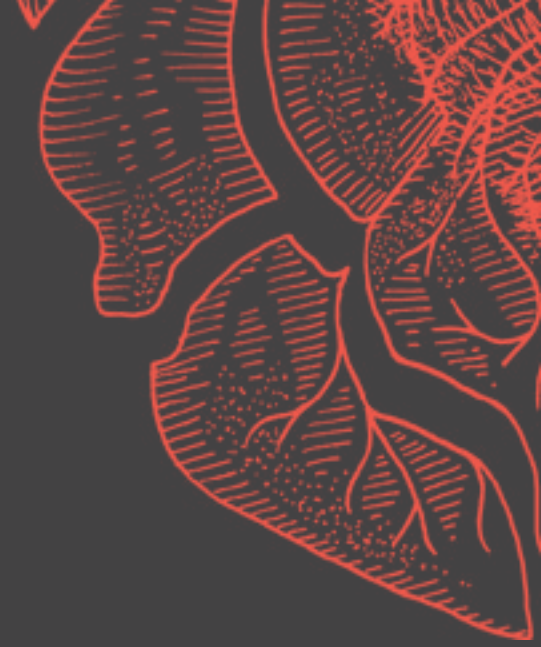




NO DIVÃ DE DEUS

Explorando os Salmos



LENDO OS SALMOS

O livro de Salmos é um compilado de poesias, músicas, reflexões inspiradoras sobre os sentimentos que envolvem a vida humana e sua relação com Deus.

No Salmos encontramos profundas expressões de sentimentos. Momentos de alegria e momentos de dor. Confiança diante da mesa farta ou medo da escassez. O som da multidão ou silêncio da solidão. Há momentos em que a vida parece ser só de flores. Porém existem outros que se assemelham aos espinhos que ferem a alma. Porém, em todas as situações da vida humana, os salmistas têm algo em comum: a sinceridade do coração.

Os salmistas cantam e clamam de coração, e com o mesmo coração sincero, eles silenciam suas almas e escutam. É como estar num divã, onde tudo é escancarado.



DICAS PARA O LÍDER

Dicas para a condução do estudo no espaço virtual (encarte apenas para líderes).

- 1.** Nossa equipe manteve a profundidade dos estudos, porém eles estão mais curtos e com menos perguntas para otimizar a reflexão e o tempo dos grupos.
- 2.** Fique à vontade para adaptar este material às necessidades do seu grupo. As perguntas do estudo são sugestões para você conduzir a conversa. Você pode reformulá-las para atender as necessidades específicas que as pessoas estão apresentando.
- 3.** Diante desse novo cenário, reuniões de GP online muito longas podem desmobilizar as pessoas.
- 4.** O foco da reunião deve estar na conversa, para que o grupo compartilhe o coração a partir da temática apresentada.
- 5.** Para aprofundar ainda mais a nossa reflexão, sugerimos a leitura dos textos bíblicos ao lado durante a semana. Dessa maneira, lendo um texto por dia, o grupo terá um tempo de reflexão ainda mais proveitoso.
- 6.** Se, por exemplo, o grupo se reúne na quarta-feira, o texto do Dia 1 será lido na quinta-feira anterior. Assim, o texto do Dia 7 será lido no dia da reunião do grupo.
- 7.** O líder pode utilizar esses textos de meditação para se preparar melhor e não necessariamente para usar na reunião.








LEITURA SEMANAL

ORIENTAÇÕES

Líder, fique à vontade para adaptar este material às necessidades do seu grupo. As perguntas do estudo são sugestões para você conduzir a conversa com o grupo. Você pode reformulá-las para atender às necessidades específicas que as pessoas estão apresentando.






Semana 1/6 **ANSIEDADE**

Textos de leitura semanal

-  Dia 1: Mateus 6.27-30
-  Dia 2: Eclesiastes 2.22-26
-  Dia 3: 1 Pedro 5.6-11
-  Dia 4: Provérbios 12.25-26
-  Dia 5: Filipenses 4.6-7
-  Dia 6: Mateus 6.25-26
-  Dia 7: Salmos 131



Semana 2/6 **INDIGNAÇÃO**

Textos de leitura semanal

-  Dia 1: Salmo 6
-  Dia 2: Salmo 94
-  Dia 3: Mateus 11.2-30
-  Dia 4: Mateus 27.45-50
-  Dia 5: Apocalipse 6.9-11
-  Dia 6: Romanos 8.28-39
-  Dia 7: Salmo 13






Semana 3/6 **INVEJA**

Textos de leitura semanal

-  Dia 1: Salmo 37.1-3
-  Dia 2: Provérbios 14.30
-  Dia 3: Tiago 3.13-18
-  Dia 4: 1 Pedro 1.13-2.3
-  Dia 5: Gálatas 5.19-26
-  Dia 6: Mateus 7.21-23
-  Dia 7: Salmos 73

