. Nesses momentos, devemos recorrer ao “segredo” de José: a total dependência de Deus. Hoje é o dia de abandonar o pecado, não importa em que estágio da transgressão você se encontre. Se está sendo tentado, decida agora não dar o primeiro passo em direção ao erro.

Tenha uma profunda consciência de que pecar é ferir o coração de Deus. José não precisava de plateia para ser fiel, pois vivia na certeza de que seus pensamentos e ações eram conhecidos pelo Senhor. Assim como José, o crente fiel não necessita que alguém esteja a todo tempo acompanhando ou observando sua fidelidade, pois ele aprendeu a viver na presença de Deus. Portanto, não venda seu caráter por um minuto de prazer. Viva perto do Senhor e honre-O como um fiel representante do reino celestial.

Ellen G. White escreveu: “Quando o ser humano se acha em ligação com Deus, aquele inabalável propósito que guardou José e Daniel entre a corrupção de cortes pagãos fará sua vida possuir imaculada pureza. Suas vestes de caráter serão sem mancha. A luz de Cristo não se enfraquecerá em sua vida. A resplandecente Estrela da manhã brilhará firme sobre ele em imutável glória. Tal vida será um elemento de força na coletividade. Será uma barreira contra o mal, uma salvaguarda para o tentado” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 75).

Tenha um sábado feliz na companhia do Senhor!





A BATALHA DE JOÁS

*Joás fez o que era reto aos olhos do SENHOR,
todos os dias em que o sacerdote Joiada o dirigia. 2 Reis 12:2*

A ascensão de Joás ao trono é um exemplo da fidelidade de Deus em cumprir Suas promessas para com a casa de Davi. Guiado pelo sacerdote Joiada, Joás começou muito bem. Ele restaurou o templo e apoiou os servos escolhidos por Deus no serviço sagrado (2Cr 24:4-14).

Na narrativa bíblica, a afirmação “fez o que era reto aos olhos do SENHOR” acompanha poucos reis, e Joás é um deles. No entanto, depois da morte de Joiada, Joás se exaltou e se desviou do caminho que o sacerdote havia ensinado, permitindo até a adoração de ídolos no reino.

Podemos aprender algumas lições dessa história:

- 1) Não subestime o poder de bons conselheiros que possam fortalecer sua caminhada cristã.
- 2) Não se canse de servir ao Senhor. Melhor é a aprovação invisível de Deus do que a bajulação visível e corruptora dos homens.
- 3) Não se arrependa da fidelidade. Ela sempre dá frutos, ainda que não seja da forma e no tempo que esperamos.
- 4) Dias de fidelidade não garantem uma vida de fidelidade. Não viva um dia sequer sem depender de Deus.
- 5) Os planos do Senhor não podem ser frustrados, ainda que você, por opção, não queira fazer parte deles.

Uma das ações mais notáveis de Joás foi a restauração do templo do Senhor, que estava em um estado de deterioração. Isso nos ensina a importância de cuidar das coisas que pertencem a Deus e de manter a reverência por Ele.

Que a retidão não seja apenas uma hóspede temporária em nossa vida, mas nos acompanhe a cada passo e em cada decisão. Isso só será possível pela ação diária do Espírito Santo em nosso coração. Que Ele nos dê a capacidade de viver de maneira íntegra e reta diante de Deus e dos homens.

Ellen G. White escreveu: “Os mais fortes incentivos à fidelidade são-nos apresentados, os mais elevados motivos, as recompensas mais gloriosas. Devem os cristãos ser representantes de Cristo, filhos e filhas de Deus” (*Testemunhos Seletos*, v. 2, p. 125).

Que neste sábado você permaneça fiel a Jesus.



O LIMITE É O SINTOMA

O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos. Provérbios 17:22

Sintoma é aquilo que se relata ao médico e que não pode ser visto, como dor de cabeça, angústia, cólica ou dor nas costas. Trata-se de um sinal de que algo está ameaçando o equilíbrio do corpo e/ou da mente.

É possível que você esteja vivendo de maneira estressante, e, como consequência, surgem sintomas. O sintoma denuncia que o corpo e a mente chegaram ao limite de tolerância diante de agentes estressores. Tudo tem um limite. Até mesmo Deus chegará a um ponto em que determinará o fim da maldade e corrupção, agindo de acordo com o plano que Ele estabeleceu para realizar Sua justiça.

Se você tem enfrentado fatores estressantes há um longo período, esgotando suas energias físicas e emocionais, chegará o momento em que seu corpo e sua mente dirão: “Não aguento mais!” É quando a doença se manifesta. Ela persistirá até que você comece a mudar seu estilo de vida para melhor. Embora tratamentos medicamentosos ou cirúrgicos possam aliviar os sintomas, se a causa subjacente não for tratada, o sintoma pode voltar, possivelmente em outro órgão ou de uma forma diferente.

Identifique o que está causando estresse excessivo em sua vida e tome atitudes para mudar, mesmo que isso envolva perder dinheiro ou desagradar alguém, geralmente uma pessoa que depende de você de maneira doentia. Faça uma lista das responsabilidades que você está assumindo, tanto nos relacionamentos com familiares, colegas de trabalho e amigos quanto consigo mesmo. Por exemplo, sua lista pode incluir itens como: “Só eu levo meus parentes ao médico” ou “Quando alguém tem algum problema, sou eu quem procuro para resolver a questão”.

Comece a evitar as tarefas listadas, o que significa que você deixará de assumir responsabilidades que deveriam ser de outras pessoas. Talvez será necessário dizer que você está sobrecarregado e não pode fazer determinada atividade, sem precisar explicar que está mudando sua estratégia. Algumas pessoas terão dificuldade em aceitar sua mudança, mas lembre-se de que sua saúde é sua responsabilidade. Se você está manifestando sintomas, isso indica que o limite chegou. Agora é o momento de mudar, com ou sem o apoio dos outros. Vá com calma, mas vá.





RESTAURANDO O CULTO FAMILIAR

Por que Eu o escolhi para que ordene aos seus filhos e a sua casa depois dele, a fim de que guardem o caminho do SENHOR e pratiquem a justiça e o juízo. Gênesis 18:19

A palavra “culto” está tão presente na vida pública dos cristãos que corre o risco de ser negligenciada no âmbito familiar. Mesmo que pareça secundário para muitos, o culto familiar é essencial e inegociável. Precisamos mudar nosso estilo de vida para que a adoração a Deus seja a prioridade, tanto em família quanto na devoção pessoal.

Em um mundo tecnológico e com pouco tempo disponível, frequentemente priorizamos algumas coisas em detrimento de outras. O culto familiar é muitas vezes esquecido e, para muitos adventistas, só é lembrado na entrada do sábado.

O culto familiar é essencial para:

- Reunir a família em um ambiente de adoração.
- Pedir a direção de Deus para os desafios do dia.
- Ter a oportunidade de ensinar os filhos.
- Criar um hábito que será mantido por gerações.
- Expressar gratidão pelas bênçãos do dia.
- Imprimir valores espirituais em toda a família.

O culto familiar é uma prática fundamental na vida cristã. Ele desempenha um papel crucial na fortificação da fé e no desenvolvimento da comunhão com Deus. Além disso, fortalece os vínculos afetivos, proporcionando momentos de confraternização, descontração, aconchego, desabafo, renovação e busca de soluções. O envolvimento no culto familiar permite que os pais sirvam de modelo e transmitam valores bíblicos fundamentais, moldando o caráter dos filhos desde a mais tenra idade.

Estamos lidando com questões de valor eterno, ou seja, nos preparando, junto da família, para vivermos em outro lar: aquele que Jesus está preparando para nós. Ellen G. White aconselhou: “À noitinha e pela manhã, unam-se aos seus filhos no culto de Deus, lendo Sua Palavra e cantando Seu louvor. Vocês devem ensiná-los a repetir a lei de Deus” (*Evangelismo*, p. 346).

No início deste sábado, reúna sua família e repita as palavras de Josué: “Eu e a minha casa serviremos o SENHOR” (Js 24:15).



É TEMPO DE APRENDER COM ISAÍAS

Não Me tragam mais ofertas vãs! O incenso é para Mim abominação, e também as Festas da Lua Nova, os sábados e a convocação das assembleias. Não posso suportar iniquidade associada à reunião solene. Isaías 1:13

Isaías 1 é frequentemente mal interpretado quando usado para atacar a lei de Deus, especialmente o sábado. O texto não aborda o valor do culto ou das cerimônias nem a legitimidade do dia sagrado. Em vez disso, trata do perigo de fazermos algo certo, mas com um coração errado, negligenciando a essência e o princípio corretos.

O texto bíblico deixa claro que o olhar de Deus nunca é superficial e que qualquer tentativa de enganá-Lo é, no mínimo, tola. Deus pode ser ofendido com nosso serviço. Ele observa não apenas o que trazemos nas mãos, mas também o que carregamos no coração. Deus considera insuportáveis as práticas que Ele mesmo ordenou quando são realizadas com hipocrisia. A solução não é trazer rótulos às ordens de Deus, mas encontrar um caminho para corrigir nosso coração.

