

Descanso em Meio ao Estresse

Por: Jim Hohnberger & Jeanette Houghtelling

**“Disse pois: Irá a Minha presença contigo para
te fazer descansar.” Êxodo 33:14**

PERGUNTA SURPREENDENTE

Certo palestrante, enquanto explicava ao auditório como controlar o estresse, er-
gueu um copo de água e perguntou:

“Quanto pesa este copo de água?”

Seus ouvintes deram respostas que
variavam entre 20 e 500g.

O palestrante ouviu pacientemente to-
das as respostas que as pessoas quiseram
dar. Conseguiu total atenção. Então fez u-
ma declaração que ninguém jamais esque-
ceria. Disse ele:

“O peso absoluto deste copo de água
não importa tanto quanto o período de tem-
po que eu tente segurá-lo. Se eu o segurar
durante um minuto, não haverá problema.
Se eu o segurar durante uma hora, ficarei
com o braço doendo. Mas se eu tentar segurá-
lo durante o dia inteiro, vocês teriam de
chamar uma ambulância para me levar em-
bora. **Em cada caso, o peso é o mesmo,
mas quanto mais tempo eu o segurar,
mais pesado ele se tornará.**”

POR QUE SE ESTRESSAR?

Será realmente possível que o fato de
segurar uma coisa tão pequena como um
copo de água possa incapacitar um forte ho-
mem adulto? Bem, isso é verdade. Mas
quem se disporia a segurar algo tão peque-

no assim até entrar em crise?

Bem, amigos, a maioria de nós faz isso
diariamente. Nós o fazemos automaticamen-
te, sem sequer questionar. É nosso estilo de
vida. E acabamos entrando em crise!

É por isso que há divórcios em excés-
so, que os jovens se rebelam e os amigos se
apartam; os problemas de saúde se intensi-
ficam e o crime aumenta. **Que são esses
“pequenos copos de água” que segura-
mos com tanta firmeza?**

Ofensas recebidas de outras pessoas,
conflitos não resolvidos, circunstâncias de-
sorientadoras, coisas demais para fazer em
tão pouco tempo, preocupações, ansieda-
des, técnicas ineficazes para solução de pro-
blemas, atitudes insatisfatórias, culpa, pen-
samento negativo, necessidades e expectati-
vas de outros... e a lista é interminável.

Achamos que esses “pequenos copos
de água” são indispensáveis, que precisa-
mos nos apegar a eles, e que terríveis con-
seqüências ocorrerão se os colocarmos de
lado. Talvez tenhamos desenvolvido o hábito
de carregá-los por tanto tempo que parece
que fazem parte de nós e simplesmente a-
ceitamos sua presença, bem como a dor que
os acompanha. E assim acabamos nos atra-
palhando!

(Continua na página 2)

ENCONTRANDO A SOLUÇÃO

Bem, qual é a solução? Temos de viver assim – tentando manter as aparências enquanto nos afligimos interiormente? **Para quem está segurando o copo de água isso é “falta de inteligência”, não é?** Tudo o que a pessoa tem de fazer é colocar o copo em algum lugar, certo? Certo! É preciso que ande até a mesa, baixe o copo e o coloque sobre a mesa, abra a mão para soltá-lo e o deixe ali. Quando faz isso, experimenta alívio imediato.

E é simples assim com os outros “copos de água” que carregamos. A razão por que não encontramos alívio é porque procuramos controlá-los sozinhos. Queremos dirigir nossa própria vida, ser responsáveis, estar em controle. Fazemos malabarismo em uma situação e em outro relacionamento, atrapalhando-nos com as próprias atitudes e com nosso passado, e acabamos nos desgastando!

Durante todo esse tempo, Aquele que não nos deixa, nem jamais nos abandona está ao nosso lado nos convidando a descansar nossos “copos de água” em Suas mãos de amor.

Ele nos convida: *“Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas. **Porque o Meu jugo é suave e o Meu fardo é leve.**”* Mateus 11: 28-30.

Muito simples, não é? Oh, sim, é simples! E o descanso oferecido é tão grande quanto o Deus que o oferece. **Nada é grande demais para Ele suportar**, pois Ele sustenta os mundos e rege o Universo. **Nada é tão pequeno que escape ao Seu olhar**, pois Ele observa um pardal que cai, e conta os fios de cabelo de nossa cabeça. Ele não é indiferente a nossas necessidades. O Senhor é muito piedoso e misericordioso. Ele Se emociona com nossas tristezas, e até a expressão delas impressiona Seu imenso coração de infinito amor. **Não há capítulo em**

nossa história negro demais que Ele não leia, nem perplexidade complicada demais para Ele elucidar. Nosso Pai Celestial nada deixa de observar; Ele vê nossas lágrimas, percebe nossos suspiros, nota nossas alegrias e tristezas. Não podemos fatigá-Lo, nem sobrecarregar Seu coração.