Semana 4/6 **ANGÚSTIA**

Textos de leitura semanal

-  Dia 1: Salmo 43
-  Dia 2: Jeremias 29.1-9
-  Dia 3: Jeremias 29.10-14
-  Dia 4: Zacarias 8.1-8
-  Dia 5: Zacarias 8.9-13
-  Dia 6: Zacarias 8.14-23
-  Dia 7: Salmo 42

Semana 5/6 **ESGOTAMENTO**

Textos de leitura semanal

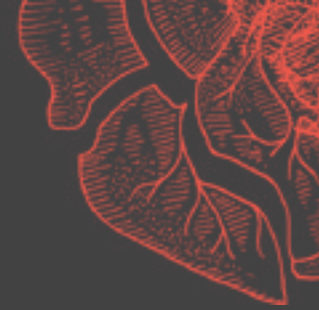
-  Dia 1: Isaías 41
-  Dia 2: Isaías 61
-  Dia 3: Salmo 90
-  Dia 4: Salmo 109
-  Dia 5: Salmo 107
-  Dia 6: Salmo 105
-  Dia 7: Salmo 102

Semana 6/6 **CULPA**

Textos de leitura semanal

-  Dia 1: Salmo 51
-  Dia 2: 1 João 1.9
-  Dia 3: Romanos 6
-  Dia 4: Romanos 8
-  Dia 5: Lucas 15.11-32
-  Dia 6: Miquéias 7.18-19
-  Dia 7: Salmo 32

SUMÁRIO



Semana 1/6

ANSIEDADE *Página 4*

Semana 2/6

INDIGNAÇÃO *Página 7*

Semana 3/6

INVEJA *Página 9*

Semana 4/6

ANGÚSTIA *Página 11*

Semana 5/6

ESGOTAMENTO *Página 13*

Semana 6/6

CULPA *Página 15*

ANSIEDADE

 **PASSAGEM**
Salmo 131

VAMOS LÁ

Um desses sentimentos presentes na vida do ser humano descrito no livro de salmos é a ansiedade. Aliás, muito presente também em nosso tempo, não é verdade?

Quer seja na forma de sentimento passageiro, quer seja em um transtornos constantes de ansiedade. Em tempos de pandemia a ansiedade tem sido uma companheira indesejável de nossas vidas.

Você se sente esgotado(a) e anseia para que este tempo passe logo? Você acha que houve um aumento na sua ansiedade nesse último ano?

Óbvio que não temos tempo hábil para tratar a complexidade da ansiedade. Se você tem sofrido com isso, em alguns casos, é importante procurar um profissional; e isso pode ser parte do tratamento de Deus em sua vida. Porém, à luz da sabedoria bíblica, a ansiedade, em suas diferentes formas, está ligada a preocupação demasiada com situações que fogem do controle.

O Salmo 131 vai trazer luz a essa realidade que tem assolado tantos corações neste tempo.

1. REPENSANDO OS PADRÕES

Senhor, o meu coração não é orgulhoso e os meus olhos não são arrogantes. Não me envolvo com coisas grandiosas nem maravilhosas demais para mim. (Sl 131:1)

O salmista começa falando sobre sentimentos que foram superados no momento em que ele escrevia sua poesia. Porém ele conhece bem

sobre esses sentimentos, ele já os sentiu, já viveu suas consequências e no versículo 2 ele confirma isso.

A questão é que antes de sua conclusão sobre convergir à esperança, parece que ele está explicando sobre como se afastar da ansiedade. E ele faz isso prioritariamente abandonando sentimentos como o orgulho e arrogância. Ele diz não buscar mais viver “coisas grandiosas”. Afinal, a busca incessante pelos padrões grandiosos, impostos pela nossa cultura, geram em nós sentimentos e até mesmo crises de ansiedade.

Pois, “ter tudo” é buscar incessantemente algo que não é a realidade da vida. Na verdade, muitas vezes revela a arrogância e orgulhoso.

PERGUNTA 1

Você percebe sinais em nossa cultura de que a felicidade depende de suas grandes aquisições e performances? Você consegue perceber que a busca por padrões grandiosos muitas vezes escondem problemas como orgulho e arrogância?

2. A QUIETUDE DE UMA CRIANÇA

De fato, acalmei e tranquilizei a minha alma. Sou como uma criança recém-amamentada por sua mãe; a minha alma é como essa criança. (Sl 131:2)

A versão ARA traduz melhor esse texto quando diz “fiz calar” a alma. Ele teve que tomar uma decisão. Ele fez calar, porque a alma dele era barulhenta. Possivelmente o coração dele gritava por coisas que emergiram do seu desejo de ser mais e melhor. Ele optou pela simplicidade e humildade. Ele fez a escolha de viver sem estar focado e encantado com coisas grandiosas. Ele fez calar a sua insaciabilidade.