O profeta transmite a dura mensagem de que obediência sem essência cansa o próprio Deus. Não há adoração verdadeira se a hipocrisia tem qualquer espaço. Às vezes, podemos ser precisos no que oferecemos externamente ao Senhor, mas Ele Se ofende com a incoerência do coração enganoso. Portanto, antes de oferecermos o que Deus pediu, devemos *ser* o que Ele pediu. Nossos feitos podem engrandecer nossa reputação e até atrair aplausos humanos, mas seremos aprovados por Deus? Será que não estamos oferecendo um serviço vazio? Talvez não precisemos abandonar o que estamos fazendo, mas o que nos tornamos. Que Deus nos salve de nós mesmos.

Ellen G. White escreveu: “Aquele que sonda os corações vê os motivos, e, muitas vezes, os próprios atos que são vivamente aplaudidos pelas pessoas são por Ele registrados como provindos de motivos egoístas e hipocrisia maldosa. Cada ato de nossa vida, excelente e digno de louvor ou merecedor de censura, é julgado por Aquele que conhece os corações de acordo com os motivos que o induziram” (*Mente, Caráter e Personalidade*, v. 1, p. 252).

Peça a Deus um coração novo, e que sua adoração neste sábado seja “em espírito e em verdade” (Jo 4:24).



CUIDANDO DAS NOVAS GERAÇÕES

*Toda aquela geração também morreu e foi reunida aos seus pais.
E, depois dela, se levantou uma nova geração, que não conhecia o SENHOR,
nem as obras que Ele havia feito por Israel. Juízes 2:10*

Esse versículo destaca uma mudança geracional significativa na relação do povo de Israel com Deus. A geração que foi “reunida aos seus pais” testemunhou ações miraculosas de Deus ao entrar na Terra Prometida. Contudo, segundo o texto bíblico, a nova geração que se levantou não conhecia o Senhor nem as obras que Ele havia feito por Israel. Isso sugere um esquecimento coletivo ou uma falha na transmissão das histórias e dos ensinamentos de uma geração para outra.

A seguir, estão algumas dicas sobre como podemos transmitir os princípios bíblicos às novas gerações:

1) A Bíblia deve ser o elo entre o “berço” e os “cabelos brancos”. Se a família esquecer isso, a igreja deve lembrá-la.

2) A oração deve ser incentivada pela instrução e pelo exemplo. Não espere ver seus filhos orando se eles não veem você orando.

3) Crie seus filhos para servir. O protagonismo é dos pais, mas, mesmo como coadjuvante, a igreja tem um papel importante nisso.

4) A paixão pela missão não nascerá no coração dos nossos filhos sem intencionalidade. Comece desde cedo, porque, se deixarmos para depois, pode ser tarde demais.

5) A fidelidade nos dízimos e nas ofertas não começa com o primeiro salário do seu filho, mas com a mesada que, desde pequeno, ele leva ao altar.

6) Não reclame da escravidão virtual do seu filho, pois, se olhar bem, talvez você seja “colega de cela” dele. Sejam o passatempo preferido um do outro.

7) É um grande equívoco alimentar as novas gerações com superficialidades. Apresente conteúdos de qualidade a seus filhos.

8) Não devemos ter medo de passar a tocha para as novas gerações. Se já tivéssemos feito isso, talvez elas estivessem mais longe.

Ellen G. White aconselhou: “Os pais não devem negligenciar de sua parte nenhum dever para beneficiar seus filhos. Devem educá-los de tal maneira, que venham a ser uma bênção para a sociedade aqui, e possam colher a recompensa da vida eterna no porvir” (*Conselhos Sobre Educação*, p. 43).

No início deste sábado, consagre sua família ao Senhor.



EXERCÍCIOS FÍSICOS E DEPRESSÃO

Amado, peço a Deus que tudo corra bem com você e que esteja com boa saúde, assim como vai bem a sua alma. 3 João2

Uma das recomendações para o tratamento da depressão é a prática de exercícios físicos. No entanto, o principal desafio para pessoas deprimidas é encontrar motivação para começar, pois frequentemente se sentem desanimadas e sem energia. Muitas vezes, elas dizem que irão caminhar quando se sentirem melhor, mas é necessário fazer um esforço inicial, pois isso pode contribuir para a melhoria do estado emocional.

Estudos têm demonstrado a importância dos exercícios físicos como fator cooperador, às vezes tão eficaz quanto a terapia e a medicação para a redução do quadro depressivo. Muitos artigos científicos relatam que eles podem amenizar significativamente os sintomas da doença, de forma comparável à Terapia Cognitivo-Comportamental e até ao uso de sertralina, um medicamento antidepressivo.

Quanto à frequência dos exercícios, verificou-se que as pessoas que praticam exercícios aeróbicos de três a cinco vezes por semana apresentam maior redução dos sintomas depressivos em comparação com aquelas que os praticam apenas uma vez por semana. Não foram observadas diferenças significativas entre a prática de atividades físicas em grupo ou individualmente.

Além disso, atividades aeróbicas podem ser mais eficazes quando realizadas ao ar livre e em meio à natureza em comparação com exercícios feitos em uma academia. Ao ar livre, a pessoa pode seguir seu próprio ritmo, evitando a pressão para acompanhar um programa de exercícios padronizados e o estresse de um ambiente com música alta. Além disso, ela pode tomar sol, respirar ar puro, observar diferentes paisagens e evitar o ar viciado de ambientes fechados.

Se você tem um familiar com sintomas de depressão, encoraje-o a caminhar pelo menos dia sim, dia não. Mesmo que o primeiro passo seja difícil, com um pouco de energia e vontade, o esforço valerá a pena. Ele pode começar, por exemplo, caminhando apenas dez minutos na ida e dez na volta. Com o tempo, a produção de neurotransmissores cerebrais poderá melhorar o quadro depressivo, tornando o esforço para caminhar benéfico e recompensador.





O QUE SIGNIFICA TEMER A DEUS?

E sobreveio grande temor a toda a igreja e a todos aqueles que ouviram falar destes acontecimentos. Atos 5:11



caso de Ananias e Safira foi inusitado e, ao mesmo tempo, chocante para a igreja apostólica. A Bíblia afirma que, ao mentirem sobre a venda de uma propriedade, eles mentiram ao Espírito Santo. Embora tenham devolvido uma parte do valor, apresentando uma fachada de generosidade, Deus conhecia a injustiça por trás de suas ações. Esse episódio nos ensina que, cedo ou tarde, todo pecado pelo qual não houve arrependimento será cobrado.

Ananias e Safira esqueceram que Deus avalia nossa generosidade pela intenção do coração. Às vezes, nos perdemos tanto na mentira que acreditamos que ela pode enganar até mesmo Deus. No entanto, a mentira, o engano e a desobediência são atos que desagradam o Espírito Santo, resultando em graves consequências.

Em resumo, essa história trata da falta de temor – não no sentido de fobia, mas de devoção, respeito e reverência. O texto mostra que houve temor na igreja após esse fato. Teria Deus usado a teologia do medo? Jamais, mas ficou claro naquele dia o que Paulo afirmou: “Não se enganem: de Deus não se zomba. Pois aquilo que a pessoa semear, isso também colherá” (Gl 6:7). Nossa indiferença pode zombar do juízo, mas nunca será capaz de evitá-lo.

O problema de Ananias e Safira não foi o dinheiro a menos no cofre da igreja, mas o fato de Cristo não ser seu verdadeiro tesouro. Comportamentos semelhantes hoje entre cristãos só têm uma explicação: ausência de temor a Deus no coração. Quando Jesus não é o centro, a decadência moral é inevitável. Ellen G. White escreveu: “A sabedoria infinita viu que essa evidente manifestação da ira divina era necessária para impedir que a jovem igreja se corrompesse. [...] Esse juízo comprovou que os seres humanos não podem enganar ao Senhor, que Ele descobre o pecado oculto no coração e que com Ele não se deve brincar. Aquele castigo tinha o objetivo de ser uma advertência à igreja, para evitar a falsidade e a hipocrisia e prevenir contra o roubo a Deus” (*Atos dos Apóstolos*, p. 47).

Apenas o temor genuíno a Deus pode nos livrar da irreverência desenfreada que marca este século. Neste sábado, clame pela graça de Jesus, seja fiel e humilhe-se na presença do Senhor.



NÃO DESISTA

Aquele, porém, que ficar firme até o fim, esse será salvo. Mateus 24:13

Em Seu discurso profético, Jesus destacou a importância da perseverança, uma qualidade essencial que, infelizmente, está se tornando cada vez mais rara. À medida que os obstáculos aumentam, o número de pessoas que conseguem resistir diminui. Quando a pressão cresce, as concessões começam a surgir.

Você não se surpreende ao ver quantos começaram a jornada cristã e já não estão mais ao seu lado? Não me refiro aqui às quedas ocasionais, pois a diferença muitas vezes é que alguns tiveram o cuidado de não tê-las diante de uma plateia. Refiro-me àqueles que simplesmente desistiram.

Cristo falou dos dias próximos ao Seu regresso, lembrando-nos de que, se desistirmos, perderemos tudo. Perseverar dói, mas nunca custará tão caro quanto o preço de desistir.

Quais são os segredos para manter a perseverança? Vou listar alguns: 1) se a Bíblia for sua companheira diária, desistir jamais será uma opção; 2) pessoas que oram continuamente não têm sua história espiritual interrompida; 3) dons e talentos a serviço de Deus mantêm o coração aquecido e em alerta; e 4) para evitar distrações, tenha como lema manter os pés na Terra e os olhos no Céu.