A NOSSA PARTE

Nossa parte é simples: “Ir” a Ele. Ele não pede para corrigirmos, regularizarmos, nem resolvermos coisa alguma. Convida-nos a ir assim como estamos e nos colocarmos sob Sua direção. **O “copo de água” ainda está ali, mas não o seguramos sozinhos.** Fazemos uma aliança com Aquele que não conhece fadiga. **O esforço humano começa a aliar-se ao Poder Divino.** Ele dirige, eu executo. **Ele guia, eu O sigo.** Ele sugere novos pensamentos a minha mente e eu mudo de canal. Se meu “copo de água” são pensamentos negativos, Deus me conduzirá a pensamentos positivos. À medida que eu escolho cooperar com Ele, Ele remove de mim o estresse causado por qualquer situação que eu esteja enfrentando e o substitui com descanso.

Infelizmente, **soltar nosso “copo de água” não é uma necessidade que cumprimos uma só vez.** Podemos ter descansado nosso copo ontem, ou até mesmo cinco minutos atrás, mas de repente nos agarramos a ele novamente! Isso acontece com tanta facilidade, tão automaticamente! **Dominar a experiência de deixar de lado nosso “copo de água” é obra da vida inteira.** Eu ainda estou aprendendo.

Eu posso pensar, por exemplo, em poucas tarefas na vida que produzem mais estresse do que construir uma casa – especialmente para um alemão firme como eu, que espera ver as coisas feitas prontamente e dentro do prazo! A tensão que parece fazer parte de um projeto de construção tem sido conhecida por devastar casamentos, afastar melhores amigos e dividir igrejas. Acho que agora eu entendo por que!

Soltar nosso
“copo de
água” não é
uma necessi-
dade que
cumprimos
uma só vez

MEU COPO DE ÁGUA

Iniciamos nosso pequeno projeto no fim da primavera. Conforme o Ministério Vida Plena de Poder cresceu, percebemos que precisávamos um escritório maior. E também, quando Andrew e Sarah passaram a ter sua pequena família, Sarah desejou dedicar período integral à tarefa de mãe, passando assim para Janell a função de gerente geral. Precisávamos um escritório suficientemente grande para acomodar nossa equipe e o departamento de expedição que crescia cada vez mais. **Nossa procura** por uma casa já construída em um local tranquilo **nos levou a concluir** que Deus queria que começássemos com o terreno vazio e construíssemos o que precisávamos.

Começamos a seguir nessa direção e ficamos maravilhados com as portas que Deus nos abriu. Fomos capazes de **comprar por um preço razoável um terreno que nem sequer estava no mercado**. Encontramos uma planta adequada, um arquiteto que podia adaptá-la às nossas necessidades, e um construtor que “por acaso” estava disponível naquele verão – geralmente àquela altura do ano ele já tinha todas as datas tomadas.

Começamos a fazer arranjos para uma entrada de carro, para nivelar o local da construção, ligar eletricidade, telefone, instalações de água e esgoto, e fazer um alicerce de concreto. **As peças pareciam se encaixar como em um quebra-cabeça**. Por incrível que pareça, conseguimos marcar para completar todos esses serviços dentro de uma semana – exatamente em tempo para a chegada do construtor que vinha de outro Estado. **“Oh, Deus, que bom que estás realmente comigo!** E me tens abençoado de verdade!”

SERÁ QUE DEUS ESTAVA REALMENTE CONOSCO?

Então, as coisas começaram a mudar. Meus novos vizinhos não estavam contentes por estarmos construindo logo acima deles e começaram a procurar maneiras de nos desanimar e impedir que continuássemos o trabalho. Precisei requerer e obter uma

permissão especial para fazer minha entrada de carro chegar até a estrada municipal. **Com perseverança conseguimos superar aquele obstáculo.**

Daí começou a chover. “Senhor, Tu conheces nossos planos de construção. Por favor, faça com que pare logo de chover.”

Mas a chuva continuava. “Senhor, não me ouviste? Se continuar a chover, o Wayne não poderá espalhar o cascalho na entrada; na realidade, a terra da entrada que ele acabou de abrir já está sendo levada pela enxurrada, Senhor. Está formando um terrível lamaçal e custará bastante dinheiro para consertar. E se ele não colocar o cascalho na entrada, a eletricidade, água e esgoto também não serão instalados e nem poderá ser feito o alicerce de concreto.”

Continuava a chover. **Era uma chuva temporã de encharcar o solo, penetrar a terra e atrasar qualquer projeto!**

“Senhor, Tu sustentas todos os elementos em Tuas mãos. Sabes que estamos empenhados neste projeto de construção por amor ao Teu povo. Sabes quão importante é a pontualidade em cada aspecto do projeto, e que se nos atrasarmos, poderão passar algumas semanas até conseguirmos fazer avançar a obra outra vez. Senhor, esta costuma ser a estação em que se fazem mais construções em toda parte. Estás me ouvindo?”