Ele ilustra dizendo: “como a criança desmamada se aquieta nos braços de sua mãe.” É interessante porque sossego, se calar, calma, não são atitudes comuns de uma criança. A criança ao ser amamentada encontra quietude nos braços da mãe. O salmista declara que sua alma está sossegada, mesmo diante das crises iminentes.

Ou seja, o salmista está dizendo que no momento que as coisas fogem do controle, é possível ter paz. A decisão depende de fazer a alma ficar quieta. Não esperar grandes coisas, se contentar em ver a mão de Deus prevendo para você o que você precisa, não o que você deseja.

PERGUNTA 2

O que gera ansiedade excessiva em você? Você consegue perceber que seu anseio está relacionado a medos de situações que fogem do controle?

3. CONVERGINDO À ESPERANÇA

Ponha a sua esperança no Senhor, ó Israel, desde agora e para sempre! (Sl 131:5)

Após expor suas experiências e seus passos em direção a quietude da alma, o salmista deixa uma palavra rápida e simples, mas que é um desafio enorme para pessoas que sofrem com ansiedade diante dos momentos difíceis: “ponha sua esperança no Senhor desde agora e para sempre”.

Nós sabemos que não é algo fácil deixar de ser ansioso diante do que foge ao nosso controle. Mas a realidade da esperança está ligada ao “até onde”,

“até que” ou “mesmo que”.

Para vencermos a ansiedade é preciso uma decisão de não buscar os padrões grandiosos que o coração orgulhoso e arrogante deseja. Ainda, precisamos olhar para as dificuldades como um trampolim para o amadurecimento mesmo que não estejamos entendemos a atual situação. E por último, é preciso esperar em Deus mesmo que as coisas pareçam que vão ficar como estão (mesmo que..).

PERGUNTA 3

O que você pode fazer hoje para vencer a ansiedade que tem tomado seu coração?



PARA COMPLEMENTAR A REFLEXÃO:

1. Reflexão do pastor Ricardo Agreste na série “Não pega bem” - “Não pega bem ser ansioso e preocupado”: <https://youtu.be/JhvIW82zeRs>
2. Reflexão do pastor Giuliano na série “Sobre a mesa”- “Ansiedade e Confiança”: <https://youtu.be/xoyNzUat Ug>
3. Texto do pastor Ricardo Agreste, “Tempo de quietude”: <https://www.chacaraprimavera.org.br/index.php/blog-do-ricardo/tempo-de-quietude-21>

INDIGNAÇÃO

 **PASSAGEM**
Salmo 13

VAMOS LÁ

A indignação é um forte sentimento que surge diante de momentos e atitudes injustas e que causam revolta. Todos nós, certamente, enfrentamos tal sentimento ao longo da nossa caminhada. Entretanto, em momentos como os que temos enfrentando, a indignação parece mais presente em nossos corações. Diante da pandemia e das atitudes e reações a ela por parte de autoridades e outras pessoas, somos tomados de indignação contra a situação, contra as pessoas e até mesmo contra Deus. Como lidar com tal sentimento?

O Salmo 13 é a oração de uma pessoa indignada que nos ensina a caminhar da indignação à confiança em três passos.

1. QUESTIONAMENTO HONESTO

Primeiro, ele questiona por duas vezes a ausência divina (v. 1), depois questiona a tristeza que está enfrentando (v. 2a) e por fim questiona os ataques que vêm sofrendo (v. 2b).

A indignação traz perguntas honestas ao nosso coração e fazer essas perguntas é o primeiro passo para lidar biblicamente com tal sentimento. Não podemos negar e tentar esconder, até mesmo do Senhor, que tais perguntas surgem quando estamos indignados.

Pelo contrário, devemos apresentar nossos questionamentos da forma mais honesta possível ao Senhor.

PERGUNTA 1

Você já fez perguntas honestas ao Senhor?
Se sim, como foi?

2. CLAMOR

O segundo passo, fruto da indignação do salmista, é o clamor (vv. 3-4). Clamar é se dirigir desesperadamente a Deus em oração. Em seu clamor, o salmista pede para que o Senhor se “atente” para ele, o responda e o mantenha vivo, protegendo-o dos inimigos. Ao enfrentarmos a indignação, devemos clamar ao Senhor, expondo tudo o que tem gerado tal sentimento.

PERGUNTA 2

Como o clamor pode nos ajudar a lidar com a indignação?