A fé e o compromisso com os princípios espirituais devem ser mantidos até o fim. Isso serve como um lembrete para preservarmos nossa integridade, mesmo quando confrontados com tentações ou desvios pelo caminho.

Perseverança não se vende em mercado nem se encontra por acidente; é uma virtude que precisa ser desenvolvida. Aqueles que mantiverem os olhos firmes no alto, sem desistir da promessa, contemplarão sua materialização.

Ellen G. White escreveu: “Num momento, por uma ação precipitada e descuidada, podemos cair sob o poder do mal; é necessário, porém, mais que um momento para romper as correntes e alcançar uma vida mais santa. Pode-se estabelecer o propósito, começar a obra; sua realização, no entanto, exigirá trabalho árduo, tempo, perseverança, paciência e sacrifício” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 288, 289).

O Céu persevera por você; portanto, persevere por ele. Não há prêmio para os que ficam pelo caminho. Que a morte ou a volta de Cristo sejam as últimas a dar testemunho de nossa fidelidade.





CUIDADO! PODE NÃO DAR TEMPO

Mas o que acontecerá se aquele servo, sendo mau, disser consigo mesmo:

“Meu senhor demora para vir.” Mateus 24:48



amor insuficiente por Jesus resulta em uma fidelidade frágil, que depende do tempo de Sua vinda. Um cristão que ajusta sua obediência com base apenas nos sinais do fim está destinado à mediocridade. Nosso coração deve ser inteiramente fiel, seja a vinda de Cristo no próximo segundo ou daqui a 50 anos.

Se o Senhor tardar a vir...

1) Continuarei lendo a Bíblia todos os dias, pois como guiarei minha família se não estiver alimentado espiritualmente?

2) Mantereí a prática contínua da oração, pois não quero assumir os altos custos de uma vida que abandonou a amizade com Deus.

3) A missão será meu estilo de vida, pois, quando ela deixa de fazer parte do cotidiano do cristão, começa a contagem regressiva para a morte espiritual.

4) Mantereí minha família no altar, pois como esperarei entregá-la a Cristo naquele grande dia se não entregá-la dia após dia?

5) Vou buscar a pureza, pois como espero contemplar Jesus se sou impuro?

6) Darei o meu melhor, pois meu tudo ainda é insuficiente diante do que Ele fez por mim.

7) Pedirei a Deus força para viver a fidelidade em todos os aspectos.

O dia e a hora da volta de Jesus terão pouca importância se estivermos decididos a estar prontos todos os dias. Não adianta ter certeza de que Ele voltará em breve se persistirmos em uma vida espiritualmente estéril. A morte tem encontrado muitos em pecado, e a ilusão de que podemos viver no erro e ainda assim sermos salvos tem arruinado muitas pessoas.

Ellen G. White escreveu sobre o servo indolente: “Diferente dos escarnece-dores, não nega abertamente a verdade, mas pela conduta revela o desejo que sente de que a vinda do Senhor demore. O orgulho torna-o descuidado em relação aos interesses eternos. Adota as regras do mundo e age de acordo com suas práticas e costumes. O egoísmo, o orgulho e as ambições mundanas nele predominam. Temendo que seus irmãos levem alguma vantagem sobre ele, deprecia seus esforços e contesta suas razões. Desse modo espanca seus conservos” (*Testemunhos Para a Igreja*, v. 5, p. 87).

Prepare-se hoje para a volta de Jesus. Muito em breve, Ele virá!





A MORTE DA MORTE

Tragará a morte para sempre, e, assim, o SENHOR Deus enxugará as lágrimas de todos os rostos. Isaías 25:8

A morte é uma tragédia que sobrevirá a todos. Ela provoca lágrimas tanto no rosto quanto na alma dos familiares e amigos. Diante dela, ficamos anestesiados, aflitos, revoltados ou em crise, dependendo da reação de cada pessoa. Algumas precisam falar imediatamente sobre a perda; nesses casos, ouça, ofereça um ombro amigo ou um abraço. Outras preferem ficar quietas, em silêncio, isoladas e meditativas. É importante respeitar essas diferentes formas de lidar com o luto.

Se alguém está enfrentando a perda de um ente querido, pode ser útil agir assim:

1) Seja um bom ouvinte. As pessoas precisam falar bastante sobre a morte do ente querido. Quanto mais elas conversam, mais conseguem processar a realidade.

2) Evite julgar, dizendo que a pessoa já deveria ter superado a perda. O processo de aceitação pode ser mais lento do que gostaríamos.

3) Fale sobre a pessoa que faleceu. Não tenha medo de mencionar a morte diretamente, por receio de que a família se sinta pior. Em vez de dizer: “Quando ocorreu aquilo com fulano”, diga: “Quando fulano morreu.” Os parentes estão pensando frequentemente no falecido e apreciarão saber que ele era importante para você também. Usar uma linguagem direta ajuda no processo de aceitação da realidade.

4) Mantenha contato com a família enlutada. É provável que os familiares não tomem a iniciativa devido à queda da energia emocional. Portanto, você pode telefonar, fazer uma visita ou convidá-los para uma refeição. Verifique se a pessoa enlutada precisa de algo e ofereça ajuda.

5) Se não sabe o que dizer, simplesmente esteja presente. Às vezes, um abraço silencioso, uma mão no ombro ou um leve aperto pode ser reconfortante. Enviar um cartão também é uma boa opção. Nesse momento, falar pouco é melhor do que falar demais.

Enfim, preencha seu coração com a esperança de que o retorno de Jesus e a promessa da ressurreição trarão a solução definitiva para o drama da morte. Lembre-se das palavras de Jesus: “Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em Mim, ainda que morra, viverá” (Jo 11:25).





CUIDE DO TESOURO

A pessoa boa tira o bem do bom tesouro do coração, e a pessoa má tira o mal do mau tesouro; porque a boca fala do que está cheio o coração. Lucas 6:45



Quando buscamos ser pessoas melhores, mas nos fixamos em futilidades, as mudanças que almejamos se tornam superficiais e ilusórias. Se não tratarmos a raiz de nossos pensamentos e ações, nossos desvios serão constantes. Ao permitir que impurezas circulem pelas avenidas da alma, nosso coração se transforma em um depósito de coisas indesejáveis, causando sofrimento a nós mesmos e aos que nos cercam.

Um coração que não tem a Palavra de Deus como principal fonte de conduta nunca será confiável. Precisamos encher nosso ser com o que é bíblico ou veremos todas as áreas de nossa vida se deteriorarem. Nossas decisões não são influenciadas apenas pelo entendimento do que é certo e errado, mas pela essência que forma nosso caráter.

Sem o amor a Deus habitando em nossa vida, tornamo-nos cegos. O único golpe eficaz contra o pecado é dado por Cristo, na raiz, que está no coração humano. Portanto, proteja seu coração de tudo, exceto da influência de Deus.

A deterioração do coração não acontece de uma só vez, mas se constrói escolha após escolha. Afastado de Deus, o ser humano não conhecerá limites na prática do pecado. As palavras só podem ser devidamente controladas se a fonte delas for governada por Ele. Da mesma forma, as ações. Não espere pureza do impuro; não espere fidelidade de uma mente escrava do pecado.

Entretanto, um coração renascido em Deus não sente prazer nas coisas terrenas; pelo contrário, busca as coisas do alto desde agora. Quando Cristo reina no coração, a mortificação das inclinações não será um evento isolado, mas uma prática diária. Hoje, seu coração pode ser considerado um bom tesouro?

Ellen G. White escreveu: “No coração renovado pela graça divina, o amor é o princípio que regula a ação. Ele modifica o caráter, controla os impulsos, domina as paixões e enobrece as afeições. Esse amor, cultivado no coração, torna a vida agradável e derrama influência enobrecedora ao redor” (*Atos dos Apóstolos*, p. 351).

Que neste sábado seu coração seja transformado pela graça de Jesus.



CREIA NA AUTORIDADE BÍBLICA

E, começando por Moisés e todos os Profetas, explicou-lhes o que constava a respeito Dele em todas as Escrituras. Lucas 24:27

No caminho para Emaús, não teria sido mais fácil se Jesus tivesse provado Sua ressurreição diante dos olhos dos discípulos? No entanto, Ele escolheu um caminho diferente: recorreu às Escrituras. Em um mundo onde a busca desenfreada por experiências sobrenaturais frequentemente eclipsa a importância do “assim diz o Senhor”, é essencial exaltar a Palavra de Deus. Jesus explicou aos discípulos como todas as Escrituras apontavam para Ele, Sua morte e ressurreição.

Com essa abordagem, Cristo desafiou o espírito supersticioso, que, inclusive, afeta muitos cristãos hoje, os quais confiam mais em um arripio do que naquilo que está revelado. Uma vida fundamentada na Palavra é, sem dúvida, a melhor arma contra os “achismos” modernos.

Jesus aplicou os princípios de “só a Bíblia” e “toda a Bíblia” em Seu ministério. Ele quer que sigamos Seu exemplo e que a Escritura seja a base de nossas decisões. Embora nem sempre seja confortável, ela continuará sendo o melhor caminho. Cada vez que deixamos a Bíblia fechada, abrimos uma porta para a inconsistência espiritual. Então não caia na tentação de considerá-la como apenas mais uma opinião. Há filosofias que tentam argumentar que Cristo não valorizou o que está escrito, mas isso, na verdade, não passa de falta de leitura e compreensão das Escrituras.