Continuou a chover por três longas semanas. Amigos que viviam ali a vida inteira não podiam se lembrar de nenhum mês de junho com tanta chuva assim.

“Por que, Senhor? Será que nos abandonaste? Me conduziste através do Mar Vermelho e agora me deixas vaguar neste sertão? Isto está me custando muito tempo e dinheiro. E estava em Teu poder evitar tudo isso. Estás me castigando? Será que inconscientemente fiz alguma coisa que Te ofendeu? Onde estás, Senhor?”

Enquanto eu ponderava esses sentimentos inquietantes, o desânimo e a frustração que sempre acompanham esse tipo de pensamentos começaram a se intensificar. **Fiquei estressado!**

“Jim, você sabe que é pecador?”

"Sim, Senhor; eu sei."

"Você sabe que os pecadores precisam de um Salvador?"

"Sim, meu Deus. Eu preciso de um Salvador todos os dias. Por isso é que estou contando contigo para fazer parar de chover!"

"Já houve algum tempo em que abandonei um pecador?"

"Não, Senhor."

"Sabe, Jim, embora você esteja construindo este prédio para Mim, **existe algo que me preocupa mais do que o seu tempo e dinheiro.** Estou mais interessado em seu caráter."

CONSTRUINDO O CARÁTER

"Meu caráter, Senhor? Será que isso não pode ficar no banco de trás só esta vez?"

"Não, Jim, não pode. **Tudo tem a ver com o caráter.** Eu o amo tanto que gostaria que você experimentasse a liberdade da escória que ainda se apega ao íntimo de sua alma. Sou radical e paciente. Não tenho tanto interesse em construir com madeira 2 x 4 (polegadas) e pregos adequados, como tenho em desenvolver pensamentos e sentimentos corretos. **Continuarei permitindo provações para cavar cada vez mais profundo até que toda a escória seja eliminada. Só então poderei colocar Meu selo em sua frente. Lembra-se daqueles dois quadros sobre os quais você pregou?"**

No mesmo instante, minha mente pôde visualizar uma aconchegante cabana repousando calmamente à beira de um lago que mais parecia um espelho. Não havia distúrbio algum, nem tumulto, nem ameaça. **Descanso perfeito.** Ou seria realmente um quadro do descanso perfeito?

Com os olhos da mente pude ver diante de mim o segundo quadro. Uma cachoeira turbulenta e violenta a ribombar e borrifar água em todas as direções. Inclinado sobre o

abismo estava um galho de salgueiro. Precariamente preso à ponta do galho, mas com segurança, se achava um ninho de passarinho. A mamãe passarinho se aninhava despreocupada sobre seus filhotes, sem qualquer inquietação pela aparente falta de segurança de sua posição.

Sei que o primeiro quadro representa o descanso que encontro em me acalmar e controlar todas as minhas circunstâncias. O segundo quadro representa o **descanso prometido por Cristo, independente das circunstâncias.** Conheço tudo a respeito deles. Até preguei sobre eles. **Aconselhei outros a esse respeito. E aqui estou eu, procurando, quase que inconscientemente, ajustar minhas circunstâncias a fim de encontrar descanso.**

"Jim, lembre-se de que Eu disse: 'No mundo tereis aflições, mas tende bom ânimo; Eu vençi o mundo.' Você não gostaria de Me entregar esse pequeno copo de água e permitir que Eu o carregue?"

Tem
tudo a
ver com
o caráter

DESCANSO AFINAL

Entreguei-me outra vez ao meu amoroso Salvador, mudei o canal de meus pensamentos e encontrei paz em meu Deus.

Hudson Taylor, missionário pioneiro ao continente chinês, aprendeu muito bem este segredo. Ele freqüentemente terminava seus longos dias tocando no harmônio seu hino predileto, **"Descansando no poder de Deus."**

Certa vez, ao receber cartas informando-lhe de graves motins que ameaçavam a vida de seus companheiros missionários, ele começou a assobiar esse conhecido cântico. Surpreso, um de seus colegas exclamou:

"Como você pode assobiar quando nossos amigos estão enfrentando tanto perigo?"

"Você queria que eu estivesse ansioso e preocupado?" Hudson respondeu calmamente. "Isso não os ajudaria e certamente me incapacitaria para meu trabalho. Tenho de **simplesmente rolar o fardo para os om-**

bro do Senhor e fazer o que Ele me pedir”.

Finalmente a chuva cessou e o projeto avançou. Mas as provações não terminaram ali. Elas simplesmente continuaram sob formas diferentes e inesperadas.

Eu encontrei meu descanso – mais de uma vez! Precisei buscá-lo vez após outra, sabendo que meu amoroso Salvador achou melhor primeiro edificar meu caráter e depois o escritório dEle.

Esse mesmo Deus está esperando por você, amigo! Ele o convida a soltar seus fardos, descansar seus “copos de água” – sejam quais forem – em Suas mãos de amor. Confie nEle, obedeça-O e encontre **descanso**.

Vida plena de poder.