3. CONFIANÇA

O terceiro passo é confiar no Senhor. O salmista alcança essa CONFIANÇA no amor do Senhor (“Confio em teu amor”, v. 5a). A palavra hebraica para “amor” é hesed e é uma das palavras mais importantes de todo o Antigo Testamento. Tal palavra expressa o amor e a aliança que o Senhor tem com seu povo (cf. Is 55.3), aliança que levaria Jesus à cruz por nós, e o mesmo amor apresentado pelo apóstolo Paulo em Romanos 8.38-39. Na sequência, o

salmista expressa sua ALEGRIA na salvação do Senhor (v. 5b). Por fim, em uma atitude de FÉ, o salmista exclama: “Cantarei ao Senhor porque me tem feito muito bem” (v. 6). A pergunta que surge é, qual bem? Para encontrarmos este “bem” basta voltar nossos olhos para o Salmo 13 e notar como a indignação, manifestada através de perguntas honestas, passando pelo clamor sincero, alcança a confiança no amor e salvação do Senhor.

PERGUNTA 3

Como o amor do Senhor pode ser um antídoto à nossa indignação?



PARA COMPLEMENTAR A REFLEXÃO:

Reflexão do pastor Eduardo Nunes na série “Não pega bem”

“Não pega bem ser irado e malidicente”:

<https://youtu.be/Yz8H4KSOohE>

Reflexão do pastor Eduardo Nunes na série “Não pega bem”

“Não pega bem ser belicoso e vingativo”:

<https://youtu.be/gtyr8lackZs>

Reflexão do pastor Ricardo Agreste na série “Não pega bem”

“Não pega bem ser crítico e julgador”:

<https://youtu.be/gtyr8lackZs>

INVEJA

 **PASSAGEM**
Salmo 73

VAMOS LÁ

Como temos visto, no livro de Salmo aprendemos a como colocar diante de Deus o nosso coração. Jesus diz que nosso Pai nos vê em secreto. Ele não apenas ouve a nossa oração, ele vê o que está dentro de nós. É por esta razão que podemos nos lançar de maneira completa em sua presença. Ele vê toda luz e toda sombra que há dentro de nós.

O salmo 73 aponta para o dilema que temos em nossas vidas. Por mais que saibamos que a inveja não é algo bom, hora ou outra ela aparece para nos tentar. Como devemos lidar com ela diante de Deus? Para isso dividiremos este Salmo em três blocos: primeiro dos versos 1 ao 14, segundo dos versos 15 ao 22 e terceiro dos versos 23 ao 28

1. QUAL A RAZÃO DA SUA INVEJA? (V. 2-14)

Certamente Deus é bom para Israel, para os puros de coração. Quanto a mim, os meus pés quase tropeçaram; por pouco não escorreguei. Pois tive inveja dos arrogantes quando vi a prosperidade desses ímpios. (Sl 73:1-5)

O poeta não tem medo de falar sobre os pensamentos e sentimentos que passaram em sua mente e coração quando comparou a vida dos ímpios (aqueles que não buscam a Deus) com a sua vida: finanças, saúde física, poder, uso da maldade para sustentar as outras áreas da vida. Em outras palavras, ele desejou ter a vida daqueles que não se renderam a Deus.

PERGUNTA 1

Diante das desigualdades do mundo em que vivemos você já chegou a invejar outros? Se sim, você chegou a pensar que não valia a pena se submeter aos princípios de Deus?

2. VOCÊ JÁ OLHOU DA PERSPECTIVA DIVINA?

Quando o meu coração estava amargurado e no íntimo eu sentia inveja, agi como insensato e ignorante; minha atitude para contigo era a de um animal irracional. (Salmos 73:21, 22)

O salmista diz, então, que na presença de Deus conseguiu ver além de sua mera perspectiva finita. A partir disso ele confessa que agiu como “insensato e ignorante” (v. 21-22). É interessante observarmos que o salmista leva todos os sentimentos e pensamentos para a presença de Deus. Todas as coisas são vistas pelo Criador, por mais que não percebamos ou não vejamos, Deus está agindo incansavelmente para restaurar sua criação. Isso inclui a oposição dEle contra aqueles que praticam o mal.

PERGUNTA 2

Você tem alguma história para compartilhar sobre como a prática da oração mudou sua perspectiva sobre o cuidado de Deus sobre a sua história?

3. DEUS TEM SIDO O SEU REFÚGIO? (V. 23-28)

Contudo, sempre estou contigo; tomas a minha mão direita e me susténs. Tu me diriges com o teu conselho, e depois me receberás com honras. A quem tenho nos céus senão a ti? E na terra, nada mais desejo além de estar junto a ti. (Sl 73:23-25)

Por fim, o salmista afirma que o “corpo e o coração” dele podem fraquejar, “mas Deus é a força do meu coração”. Interessante que o objeto de fé dele não é o seu esforço próprio, nem o sentimento correto. O seu objeto de fé é Deus.

Deus não fraqueja. Deus não falha. Deus não atrasa. Nós vemos e temos tudo isso em Cristo. Ele é o alvo da nossa fé e não nós mesmos. Porque Deus já demonstrou seu amor e poder por nós na cruz e na ressurreição, podemos nos aproximar dele completamente e confiar no seu agir em favor das nossas vidas.