Para os adventistas do sétimo dia, a Bíblia possui autoridade suprema na vida do cristão, sendo ela a Palavra de Deus inspirada pelo Espírito Santo. Portanto, ela tem a autoridade final em todas as questões de fé e prática. A Bíblia oferece orientação moral, ética e espiritual, e devemos aplicar seus ensinamentos em todas as áreas da vida, permitindo que a Palavra revelada de Deus seja o guia seguro para nossas ações.

Ellen G. White escreveu: “Eu precisava de auxílio, e encontrei-o em Jesus. Supriu-me todas as necessidades, saciou a fome de minha alma; a Bíblia é para mim a revelação de Cristo. Creio em Jesus porque Ele é para mim um Salvador divino. Creio na Bíblia porque descobri ser ela a voz de Deus à minha alma” (*Conselhos Sobre Educação*, p. 251).

Abra a sua Bíblia neste sábado e deixe Deus falar com você.



PRATIQUE A PALAVRA

Todo aquele, pois, que ouve estas Minhas palavras e as pratica será comparado a um homem prudente que construiu a sua casa sobre a rocha. Mateus 7:24

Jesus encerrou o Sermão do Monte com uma forte crítica àqueles que afirmam amar a Palavra, mas não se rendem a ela; que admiram a precisão bíblica, mas não permitem que ela molde sua vida. Para o cristão, não basta que a Bíblia seja seu livro de estudo principal se não houver verdadeira rendição a ela.

Cristo ensinou extensivamente sobre a ética do Reino, mas deixou claro que a ruína será o destino do cristão se essas palavras não se transformarem em ações. Assim como uma casa com alicerces firmes pode resistir às tempestades, uma vida fundamentada na Palavra e na presença de Deus pode suportar as provas.

A Bíblia não precisa de admiradores, mas, sim, de corações que se submetam a ela. Embora as Escrituras sejam perfeitamente coerentes, a vida daqueles que as defendem muitas vezes não é. Devemos pedir a Deus poder para compreender Suas verdades preciosas, mas precisamos de uma porção dobrada desse poder para que nosso coração seja verdadeiramente submisso a elas.

Viver sobre a Rocha não é para quem simplesmente acredita que a Bíblia é inspirada, mas para quem permite que esse livro transforme o coração. Não estou falando de um perfeccionismo árido e desprovido de obediência genuína, que mais se assemelha ao farisaísmo do que à sujeição alegre. A habilidade de explicar as Escrituras é valiosa, mas é somente quando se coloca a vida em harmonia com a Palavra de Deus que se pode resistir a qualquer provação.

Ellen G. White escreveu: “Deus nos deu capacidade intelectual e moral; mas, em grande medida, cada um é o arquiteto de seu próprio caráter. Cada dia a estrutura se aproxima mais de seu fim. A Palavra de Deus nos adverte a prestar atenção quanto à maneira pela qual construímos, para ver se nosso edifício está alicerçado na Rocha Eterna. Aproxima-se o tempo em que nossa obra se revelará tal como ela é. Agora é o tempo para todos cultivarem as aptidões que Deus lhes deu, para que formem um caráter útil aqui e para uma vida mais elevada no futuro” (*Mensagens aos Jovens*, p. 319).

Hoje, peça a Deus sabedoria para entender e praticar Sua Palavra.



CHORE PELOS SEUS PECADOS

Bem-aventurados os que choram, porque serão consolados. Mateus 5:4



uem não chora pelos próprios pecados um dia chorará pelo que eles lhe roubaram. Deus enxugará para sempre as lágrimas daqueles que choraram por suas falhas. O versículo de hoje não é um estímulo a buscar o sofrimento, mas destaca as lágrimas derramadas por causa do pecado cometido, não apenas pelo pecado descoberto. Como disse o puritano Thomas Watson: “Até que o pecado seja amargo, Cristo não será doce.” A verdadeira transformação ocorre quando enfrentamos nosso próprio pecado e percebemos o impacto que ele tem em nossa vida.

Para o mundo, lamentar o pecado é algo antiquado e constrangedor; para o cristão, é o caminho para a verdadeira alegria. Enquanto vivermos neste mundo, as lágrimas serão inevitáveis, mas não durarão para sempre. As lágrimas provenientes da dor também têm fim. No entanto, no contexto do pecado, não basta apenas lamentar; é preciso agir. As lágrimas podem ser um bom começo quando nascem de um coração arrependido, mas não devem ser um fim em si mesmas. Elas devem apenas regar nosso desejo de mudança.

É tempo de lamentar nossos pecados e a dor que eles causaram e ainda causam a Cristo. Apenas uma insensibilidade profunda nos levaria a ignorá-los. Se você não sente nada por seus erros, isso indica uma verdadeira morte espiritual. Nossa oração hoje deve ser: “Senhor, dá-me tristeza pelos pecados cometidos!”

Feliz é o choro que brota de um coração arrependido por ter ferido a Cristo. O caminho que conduz à alegria do perdão passa necessariamente pela tristeza genuína do arrependimento. Ellen G. White escreveu: “Deus nos revela a culpa a fim de que possamos ir a Cristo e por meio Dele ser libertos da escravidão do pecado e nos regozijarmos na liberdade dos filhos de Deus. Em verdadeira contrição, podemos lançar-nos ao pé da cruz e ali depor nosso fardo” (*O Maior Discurso de Cristo*, p. 12).

Peça a Deus que o conduza ao verdadeiro arrependimento e à alegria genuína.





GUARDE O SEU CORAÇÃO

*De tudo o que se deve guardar, guarde bem o seu coração,
porque dele procedem as fontes da vida. Provérbios 4:23*



doutor Dean Ornish, cardiologista e professor na Universidade da Califórnia, em São Francisco, é autor dos livros *Salvando o Seu Coração* e *Amor e Sobrevivência*. Neles, ele destaca a importância da dieta vegetariana para a prevenção e o tratamento de doenças, especialmente as coronarianas. Ornish também enfatiza a relevância da meditação, da oração, dos grupos de apoio para lidar com as emoções e da prática de exercícios físicos. Segundo ele, a saúde envolve a busca pelo bem-estar físico, mental, social e espiritual, refletindo a natureza humana integral.

Por meio de métodos naturais e simples, como seguir uma dieta vegetariana, praticar exercícios físicos diariamente e tomar água pura, é possível reverter algumas enfermidades sem o uso de medicamentos convencionais ou cirurgia. Para alcançar a verdadeira saúde e não apenas o alívio de sintomas, é necessário incorporar essas práticas na vida diária. No caso de doenças cardíacas, cerca de 38 em cada 100 mortes no mundo são causadas por esse tipo de problema, que é uma das doenças modernas, junto de diabetes, acidentes vasculares cerebrais e câncer, todas passíveis de prevenção e reversão por métodos simples e naturais.

Os tratamentos convencionais para doenças cardíacas, hipertensão e colesterol alto muitas vezes reverterem a doença em apenas uma pequena porcentagem dos casos e, em algumas situações, podem até piorar a condição do paciente. Realizar procedimentos, como ponte de safena ou mamária, pode ser visto como uma solução temporária que não aborda as causas subjacentes da doença. É crucial questionar o que a causou e obstruiu as artérias coronárias.

Estudos globais indicam que uma dieta rica em colesterol (gorduras de origem animal) aumenta o risco de doenças cardíacas, e o estresse emocional eleva a pressão arterial e os níveis de colesterol. O que aconteceria com sua saúde se você se concentrasse em mudar as causas básicas de qualquer doença? Tenha ânimo! Nunca é tarde demais para começar a mudar seu estilo de vida.



SEJA MISERICORDIOSO

Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia. Mateus 5:7

Em um mundo onde todos precisam de misericórdia, é estranho que ela seja tão pouco praticada, até mesmo entre cristãos. Queremos ser alcançados pela misericórdia, mas muitas vezes não ficamos contentes quando essa “flecha” atinge outros alvos. Deus é uma fonte inesgotável desse atributo gracioso. A Bíblia O chama de “Pai de misericórdias” (2Co 1:3), e Seus filhos deveriam refletir a mesma atitude.

Após nossos fracassos, encontramos em Cristo um olhar compassivo, e nosso olhar deveria reproduzir esse mesmo sentimento. Ninguém se perderá por falta de misericórdia divina, mas por rejeitá-la ou não repassá-la adiante.

A sala do Rei Jesus transborda de misericórdia. Não hesite em visitá-la e, ao sair, esteja pronto para repartir o que recebeu. A misericórdia atrai mais misericórdia. Essa é uma conclusão bíblica. Quando não exercemos essa virtude divina, afastamos de nós mesmos a essência do caráter de Deus. Nele, nunca haverá escassez desse amor inesgotável.

A graça divina é a bondade oferecida àqueles que estão carregados de culpa e merecem a sentença bíblica para o pecado, enquanto a misericórdia é a bondade demonstrada a essas pessoas em meio ao sofrimento causado pelo pecado. Aqueles que são alcançados por essa piedade devem se tornar uma fonte de bênçãos para os que sofrem e precisam de alívio e consolação.

Portanto, seja um receptáculo e também um portador de misericórdia. Você não apenas aliviará a vida de outros, mas também a sua. Quando abrimos os canais da misericórdia para que transbordem sobre o próximo, por esses mesmos canais ela retornará para nós.