PERGUNTA 3

Existe alguma situação que você tenha experimentado na sua vida que demanda de você confiar em Deus e fazer dEle o seu refúgio? Se sim, como você tem feito isso?



PARA COMPLEMENTAR A REFLEXÃO:

1. Série de mensagens do pastor Ricardo Agreste - “Movidos por convicção em tempos de incertezas”:

<http://chacaraprimavera.org.br/series/movidos-por-conviccoes-em-tempos-de-incertezas-240>

ANGÚSTIA

 **PASSAGEM**
Salmo 42

VAMOS LÁ

O Salmo 42 é um cântico de lamento, o qual, via de regra, tem a seguinte estrutura: (1) queixa, (2) súplica, (3) voto de louvor a Deus. Essa estrutura tem a sua dinâmica própria. Nenhum salmo esgota-se somente na queixa. Não interessa ao salmista a descrição egocêntrica de seu sofrimento, mas antes a apelação àquele que poderá alterar a situação penosa. A queixa se prolonga na súplica, e não o contrário; no momento exato aparece o “mas” (nesse Salmo específico, a tradução optou por ‘Então’), que marca a transição para a profissão confiante, expirando tudo no voto de e no louvor.

Para entender esse salmo precisamos lembrar a situação que o povo de Deus vivenciava quando entoava esse cântico inicialmente: o exílio. Uma situação de distanciamento de casa, do templo e dos ritos de culto que mantinham a sua relação com Deus. Israel estava sendo desafiado a ter uma relação com Deus pautada na esperança e na confiança diante das adversidades.

De alguma forma, a situação que vivemos hoje também é semelhante a um exílio. Nossos templos estão fechados, estamos distantes uns dos outros e a nossa relação com Deus tem sido questionada. Talvez muitos de nós ouvimos (e por que não fizemos) a mesma pergunta que o Salmista ao acompanhar alguma notícia nesses dias de pandemia: “O teu Deus, onde está?” Por isso, diante de tempos de angústia, de distanciamento, de sentimento de ausência de Deus, precisamos praticar uma esperança ativa e confiante na presença e no cuidado de Deus.

1. A ANGÚSTIA DE SENTIR A AUSÊNCIA DE DEUS

Minhas lágrimas têm sido o meu alimento de dia e de noite, pois me perguntam o tempo todo: ‘Onde está o seu Deus?’ (Sl 42.5)

Talvez o sentimento mais evidente nesse Salmo é a percepção de que as circunstâncias experimentadas por causa do exílio tornaram Deus distante do seu povo. Essa percepção, que veremos é equivocada, depende de uma lógica na qual a religiosidade e a relação com Deus dependem de certos instrumentos, ritos e do templo. A pergunta que as outras nações estrangeiras fazem aos exilados parte desse pressuposto: Uma vez que você está longe do seu templo, longe da sua lei, longe dos seus sacerdotes, “Onde está o teu Deus?”. Essa pergunta parte de uma visão pragmática de religiosidade e de uma dependência condicional de Deus. Se não existir templo, não existir pastor, não existir cultos, Deus ainda está lá?

Quando fomos surpreendidos em março de 2020 com a impossibilidade de nos reunirmos fisicamente e presencialmente em nossas comunidades, talvez flertamos com essa percepção. Se os prédios estão fechados, se eu não vejo mais meus amigos e irmãos, se não posso mais ir na casa dos meus amigos para um grupo pequeno, onde está o meu Deus? Se esse tempo de pandemia parece demorar mais do que o que eu acho que deveria, onde está o meu Deus? Diversas perguntas surgem, mas o sentimento é semelhante e a angústia toma conta. O que fundamentava a nossa relação com Deus parece ter se esvaziado completamente.

PERGUNTA 1

Você teve esse sentimento de perceber Deus distante e ausente? Conte sobre como foi a sua experiência.

2. A ESPERANÇA QUE CONFIA NA PRESENÇA DE DEUS

Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus (Sl 42.5)

Entretanto, o salmista não deixa que esse sentimento tenha a palavra final. Observe os votos de louvor que ele faz. Ele exorta o povo a colocar a sua esperança em Deus e não nas “coisas de Deus”, seja o templo, a cidade ou os ritos. O sentimento de ausência e a percepção de que Deus está distante são encerrados pelo clamor e pela consciência clara de que o amor fiel de Deus é que sustenta a história deles. Deus não está ausente e nem longe. Ele está de dia e de noite (cf. Sl 42.8) presente. A alma que se encontra perturbada, triste, angustiada e sem esperança deve se consolar e esperar em Deus.

PERGUNTA 2

Você tem dificuldade de exercitar essa espera ativa? Fale um pouco sobre isso.

Mas essa espera não é algo que deva ser encarado de forma passiva e apática. Ela é uma ordem. A esperança é um exercício ativo e constante, que se coloca a tentação de desconfiar da ação de Deus na história. Ela reage à pergunta “O teu Deus, onde está?” e responde com um sonoro e firme “Ele está aqui agora!”.

A nossa espiritualidade não deve estar condicionada às “coisas de Deus”. Se esperarmos que os encontros de domingo retornem ou que os grupos pequenos voltem a acontecer presencialmente para que possamos experimentar algo a mais, perderemos o

privilegio e a oportunidade de reconhecer a presença ativa de Deus nesse momento.

Diante das adversidades que tem nos angustiando, devemos recuperar o exercício ativo da confiança na presença de Deus na história. Deus não nos abandonou. Ele não está distante, Ele não está longe, Ele não nos entregou ao caos. Ele está aqui, trabalhando em nossas histórias, confortando nossos corações e fortalecendo a nossa alma, dia-a-dia. Ele é a corrente de águas que a nossa alma pode encontrar nesse exato momento.

Essa corrente de águas, essa esperança e confiança ativa na presença de Deus, nos lançam em serviço para o mundo e para a glória de Deus (cf. Jr 29). Deus nos coloca no exílio para que no exílio o encontremos e o sirvamos, representando para um mundo que se pergunta “Onde está Deus?”, através de nossas vidas e ações, que ele está aqui e agora.

PERGUNTA 3

Compartilhe e converse com seu grupo sobre as formas em que podemos perceber que Deus está ativo e presente nesse exato momento.

PERGUNTA 4

Converse com seu grupo sobre formas que podemos demonstrar a presença de Deus no mundo.



PARA COMPLEMENTAR A REFLEXÃO:

1. Série de mensagens do pastor Ricardo Agreste, “Experimente Confiar”: <https://chacaraprimavera.org.br/series/experimente-confiar-299>
2. Reframe: Estrangeiros e Exilados (Regente College) <https://vimeo.com/240899415>

ESGOTAMENTO

 **PASSAGEM**
Salmo 102

VAMOS LÁ

Completamos mais de um ano que adentramos nesta pandemia. Diante deste período prolongado de inúmeros desafios e sofrimento, nossa saúde emocional é colocada em cheque de diferentes maneiras, como temos conversado ao longo desta série de estudos. Neste contexto, podemos experimentar um esgotamento completo em nossas vidas.

O Salmo 102 faz parte do Livro IV do Saltério que é todo direcionado para o período do exílio de Israel na Babilônia. Aqui o salmista (anônimo) expõe a Deus a sua aflição, consequência da desolação em que Israel se encontra. Assim, o contexto deste salmo também é marcado por um longo período de desafios e sofrimento.

Este Salmo ecoa os temas abordados em Isaías 40-55 e Isaías 56-66, e pode ser dividido em três blocos. No primeiro bloco (1-11) o salmista expõe toda a sua aflição. No segundo (12-22) ele enxerga Deus assentado no seu trono, governando a história e conseqüentemente a restauração de todas as coisas. Por último (23-28), ele retorna à realidade da fragilidade da sua própria vida, mas agora munido de confiança em Deus e da certeza de que Deus lhe provê forças.

1. O ESGOTAMENTO COMO CONSEQUÊNCIA DE DIAS DE CAOS

“Esvaem-se os meus dias como fumaça; meus ossos queimam como brasas vivas. Como a relva ressequida está o meu coração; esqueço até de comer!” (Sl 102.3,4)

“Meus dias são como sombras crescentes; sou como a relva que vai murchando.” (Sl 102.11)

Neste primeiro bloco, os versos expressam a profundidade do esgotamento que o salmista está experimentando. O sofrimento dele é consequência direta do longo período de desafios e sofrimentos que o Exílio impôs sobre todos os judeus. Assim, o salmista expressa sentimentos que inúmeros outros judeus também estavam experimentando.

PERGUNTA

Você tem alguma história para compartilhar de um sentimento de esgotamento que você experimentou? Como você lidou com ele durante esse longo período de pandemia que temos passado?

2. A ESPERANÇA CRISTÃ: A RESTAURAÇÃO DE TODAS AS COISAS

“Porque o Senhor reconstruirá Sião e se manifestará na glória que ele tem. Responderá à oração dos desamparados; as suas súplicas não desprezará.” (Sl 102.16,17)

Neste segundo bloco, o salmista reconhece que Deus continua entronizado no alto para sempre. Assim, a brevidade e fragilidade da vida deve ser compreendida a partir do reinado de Deus. O salmista sabia, a partir das profecias de Isaías, que o período do Exílio estava chegando ao fim. Da mesma maneira, os judeus no período de Jesus olhavam para as profecias, assim como diversos outros textos das Escrituras, e sabiam que Deus agiria na história mais uma vez, restaurando todas as coisas para sempre.