Ellen G. White escreveu: “Ante o apelo do tentado, do errante, das sofridas vítimas da necessidade e do pecado, o cristão não pergunta: ‘São eles dignos?’ Ao contrário, questiona: ‘Como os posso ajudar?’ Nos mais indignos, mais degradados, vê pessoas para cuja salvação Cristo morreu, e em benefício de quem Deus deu aos Seus filhos o ministério da reconciliação” (*O Maior Discurso de Cristo*, p. 20).

Que neste sábado você receba a misericórdia divina e a compartilhe com os que estão ao seu redor.





LIMPOS DE CORAÇÃO

Bem-aventurados os limpos de coração, porque verão a Deus. Mateus 5:8

Talvez essa seja uma das frases mais desafiadoras de Jesus no Sermão do Monte. A pureza já era um desafio no tempo de Cristo, mas hoje parece ainda mais difícil de alcançar. Embora a pureza incentivada por Cristo vá além da pureza sexual, quero frisar especialmente esse aspecto.

Na atualidade, a pureza é frequentemente vista como algo ultrapassado e cafonha. Vivemos em um tempo em que conteúdos que corrompem o coração são produzidos em larga escala e estão a apenas um clique de distância. Aqueles que lutam para se manter puros são muitas vezes considerados antiquados.

O versículo de hoje deixa claro que a recompensa para aqueles que perseverarem nessa luta será contemplar a Deus. Aqueles que evitam a indecência, preservam sua dignidade e mantêm pensamentos puros receberão a indescritível recompensa de ver a Deus na eternidade. O Salmo 24, que afirma que os puros de coração verão a Deus, é ampliado por Jesus no Sermão do Monte.

Não espere contemplar Jesus se você não é puro, pois isso seria um encontro trágico. Mais importante do que ter lábios cultos, Deus deseja lábios puros, que são resultado de um coração transformado. Nenhum grau de impureza está fora do alcance de Deus, mas escolher permanecer na impureza nos exclui eternamente de Sua presença.

Se temos o sonho de um dia contemplar a Deus, devemos fugir com urgência da impureza, assim como fez José no Egito (Gn 39:12). O melhor caminho para isso, além de rejeitar as contínuas ofertas de imoralidade, é encher a mente com os tesouros de Cristo.

Ellen G. White comentou: “O Céu é isento de todo pecado, de toda contaminação e impureza; e se quisermos viver em sua atmosfera, se quisermos contemplar a glória de Cristo, temos de ser puros de coração, perfeitos no caráter, por Sua graça e justiça. Não devemos enlevar-nos com prazeres e diversões, mas estar-nos preparando para as gloriosas mansões que Cristo foi preparar-nos” (*Nos Lugares Celestiais*, p. 293).

Neste sábado, clame pela pureza de coração que só Cristo pode dar.



SAL DA TERRA

*Vocês são o sal da terra; ora, se o sal vier a ser insípido, como lhe restaurar o sabor?
Para nada mais presta senão para, lançado fora, ser pisado pelos homens. Mateus 5:13*

Após desafiar Seus seguidores a adotar uma contracultura por meio das bem-aventuranças, Jesus falou sobre a responsabilidade de “temperar” a vida das pessoas ao nosso redor. Para isso, utilizou a metáfora do sal.

No tempo de Cristo, o sal era valorizado principalmente por sua capacidade de preservação, sendo a melhor solução conhecida para evitar a deterioração rápida dos alimentos. Além disso, servia para derreter a neve em superfícies escorregadias e, claro, para dar sabor aos alimentos.

Em um mundo onde quase tudo se opõe a Deus, a vida cristã não deve ser apenas uma voz de protesto contra os avanços do mal, mas também um exemplo que preserve os princípios bíblicos, mesmo que isso nos leve ao ridículo. Independentemente da indiferença que possamos encontrar, os princípios do Reino devem manter sua posição de destaque no coração dos servos de Deus. Além de preservar os fundamentos de nossa fé, devemos ser agentes de bênçãos para aqueles que estão ao nosso redor.

Que a sentença “para nada mais presta senão para, lançado fora, ser pisado pelos homens” jamais seja aplicada a nós. Quando nossa família não sente mais nossa influência e não impactamos a vida do nosso próximo, o título de cristão se torna meramente uma identificação vazia. Jesus advertiu que, se o sal perder seu sabor, não terá mais utilidade. Isso nos ensina que os seguidores de Jesus devem refletir suas crenças nas ações diárias. Se a fé não se manifesta na vida de alguém, ela perde seu verdadeiro propósito.

Ellen G. White escreveu: “A vida do cristão deve despertar no coração dos mundanos uma visão mais elevada da pureza da religião cristã. Isto fará dos crentes o sal da Terra, o poder salvífico no mundo; porque um caráter cristão bem desenvolvido é harmonioso em todas as suas partes” (*No Deserto da Tentação*, p. 81).

Fomos chamados para fazer a diferença. Que, ao longo de nossa vida, ninguém saia de nossa presença igual ou pior do que chegou. Seja o sal da Terra!





CUIDANDO DA SAÚDE DO CORAÇÃO

*Firme está o meu coração, ó Deus, o meu coração
está firme; cantarei e entoarei louvores. Salmo 57:7*

Nos primeiros estudos com pacientes, o doutor Dean Ornish e sua equipe observaram melhorias significativas em pacientes cardíacos que adotaram um programa de hábitos saudáveis. Aproximadamente 91% deles experimentaram redução na intensidade da dor no peito (angina), 55% melhoraram a capacidade física, houve redução de 21% nos níveis de colesterol e também uma diminuição na pressão arterial.

Em um estudo posterior, Ornish dividiu aleatoriamente pacientes com doenças cardíacas graves em dois grupos. Um grupo seguiu uma proposta de vida saudável, que incluía dieta vegetariana, exercícios físicos, programa de apoio emocional, meditação e oração. O outro grupo seguiu as recomendações médicas tradicionais, que incluíam redução do consumo de carne vermelha, ingestão de mais peixe e frango, uso de margarina em vez de manteiga, exercícios moderados, consumo de três ovos por semana e abandono do tabagismo.

Após um ano, 82% dos pacientes que adotaram o estilo de vida saudável apresentaram uma redução mensurável dos bloqueios nas artérias coronárias, com reversão média de 61,1% para 55,8%. Em contraste, o grupo que seguiu as recomendações convencionais sofreu uma piora mensurável no mesmo período.

É crucial entender que, para pacientes com doenças cardíacas, é sempre um bom momento para modificar hábitos prejudiciais. Abandonar o tabagismo, praticar exercícios físicos, adotar uma dieta vegetariana, aprender a lidar com as emoções, praticar meditação e oração e participar de um grupo de apoio emocional são todos métodos eficazes. No entanto, não se pode determinar qual desses fatores é o mais importante para cada paciente em particular.

Uma pessoa impulsiva e explosiva que sofreu um infarto pode se beneficiar significativamente não apenas da mudança de hábitos físicos, como dieta, mas também do controle das emoções. Por outro lado, uma pessoa que consome alimentos ricos em gordura pode encontrar maior benefício na mudança da dieta, especialmente se não estiver enfrentando estresse, não fumar e contar com um bom suporte emocional.

Espero que seu coração esteja bem, especialmente com Jesus.



DEUS ODEIA O DIVÓRCIO

Eu, porém, lhes digo: quem repudiar a sua mulher, exceto em caso de relações sexuais ilícitas, a expõe a se tornar adúltera; e aquele que casar com a repudiada comete adultério. Mateus 5:32

A banalização do divórcio é um reflexo de uma geração divorciada da Bíblia. Vivemos na era dos descartáveis e do esforço mínimo, em que não se pensa mais em consertar coisas – ou se desiste, ou se troca. A banalização e até a glorificação do divórcio pela mídia são alarmantes, e as estatísticas no meio cristão não diferem muito dos índices da população em geral.

Nesta meditação, abordaremos algumas formas de evitar o divórcio. Observe, a seguir, algumas medidas importantes:

- Ter uma visão bíblica do casamento e de sua durabilidade.
- Manter uma vida de intercessão, tanto particular quanto conjunta.
- Fechar a porta para terceiros, a menos que o terceiro seja Cristo.
- Realizar o culto doméstico. Ele é uma vacina poderosa contra o divórcio.
- Vigiar olhos e ouvidos, pois os primeiros sinais de ruptura podem vir daí.
- Passar tempo juntos.
- Aprender a perdoar.
- Não deixar o outro lutar sozinho.
- Envolver-se na obra de Deus juntos.
- Ser fiel, pois a infidelidade é a ponte mais difícil de se consertar.
- Cuidar dos detalhes, pois grandes abismos são construídos a partir deles.

A Bíblia diz: “Porque o SENHOR, o Deus de Israel, diz que odeia o divórcio e também aquele que cobre de violência as suas roupas, diz o SENHOR dos Exércitos. Portanto, tenham cuidado e não sejam infiéis” (Ml 2:16). O divórcio tem consequências dolorosas para todas as partes envolvidas. Isso inclui o cônjuge, os filhos e até mesmo a comunidade. Esse versículo expressa o desejo de Deus por relacionamentos duradouros e amorosos.