E nos dias de hoje, nós, discípulos de Jesus, mantemos essa mesma esperança. Seguimos em frente com a certeza de que por causa da morte e ressurreição de Jesus a vitória sobre todo mal, injustiça e sofrimento já foi obtida. Assim, seguimos em co-criação com Deus, no aguardo da plenitude do seu Reino que foi já inaugurado. Seguimos com esperança na restauração de todas as coisas.

PERGUNTA 1

Todos nós esperamos com expectativa pelo fim da pandemia, mas a esperança de que no final da história Deus irá restaurar todas as coisas é muito maior. Como essa esperança nos impacta e auxilia hoje a lidarmos com nosso esgotamento e com a pandemia que ainda perdura?

3. A CONFIANÇA EM DEUS COMO FONTE DE FORÇA

No princípio firmaste os fundamentos da terra, e os céus são obras das tuas mãos. [...] tu permaneces o mesmo, e os teus dias jamais terão fim. (Sl 102.25, 27)

Neste último bloco o salmista volta os olhos para a brevidade e fragilidade da vida. Ele reconhece que a história ainda está marcada por desafios e sofrimento, porém está consciente de que Deus é a fonte de força para ele, mesmo nos

dias maus. Ele olha para sua própria história confiando no Deus todo poderoso, criador de todas as coisas e que permanece eternamente

PERGUNTA 2

Como você tem nutrido sua confiança em Deus? Como encontrar forças nEle mesmo em dias de esgotamento e sofrimento prolongado?

PARA COMPLEMENTAR A REFLEXÃO:

1. Série de mensagens do pastor Ricardo Agreste - “Quando jogar a toalha parece a melhor opção”:

<https://chacaraprimavera.org.br/series/quando-jogar-a-toalha-parece-a-melhor-opcao-286>

2. Texto do pastor Ricardo Agreste, “Um remédio para a exaustão interior”:

<http://www.chacaraprimavera.org.br/blog-do-ricardo/um-remedio-para-a-exaustao-interior-23>

CULPA

 **PASSAGEM**
Salmo 32

VAMOS LÁ

*“Devia ter amado mais
Ter chorado mais
Ter visto o sol nascer
Devia ter arriscado mais
E até errado mais
Ter feito o que eu queria fazer
Queria ter aceitado
As pessoas como elas são
Devia ter complicado menos
Trabalhado menos
Ter visto o sol se pôr
Devia ter me importado menos
Com problemas pequenos
Ter morrido de amor
Queria ter aceitado
A vida como ela é
A cada um cabe alegrias
E a tristeza que vier”
(EPITÁFIO - Titãs)*

Esse “devia ter” dói bastante, não é mesmo? Lidar com erros e culpa pode ser devastador. Esse é um momento da história para todos nós reavaliarmos a vida. Talvez, alguns cenários adversos na vida hoje foram consequências de decisões equivocadas do passado. Como tratar a culpa dentro de nós? É possível viver sem o fardo de uma consciência pesada? O Rei Davi cometeu adultério e arquitetou a morte do marido da mulher com quem ele se deitou. Ele agiu com crueldade, imoralidade e perversidade. O Salmo 32 é o resultado de um processo de erros que geraram dor e peso mas que culminou em perdão, alívio e alegria.

1. CULPA: DOR E PESO

Enquanto escondi os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. Pois de dia e de noite a tua mão pesava sobre mim; minha força foi se esgotando como em tempo de seca. (Sl 32.5-4)

O livro Crime e Castigo conta a história de Raskolnikov, um pobre estudante que mata a golpes de machado uma velha agiota a quem deve dinheiro e por quem se sente explorado. Raskolnikov convence a si mesmo de que não é tão errado matar uma pessoa tão maldosa, de quem o mundo não sentirá falta. Nessa obra Dostoiévski aproxima o leitor do dilema do protagonista: negar o crime e viver atormentado pelo remorso ou confessar os assassinatos para ter a chance de redenção? O livro é um passeio pela consciência de alguém que vive atormentado com sentimento de culpa. Davi vive a angústia de saber que fez a coisa errada. Mas parte da dor dele emerge da ação de Deus.

Pois de dia e de noite a tua mão pesava sobre mim; minha força foi se esgotando como em tempo de seca. (Sl 32.4)

O sofrimento de Davi foi consequência do movimento de Deus. Diante do que a culpa faz, o peso da mão de Deus é o peso não simplesmente da mão de um Deus justo, mas o peso da mão de um Deus de amor. É melhor sentir o peso da mão de Deus do que o peso do remorso.

PERGUNTA 1

Você tem carregado um fardo parecido com o de Davi? Ou ainda, você conhece alguém que entrou numa espiral de desânimo por causa de culpa?

Então, o que podemos fazer para se ver livre desse peso?

A) ADMITIR QUE VOCÊ ERROU

O primeiro passo para aliviar o peso da culpa e do remorso é fazer uma revisão de vida.

Onde eu falhei?

Onde eu me omiti?

O que eu fiz?

Então reconheci diante de ti o meu pecado e não encobri as minhas culpas. (Sl 52.5a)

Davi passou um tempo escondendo seu erro, mas felizmente parou com isso. Às vezes a gente acha que pra ser feliz é preciso fazer de tudo pra ninguém descobrir o nosso erro. Para aliviar o peso da culpa e remorso, contudo, não podemos continuar escondendo sua realidade do que fizemos de errado. Quatro vezes no versículo 5 Davi usa pronomes possessivos da primeira pessoa para lidar com seus erros. Ou seja, ele assumiu a responsabilidade sem desculpas.

Numa revisão de vida, que envolve lidar com erros do passado, há sempre o perigo da racionalização. Racionalizar é “arrumar bons argumentos para justificar más atitudes.” Veja, é fato que situações exercem influência sobre nós. No entanto, situações e pessoas ruins em nossa vida não podem servir para minimizar nossas responsabilidades.

PERGUNTA 2

Há uma frase famosa atribuída a Benjamin Franklin que diz: “não transforme uma desculpa em uma justificativa”. Você tem se justificado mais ou se desculpado honestamente?

B) RECONHECER A QUEM VOCÊ OFENDEU

Eu disse: Confessarei as minhas transgressões ao Senhor (Sl 52.5b)

Davi faz mais que admissão de culpa aqui. Ele faz uma “confissão”. O que significa confessar um erro? O verbo “confessar” na Septuaginta, que era a versão grega do Antigo Testamento usada no tempo de Jesus, é homologo, de onde vem nosso termo homologar. Confessar significa “concordar com deus sobre seus erros.” Você não está simplesmente admitindo seu pecado. Você está olhando para o seu pecado na perspectiva de quem você feriu, na perspectiva de Deus.

Muitas pessoas confessam o seu pecado e se afastam dele porque a consequência foi amarga e dolorosa. Elas foram pegas; estão envergonhadas. Privilégios foram perdidos. Elas estão tristes pelo que o pecado gerou e não pelo pecado em si. Claro que os resultados do pecado trazem sofrimento e devemos evitá-lo por conta disso. Porém, lidar com os erros a partir das consequência deles não produz mudanças profundas e, pior, podem produzir uma vida dupla. Davi compreende que o pecado em última instância ofende a Deus. Ele despreza o mal que ele praticou porque Deus despreza o mal.

PERGUNTA 3

Há alguma culpa sobre você hoje? Você já conversou com Deus sobre isso e falou o quanto você o ofendeu?

2. PERDÃO: ALEGRIA E ALÍVIO

Como é feliz aquele que tem suas transgressões perdoadas e seus pecados cobertos ou apagados!

Como é feliz aquele a quem o Senhor não atribui culpa e em quem não há hipocrisia!

(Sl 52.1-2)

E se você soubesse que existe alguém diante de quem você não precisa se cobrir ou se esconder para amar você? Você não precisa ter mais dinheiro, ser mais bonito, se vestir melhor, frequentar os lugares mais chiques pra amar você? Eu acredito que se você soubesse disse você viveria mais aliviado, leve, feliz!

Esse salmo trata do tema alegria e felicidade. “Como é feliz,” “como é feliz.” A palavra no texto original é “abençoado.” O sentido desse termo no hebraico envolve alegria. Ser abençoado significa “completo bem-estar do ser”, “realização profunda”, “estado de alívio da mente e do coração”.

Ou seja, para ser profundamente realizado ou feliz você não precisa de um novo emprego, nova viagem, novo carro, novo relacionamento, nova vida, nova casa, você precisa experimentar o perdão de Deus.

PERGUNTA 4

Você reconhece que não há como ir a Deus com um pecado tão sujo, tão perverso, tal forma que você ouça dEle: “Minha graça simplesmente não foi projetada para lidar com um pecado tão grave”?

Diga pra si mesmo(a): a graça de Deus é sempre maior do que os meus piores erros, pois “...onde aumentou o pecado, transbordou a graça” (Rm 5.20 - NVI).

Quem, ó Deus, é semelhante a ti, que perdoas a iniquidade e te esqueces da transgressão do restante da tua herança? O Senhor não retém a sua ira para sempre, porque tem prazer na misericórdia. Tornará a ter compaixão de nós e lançará todos os nossos pecados nas profundezas do mar. (Miquéias 7.18-19)



PARA COMPLEMENTAR A REFLEXÃO:

- Reflexão do pastor Ricardo Agreste, “Contabilize o passado, reencontre a esperança”:

<https://youtu.be/qtyr8lackZs>