Ellen G. White escreveu: “A graça de Cristo, e ela somente, pode tornar o casamento o que Deus designou que fosse: um meio para a bênção e reerguimento da humanidade. E assim as famílias da Terra, em sua união, amor e paz, podem representar a família do Céu” (*O Maior Discurso de Cristo*, p. 47).

Que Deus abençoe seu lar neste dia especial, fazendo dele um pedacinho do Céu na Terra. Consagre sua vida e seu casamento ao Senhor.



QUARTO DE GUERRA

Mas, ao orar, entre no seu quarto e, fechada a porta, ore ao seu Pai, que está em secreto. E o seu Pai, que vê em secreto, lhe dará a recompensa. Mateus 6:6

A genuína espiritualidade não admite exibição. Se você precisa de plateia para sua devoção, perdeu o rumo. O que deve transbordar são os resultados dessa comunhão, externalizados em amor e serviço.

O desejo de ser admirado por uma pretensa espiritualidade não é algo novo nem restrito ao mundo dos fariseus. É bom estar com Deus, mas parece que ficamos mais felizes se alguns holofotes nos acompanharem. Infelizmente, queremos um corredor de aplausos para nossa vida de oração. Para muitos, é mais valioso que as pessoas saibam que estiveram com Deus do que estar, de fato, com Deus.

O versículo de hoje nos convida a ter um lugar secreto para nossa comunhão, e isso tem várias implicações. Uma delas é a intimidade dessa prática. Outra, sem dúvida, é a prevenção de interferências. Estamos em uma batalha desproporcional, extremamente desfavorável a nós, e só temos chance quando a oração é incorporada ao nosso dia a dia.

Um “quarto de guerra”, onde nos aprofundamos na Bíblia e permanecemos em oração, será um passo significativo para obter vitórias espirituais. Seu quarto é o lugar onde seu casamento é blindado pelas suas preces? Seu quarto é o lugar onde seus filhos são diariamente colocados na presença de Deus?

Tome hoje a decisão de transformar seu quarto em um “quarto de guerra”, lugar onde você luta por causas nobres. Não marque um dia específico para começar isso; hoje é o dia. O Pai já está ali. Aliás, Ele tem estado ali há vários anos. Não deixe o Céu esperando. Acredite: você é quem mais precisa disso, e os resultados terão um valor incalculável.

Ellen G. White escreveu: “No lugar secreto de oração, onde olho algum senão o de Deus nos pode ver e ouvido nenhum senão o Seu pode escutar, podemos exprimir nossos mais íntimos desejos e anelos ao Pai de infinita piedade. E, no sossego e silêncio, aquela voz que jamais deixa de responder ao clamor da necessidade humana falará ao nosso coração” (*O Maior Discurso de Cristo*, p. 60).

Que neste sábado você vença suas batalhas em oração.



PREGUE ATÉ O FIM

*E será pregado este evangelho do Reino por todo o mundo,
para testemunho a todas as nações. Então virá o fim. Mateus 24:14*

De acordo com o versículo de hoje, o último sinal escatológico a se cumprir é a pregação do evangelho. É lamentável que muitas vezes nosso coração vibre mais com guerras e terremotos do que com a pregação do evangelho. O alarmismo jamais deveria ser o principal combustível para a missão. Nossa dedicação deve se basear, antes de tudo, no fato de que essa missão é uma ordem divina e, em seguida, na certeza de que é só isso que nos separa de nossa maior esperança.

Mesmo com motivações imperfeitas, Deus pode transformar nossa pregação em bênçãos. Nossa função é anunciar! Não permita que sua omissão na pregação prive alguém da oportunidade de crer. Não assuma essa responsabilidade. A pregação do evangelho nunca será uma jornada fácil. Mas de que importa o caminho, se temos Deus como nosso companheiro?

A determinação em cumprir a missão não deve ser impedida por nenhum obstáculo. Não há barreiras que possam resistir ao poder de Deus no avanço do evangelho. Não se recuse a ser um instrumento. Pregue até que sua voz seja silenciada pela morte ou até que o último coração tenha tido a oportunidade de escolher. Mostre seu descontentamento com a atual situação do mundo pregando o evangelho. O pouco empenho no serviço de Deus geralmente reflete o pouco conhecimento que temos do que o Céu realmente investiu em nós.

Enquanto a bandeira do evangelho não for levantada ou rejeitada pelo último coração, devemos empunhá-la com firmeza. Não há desculpas para a omissão na missão. Ser infiel a ela é uma declaração de rebeldia. A paixão pela missão é parte de uma vida transformada e contagiada pela graça de Deus.

Ellen G. White escreveu: “‘Ide por todo o mundo, pregai o evangelho a toda criatura’ (Mc 16:15) – é a ordem de Cristo a Seus seguidores. Não que todos sejam chamados para ser pastores ou missionários no sentido comum do termo; mas todos podem ser colaboradores Dele, levando as boas-novas a seus semelhantes. A todos, grandes ou pequenos, com muito ou pouco estudo, idosos ou jovens, é dada a ordem” (*Educação*, p. 188).

Você aceita esse convite de Deus?





VIGIE!

Portanto, vigiem, porque vocês não sabem o dia nem a hora. Mateus 25:13

Jesus concluiu a emblemática parábola das dez virgens falando sobre o valor da viglância. Como não sabemos o dia e a hora da volta de Jesus nem o momento de nossa morte, precisamos estar cheios do Espírito Santo, simbolizado pelo azeite na parábola, a fim de estarmos preparados para o encontro com o Noivo.

O problema é que temos uma tendência natural à displicência e à procrastinação. Às vezes, o que esperamos parece tão distante que não sentimos a necessidade de vigiar. Porém, enquanto não transpusermos os muros da eternidade, nossa salvação continuará vulnerável aos ataques do inimigo.

Vigiem! Não há momento seguro que justifique a falta de viglância. Vigiar significa prestar atenção, ficar acordado, estar alerta o tempo todo. Enquanto aguardamos o retorno de Jesus, não podemos ficar ociosos, sonolentos ou negligentes. A viglância espiritual não deve ser algo pontual, mas parte do nosso estilo de vida cristão, envolvendo comunhão diária e ativo serviço na obra do Senhor.

A linha entre o sucesso e o fracasso espiritual é muito tênue. Portanto, esteja atento! Há sempre um pano de fundo por trás de cada história. Que nunca percamos de vista o invisível, e isso nos manterá alertas. Embora não saibamos a data, temos o compromisso mais precioso: ver Jesus voltando para nos buscar. A desatenção pode nos custar muito – na verdade, pode nos custar tudo.

Alguém certa vez disse que a maioria dos acidentes de trânsito ocorre perto de casa, quando nos sentimos seguros e relaxados. Estamos perto do lar! Portanto, redobre seu estado de alerta. Não durma! Sua comunhão com Deus e seu envolvimento na missão refletem o quanto você leva isso a sério?

Ellen G. White escreveu: “É aqui que precisamos vigiar, lutar e orar, para que nada nos induza a escolher outro mestre; pois seremos sempre livres para assim fazer. Mas fixemos nossos olhos em Cristo, e Ele nos preservará. Se olharmos para Jesus, estaremos a salvo. Nada pode nos arrancar de Sua mão” (*Caminho a Cristo*, p. 46).

Nossa oração hoje deve ser: “Senhor, mantenha-nos alertas!”



CUIDANDO DO TEMPLO DO ESPÍRITO

Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo, que está em vocês e que vocês receberam de Deus, e que vocês não pertencem a vocês mesmos? 1 Coríntios 6:19

Quando se fala de problemas de saúde, a população em geral costuma buscar tratamento apenas para os sintomas, o que representa uma solução superficial. Para evitar recaídas ou o surgimento de novos problemas, é crucial que tanto pacientes quanto médicos se empenhem em investigar as causas subjacentes da doença, e não apenas tratar os sintomas.

Por exemplo, o entupimento das artérias coronárias, que fornecem sangue ao coração, pode causar angina, uma dor no peito. Da mesma forma, o entupimento das artérias no cérebro pode levar a um derrame cerebral (AVC). Nessas condições, o colesterol elevado pode ser um fator contribuinte. Para tratar fisicamente a doença cardíaca, uma opção é a cirurgia de ponte de safena (ou mamária, ou ainda radial), que cria uma rota alternativa para o sangue contornar as artérias entupidas. Outra abordagem é a angioplastia coronária, que utiliza um pequeno balão inflado dentro da artéria bloqueada para expandir o espaço e permitir um fluxo sanguíneo mais eficaz.

De acordo com o doutor Ornish, a cirurgia de safena, a angioplastia e os remédios redutores de colesterol não abordam as questões mais profundas que causam o entupimento das artérias coronárias. Você pode se perguntar: “Bem, e daí? Quem precisa de filosofia quando se tem remédios e cirurgia? Eles funcionam, não funcionam?” Sim e não. Temporariamente, essas abordagens podem salvar vidas, mas não resolvem o problema de forma definitiva.

Após a estabilização e recuperação, é importante investigar as causas do problema cardíaco e explorar maneiras de evitar a necessidade de retorno ao pronto-socorro. Tratar apenas as manifestações físicas da doença do coração sem abordar as causas fundamentais oferecerá apenas alívio temporário, e a doença pode retornar.

Peça a ajuda de Deus para levar mais a sério o cuidado com a saúde e comece hoje a viver de acordo com aquilo que você conhece.





SEJA FIEL EM TUDO

O senhor disse: “Muito bem, servo bom e fiel; você foi fiel no pouco, sobre o muito o colocarei; venha participar da alegria do seu senhor.” Mateus 25:21

Hoje, há um grande desejo pelo prêmio do servo fiel, mas pouca busca pela verdadeira fidelidade. Queremos as recompensas prometidas a ele, mas frequentemente as pedimos acompanhadas de um compromisso medíocre. Nós nos tornamos caçadores de recompensas, desejando as bênçãos das mãos de Deus, mas sem querer ser guiados por elas.

Outra tragédia comum é nossa tendência de esperar por grandes oportunidades para sermos fiéis, na esperança de que elas nos tragam reconhecimento. Enquanto isso, negligenciamos ou subestimamos a importância de sermos fiéis nas pequenas coisas.

Muitas vezes, sentimos necessidade de uma plateia para demonstrar nossa “fidelidade”. Queremos receber aplausos por evitar conteúdos inadequados, mas, quando Deus é nosso único espectador, frequentemente traímos nossa pureza. Realizamos o culto familiar apenas quando recebemos visitas em casa, para estranheza dos nossos filhos, enquanto, no dia a dia, o altar da família está ausente.

A fidelidade é uma premissa básica da vida cristã, não algo opcional. O fiel sempre enfrentará desafios, mas, antes de estar cercado por eles, ele está cercado por Deus. Um coração verdadeiramente fiel não se dobra por preço algum. Ele sabe que não há recompensa para aqueles que desistem pelo caminho.

A fidelidade nem sempre nos levará a posições de honra aos olhos humanos, mas, se um dia formos colocados nessa circunstância, que seja devido à bênção divina e à nossa fidelidade. Ellen G. White escreveu: “Santidade ao Senhor foi a grande marca da vida do Redentor na Terra, e é Seu desejo que isso identifique a vida de Seus seguidores. Seus obreiros devem trabalhar com abnegação e fidelidade, e com respeito à utilidade e influência de qualquer outro obreiro. A inteligência e a pureza devem caracterizar todo o seu trabalho e todas as suas transações comerciais. Ele é a luz do mundo. Em Seu trabalho não deve haver recantos escuros em que se realizem atos desonestos” (*Conselhos Sobre Mordomia*, p. 100).

Sejamos fiéis em tudo, pois, em breve, Jesus dirá: “Venha participar da alegria do seu Senhor.”



ESCOLHA ORAR

*Deixando-os novamente, foi orar pela terceira vez,
repetindo as mesmas palavras. Mateus 26:44*

Jesus escolheu orar em um dos momentos mais cruciais de Sua vida: na agonia do Getsêmani. Naquela noite, Ele nos mostrou que, quem não lembra para orar, levanta para negar. Jesus nos ensinou que a oração também possui um aspecto preventivo. Ela atinge sua profundidade máxima quando nos submetemos à vontade soberana de Deus. O único vencedor naquele jardim foi quem usou a oração como arma.

A oração não é um caminho fácil. Muitos buscam atalhos desastrosos para evitá-la. O inimigo se empenha em reduzir nossa vida de oração a nada, pois já conhece o impacto que ela tem em seu reino. Quando o tempo de oração diminui, o tempo na presença do pecado aumenta. Não nos faltam recursos; o que nos falta é oração, e é isso que nos faz carecer de poder para enfrentar a tentação.

Escolher orar é reconhecer que não basta simplesmente vencer, do ponto de vista humano, mas que a verdadeira vitória deve acontecer conforme a vontade de Deus. Embora nem sempre eu tenha permanecido firme durante minha caminhada cristã, recordo que os momentos em que estive em pé foram aqueles em que orei. Por isso, digo a você: visite o Getsêmani em seus momentos de luta. Há muito o que aprender ali.

Uma das coisas que mais assustam o inimigo é ver alguém com uma vida sólida de oração, pois ele sabe que, nesse coração, seus esforços serão frustrados. Portanto, decida hoje estabelecer horários diários para estar na presença de Deus, reafirmando seu compromisso de permanecer fiel diante dos desafios.

Ellen G. White escreveu: “Se o Salvador dos homens, com Sua força divina, sentia a necessidade de oração, quanto mais deviam os fracos mortais, pecadores, sentir a necessidade de oração – oração fervorosa, constante! Quando Cristo Se via mais tenazmente assaltado pela tentação, não comia nada. Confiava-Se a Deus, e mediante fervorosa oração e perfeita submissão à vontade de Seu Pai, saía vencedor. Os que professam a verdade para estes últimos dias, acima de todas as outras classes de professores cristãos, devem imitar o grande Modelo na oração” (*Testemunhos Seletos*, v. 1, p. 221).

Separe momentos de oração neste sábado. Você será grandemente abençoado.





BATALHA PELA LEITURA DA BÍBLIA

*Lâmpada para os meus pés é a Tua palavra;
ela é luz para os meus caminhos. Salmo 119:105*

A Palavra de Deus é comparada a várias coisas: lâmpada, espada, semente, pão, martelo, entre outras. Pensar nela como lâmpada, como o versículo de hoje aconselha, é revelador, pois vivemos em um mundo de escuridão quase palpável. Não há segurança em fazer uma jornada tão perigosa sem que a Palavra de Deus nos ilumine a cada passo. Um só dia é suficiente para sermos assaltados pela dúvida ou tomados pelo desânimo.

Os abismos se multiplicam, e muitos cristãos caem neles ao deixar a lâmpada para trás. Como guiar uma família ou uma igreja, quando, muitas vezes, nossa própria vida está em trevas? Por isso, deve haver um compromisso diário com a Palavra de Deus, não só para que ela nos ilumine, mas para que nos dê forças para trilhar o caminho que ela aponta. A pobreza de muitas vidas hoje se deve à falta de leitura da Bíblia.

Ellen G. White afirmou: “A Palavra de Deus é verdade e luz, e deve ser uma lâmpada para os vossos pés, a fim de guiar todos os vossos passos no caminho para as portas da cidade de Deus. É por esta razão que Satanás tem feito tão desesperados esforços para obstruir a vereda preparada para que nela andem os resgatados do Senhor” (*Fundamentos da Educação Cristã*, p. 307, 308).

Outra orientação sobre o nosso estudo diário da Bíblia é compreender que não somos chamados a viver de forma superficial, mas a nos aprofundar no que está revelado. Estude a Bíblia! Não apenas passe os olhos por ela. Há uma riqueza insondável nas camadas mais profundas. Não tenha receio nem preguiça de explorá-la. Deixe as Escrituras se renovarem a cada dia para você. É tempo de viver com profundidade. Portanto, abandone a superficialidade.

Ellen G. White escreveu: “A Bíblia é como um manancial. Quanto mais se olha para o seu interior, tanto mais profundo parece à vista. As grandiosas verdades da história sagrada possuem estupenda força e beleza, e são tão vastas como a eternidade. Nenhuma ciência se iguala à que revela o caráter de Deus” (*Fundamentos da Educação Cristã*, p. 393).

Neste sábado, abra sua Bíblia e descubra o grande plano que Deus tem para você.



PREVENIR OU REMEDIAR?

Adorem o SENHOR, o Deus de vocês, e Ele abençoará o pão e a água de vocês.

Tirarei as enfermidades do meio de vocês. Êxodo 23:25

Nos Estados Unidos, os planos de saúde privados e a previdência social enfatizam tratamentos com remédios e cirurgias em vez de investir em educação e prevenção. O doutor Ornish pontuou: “Se eu fizer uma cirurgia de ponte de safena em um paciente, a companhia de seguros pagará pelo menos 30 mil dólares. Se eu gastar o mesmo tempo ensinando um doente do coração sobre nutrição e técnicas para lidar com o estresse, a companhia de seguros não pagará mais do que 150 dólares. Se eu gastar esse tempo ensinando uma pessoa saudável a permanecer saudável, a companhia de seguros não pagará nada.”

A tendência dos médicos é praticar o que aprenderam na faculdade de Medicina, isto é, a medicina curativa. Isso ocorre porque geralmente não são ensinados sobre nutrição ou como ajudar pacientes a mudar o estilo de vida para prevenir doenças. Eles são treinados para prescrever medicamentos e realizar cirurgias. Por outro lado, muitos pacientes buscam soluções práticas, como uma receita de um remédio convencional que pode ser comprado na farmácia mais próxima, acreditando que aqueles comprimidos resolverão seu problema de saúde. No entanto, eles geralmente resolvem apenas os sintomas.

O doutor Ornish comenta que, em congressos médicos, as conversas sobre problemas cardíacos geralmente se concentram no aspecto físico da doença. Quando ele menciona que seus pacientes melhoraram com mudanças na dieta, pararam de fumar e começaram um programa de exercícios, os colegas perguntam: “E o que mais?” Ornish prossegue: “Acredito que trabalhar em um nível mais profundo é essencial. Ensinamos as pessoas a acalmar a mente, a ouvir os sentimentos dos outros e a dar e receber amor de forma mais intensa.” Seus colegas, no entanto, respondem: “Esse cara é romântico e nada científico. Cadê o remédio para os pacientes?”

Essa atitude reflete uma falta de visão mais ampla. Hipócrates, o pai da medicina, disse: “Mais importante do que saber que doença essa pessoa tem é saber que pessoa tem essa doença.”

Neste sábado, decida estabelecer hábitos que levem você a ter uma melhor saúde física e espiritual.





UMA VIDA DEDICADA À MISSÃO

Porém em nada considero a vida preciosa para mim mesmo, desde que eu complete a minha carreira e o ministério que recebi do Senhor Jesus para testemunhar o evangelho da graça de Deus. Atos 20:24

A despedida de Paulo da igreja de Éfeso foi um momento singular em sua vida. Além da emoção de deixar aquele precioso rebanho, ele estava consciente dos desafios que o aguardavam. Sabia que o tempo que lhe restava tinha um custo elevado, mas seu coração estava firme na dedicação a Cristo e ao cumprimento da missão.

Não precisamos reviver intencionalmente os altos preços pagos pelos primeiros missionários, mas, sim, recuperar seu espírito de amor e sacrifício. Precisamos buscar o mesmo zelo missionário que caracterizava a igreja apostólica. Para muitos daqueles cristãos, até mesmo a morte era preferível à indolência. Quando a missão deixa de fazer parte da vida do cristão, começa a contagem regressiva para sua morte espiritual.

Uma alma verdadeiramente rendida a Deus não permitirá que a preciosa mensagem do evangelho permaneça oculta. Nosso aparente anseio pela volta de Cristo é contrastado pela evidente omissão na pregação do evangelho. Ou estamos dispostos a entregar nossa vida pela evangelização, ou precisamos ser evangelizados.

A missão não é um modismo ou um projeto passageiro, mas uma tarefa prioritária a ser cumprida. Muitos querem ser missionários além-mar e esquecem que Deus precisa de missionários além-muro. É de nação em nação, mas também de casa em casa. De alguma forma, estamos cumprindo o sermão profético de Jesus em Mateus 24: ou pregando o evangelho (v. 14), ou omitindo-o, porque nosso amor esfriou (v. 12). Uma das formas mais poderosas de dizer “venha o Teu Reino” é anunciando o evangelho.

Ellen G. White escreveu: “A todos quantos se oferecem ao Senhor para o serviço, sem nada reter, é dado poder para alcançar resultados sem limites. Por esses Deus fará grandes coisas. Ele atuará na mente das pessoas de modo que, mesmo neste mundo, será visto em sua vida um cumprimento da promessa do futuro estado” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 89).

Neste sábado, aproveite a oportunidade para compartilhar a mensagem de Jesus com alguém.



DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO

Lembro da sua fé sem fingimento, a mesma que, primeiramente, habitou em sua avó Loide e em sua mãe Eunice, e estou certo de que habita também em você. 2 Timóteo 1:5

A mornidão que permeia muitos cristãos é realmente preocupante, mesmo sendo prevista em profecia. A cada geração, parece que a fé se torna mais superficial e sem raízes. As famílias, aos poucos, perdem seu vigor espiritual, e a sensação é de que a fé está em declínio, podendo até desaparecer.

O versículo de hoje destaca uma tocha que foi passada de geração em geração, cada vez mais acesa. A confiança em Deus desenvolvida por Loide e Eunice não é apresentada como um caso isolado, mas como parte de uma contínua transmissão. Elas são elogiadas não apenas por sua própria fé, mas por terem transmitido essa herança espiritual a Timóteo. Isso nos lembra que um aspecto crucial da vida religiosa é a educação dos jovens nos caminhos do Senhor. Uma vida de comunhão e entrega a Deus não acontece por acaso.

Não espere que a próxima geração de sua família seja forte espiritualmente se, no presente, sua devoção é medíocre. É verdade que, mesmo quando “plantamos” corretamente, os filhos podem usar o livre-arbítrio para escolher caminhos diferentes, mas, nesse caso, você terá a paz de ter feito o que estava ao seu alcance.

Não espere que sua família respeite a Bíblia se, atualmente, ela não ocupa um lugar de honra em seu lar. Não espere uma geração de intercessores se seus filhos só ouvem discursos sobre o assunto. E não espere uma família apaixonada pela missão se você mesmo não se dedica a ela.

Ellen G. White escreveu: “Todo lar cristão deve ter regras; e os pais, nas palavras e no comportamento de um para com o outro, devem dar aos filhos um exemplo precioso e vivo de como querem que eles sejam. A pureza no modo de falar e a verdadeira cortesia cristã devem ser constantemente praticadas. Ensinemos as crianças e os jovens a se respeitarem, a serem leais para com Deus e fiéis aos princípios. Temos que ensiná-los a respeitar e obedecer à lei de Deus” (*O Lar Adventista*, p. 12).

Aproveite este sábado para consagrar sua família ao Senhor.





LIÇÕES DE UMA BATALHA PERDIDA

Uma tarde, Davi se levantou do seu leito e andava passeando no terraço do palácio real. Dali viu uma mulher que estava tomando banho; ela era muito bonita. 2 Samuel 11:2

A introdução da queda de Davi na Bíblia é impactante e abrupta. De repente, o herói da nação, conhecido por enfrentar gigantes, se apequena diante da sedução da imoralidade. É importante lembrar que sua queda começou muito antes do ato consumado. No capítulo que precede seu pecado, não vemos Davi orando ou lendo a Bíblia. O resultado não poderia ser outro. Davi, mesmo sendo rei, sucumbiu à tentação e falhou. Isso nos ensina que o pecado é uma escolha e que até os mais poderosos podem cair em tentação.

Davi tinha várias opções: poderia estar na guerra, com sua esposa, compondo músicas ou, mais importante ainda, em comunhão com Deus. No entanto, sua escolha pela ociosidade o levou à queda, revelando lições cruciais para evitarmos a derrota espiritual. Preste atenção:

- 1) A ociosidade é um caminho que leva ao pecado.
- 2) Se a tentação surgir de repente, fuja imediatamente.
- 3) Não subestime a tentação, pois somente Cristo foi invencível contra ela.
- 4) O olhar precede a ação; por isso, evite olhar.
- 5) As consequências do pecado são sempre maiores do que se imagina.

Felizmente, o relato de Davi não termina aí. O Salmo 51 é um divisor de águas na história. Apesar dos pecados de Davi, Deus perdoou o rei de Israel e lhe deu uma nova chance. Isso é o que Deus quer fazer com todos os que se arrependem sinceramente. Deus seja louvado por Sua graça, misericórdia e Seu eterno amor!

Ellen G. White escreveu: “Não podemos nos arrepender sem que o Espírito de Cristo desperte nossa consciência, assim como não podemos ser perdoados sem Cristo. Cristo é a fonte de cada impulso correto. Ele é o único que pode implantar no coração a inimizade contra o pecado. Todo desejo pela verdade e pureza, toda convicção da nossa pecaminosidade é uma evidência de que Seu Espírito está atuando em nosso coração” (*Caminho a Cristo*, p. 18).

Se você precisa de perdão, clame a Cristo agora. Peça a Ele um “coração puro” e um “espírito inabalável” (Sl 51:10).



REVIDAR OU PERDOAR?

Porque um Menino nos nasceu, um Filho se nos deu. O governo está sobre os Seus ombros, e o Seu nome será: “Maravilhoso Conselheiro”, “Deus Forte”, “Pai da Eternidade”, “Príncipe da Paz”. Isaías 9:6



Quando alguém faz algo ruim para você, como você reage? Responde com agressão? Sente que, se não reagir da mesma forma, será considerado fraco? Na verdade, não revidar não é sinal de fraqueza; é a atitude de alguém que simplesmente não se encaixa em uma sociedade agressiva e cínica.

A mídia, muitas vezes, incita e promove a violência social. No futebol, por exemplo, ela usa termos, como “massacrôu” ou “humilhou”, para descrever os resultados das partidas. Em contraste, algumas tribos indígenas jogam futebol de forma amigável, sem se preocupar com o resultado. Elas se divertem, e, ao fim da partida, não há humilhação para o time perdedor. A “mídia” dessas comunidades não exalta os resultados com manchetes do tipo: “Pataxós massacraram os lanomâmis por 3 a 1!” Não há brigas, tiroteios nem provocações entre seus torcedores.

Como Cristo lidou com os agressivos e violentos de Sua época? Ele revidava com violência? Usava armas? Discutia de forma acalorada? Em João 8:59, vemos que, quando fanáticos pegaram pedras para apedrejá-Lo, Ele Se retirou calmamente. Esse comportamento não foi um sinal de covardia ou fraqueza. Jesus sabia que não adianta confrontar pessoas movidas por inveja e prepotência com a mesma agressividade.

Quando o apóstolo Pedro, ainda impulsivo e agressivo *antes* de sua transformação espiritual, desembainhou sua espada e atacou o servo do sumo sacerdote, cortando-lhe a orelha direita, Jesus *não* elogiou sua ação. Em vez disso, disse: “Coloque a espada de volta no seu lugar, pois todos os que lançam mão da espada à espada perecerão” (Mt 26:52).

Você está disposto a seguir as palavras de Jesus, promovendo paz e honestidade em um mundo violento e corrupto? Ou vai continuar revidando e perpetuando o ciclo da violência? A verdadeira grandeza está na mansidão. Foi a mansidão de Cristo que venceu e continua vencendo o mundo. Que tal buscar mais a presença de Jesus, o Príncipe da Paz, neste último sábado do ano? Escolha amar e perdoar. Você será o maior beneficiado.

