BÔNUS · EDIÇÃO CATÓLICA

A BÍBLIA *para cada* DOR

Quando a vida pesar, Deus já tem uma palavra para você.



22 DORES ✦ VERSÍCULO ✦ REFLEXÃO ✦ ORAÇÃO

Ansiedade

quando a cabeça não desliga

Para quem vive com o coração acelerado e com medo do que pode vir. A Bíblia não ignora esse cansaço: fala dele, com gente de verdade.



Solta
1 Pedro 5,7

O QUE A BÍBLIA MOSTRA

Marta recebe Jesus em casa e quer fazer tudo certo: a comida, a mesa, a casa em ordem. Maria, a irmã, está sentada aos pés de Jesus, só ouvindo. Marta aguenta até onde pode, e então explode: Senhor, não te importa que ela me deixe servir sozinha?

Olhe como Jesus responde. Ele não começa pela tarefa, começa pelo nome: Marta, Marta, você anda agitada e se preocupa com muitas coisas.
Uma só coisa é necessária, e Maria já escolheu essa parte, que ninguém vai lhe tirar.

Quem vive agitada tem um convite: sentar aos pés de Deus.

Em outro dia, a multidão está cheia de medo do amanhã, e Jesus manda olhar para cima: as aves não semeiam nem colhem, e o Pai as alimenta. Depois pergunta: vocês não valem muito mais do que elas? Pergunta também quem, de tanto se preocupar, consegue acrescentar um instante à própria vida. Nenhum. Os lírios do campo, que duram pouco, Deus mesmo veste.

Se Deus sustenta a ave que não planta, não sustentará o filho que ele ama?

E fecha com uma ordem de quem conhece o coração: não se preocupem com o amanhã, porque o amanhã trará as suas próprias preocupações.
A cada dia basta o seu trabalho.

Ansiedade é viver amanhã sem a força que Deus só dá hoje.

A Bíblia não para aí. Pedro escreve a cristãos com medo: lancem sobre Deus toda a ansiedade de vocês, porque ele cuida de vocês.
E Paulo, preso e sem saber o que viria, ensina: não se inquietem com nada, apresentem tudo a Deus em oração, e a paz de Deus guardará o coração de vocês.

Largar não é desistir. É confiar que Deus age, e no tempo dele.

A paz de Deus não espera o problema acabar. Ela guarda você no meio dele.

Onde Deus age, e o caminho

Muita gente vive com a cabeça em dez lugares ao mesmo tempo. O corpo está em casa, mas a mente já está na conta do mês que vem, na consulta, no filho que demora, no que pode dar errado. E por baixo existe uma crença pesada: se eu parar de segurar, tudo cai.

Marta acreditava nisso, e Jesus a chamou pelo nome. O que você carrega como se dependesse só de você, Deus nunca pediu que você carregasse sozinho. O amanhã não cabe nas suas mãos, mas cabe nas dele, e ele não cochila nem dorme (Sl 121,4). Hoje, diga a ele em voz alta o nome de cada coisa que pesa. Uma por uma. Deixe ali. E depois viva o dia de hoje, porque é o único que foi entregue a você.

Para refletir

O que você ainda carrega como se Deus não pudesse carregar? Diga em voz alta, hoje, uma por uma, tudo o que pesa. E entregue tudo, sem guardar nada.

Versículo-chave: Mateus 6,34. Não se preocupem com o amanhã: cada dia já tem o seu próprio trabalho.

Oração

Senhor, eu te agradeço desde já por tudo o que tenho. Entrego em tuas mãos cada coisa que me pesa e cada medo do amanhã. Eu sei que em tuas mãos é o melhor lugar para mim. Cuida de mim e do que eu não consigo carregar. Amém.

Tristeza

quando a tristeza não passa



Para quem está sem forças, sem vontade, sem ver saída. A Bíblia conta a história de um profeta que pediu para morrer, e do que Deus fez primeiro.

O QUE A BÍBLIA MOSTRA

Elias acabara de vencer uma grande batalha, mas a rainha o ameaça de morte e ele foge para o deserto. Caminha um dia inteiro, senta-se debaixo de um arbusto e pede: Já basta, Senhor! Tira a minha vida. Depois se deita e dorme, esgotado.

E repare no que Deus faz. Não dá um sermão, não cobra mais fé, não manda ele se levantar sozinho. Um anjo toca nele e diz: Levanta-te e come. Junto à sua cabeça havia um pão assado e um jarro de água. Elias comeu, bebeu e voltou a dormir.

O anjo volta uma segunda vez, e o que ele diz é de uma ternura rara: coma, pois a viagem é longa demais para você.
Com a força daquele alimento, Elias caminha quarenta dias até o monte de Deus.

Lá, Deus passa. Não no vento forte, nem no terremoto, nem no fogo, mas numa brisa suave. Quando Elias a ouviu, cobriu o rosto com o manto.
E Deus lhe dá uma missão nova e companhia: ele nunca esteve tão sozinho como achava.

Levanta

1 Reis 19,5

Ele disse a Deus a pior coisa que podia dizer. E Deus não o repreendeu.

Antes de falar com a alma, Deus cuidou do corpo: pão, água, sono.

Deus sabe que o caminho é grande demais para o seu tamanho de hoje. Por isso ele manda força, não cobrança.

Deus não chegou no barulho. Chegou no sussurro, para quem estava cansado demais para gritar.

Os salmos guardam as palavras de quem passou por isso: o choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.
E Jesus convida: venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês.

A noite de choro é real. Mas a Bíblia garante que ela tem manhã.

Onde Deus age, e o caminho

A tristeza profunda faz a gente acreditar que sempre foi assim e sempre vai ser. Faz a oração parecer vazia, a Missa parecer longe e a cama parecer o único lugar possível. Se é você, saiba: Elias era um dos maiores profetas, e passou por isso.

Faça hoje o que o anjo mandou: levante-se e coma. Beba água. Durma. Dê um passo pequeno, uma caminhada de dez minutos, uma ligação. E diga a Deus, sem enfeitar, que você quer sumir. Ele já ouviu isso antes. Se a tristeza dura semanas, tira o sono, o apetite ou a vontade de viver, procure também um médico ou psicólogo. Pão, descanso e cuidado fazem parte da resposta de Deus, e ele usa pessoas e remédios para isso. Você não precisa vencer sozinho.

Oração

Senhor, agradeço por mais um dia e pelo pão que tenho. Estou sem forças e sem vontade. Entrego a ti esta tristeza, sem enfeitar. Toca em mim como o anjo tocou em Elias e me ajuda a levantar. Amém.

Para refletir

Qual é a única coisa pequena e possível que você pode fazer hoje por você: comer, caminhar, ligar para alguém, marcar uma consulta? Faça só essa.

Versículo-chave: 1 Reis 19,5. Levanta-te e come. Mt 11,28: Venham a mim, todos os que estão cansados, e eu darei descanso a vocês.

Solidão

quando ninguém parece perceber

Para quem está cercado de gente e se sente sozinho, ou sozinho de verdade. A Bíblia mostra um pastor que sai atrás de uma só ovelha.



Procurado
Lucas 15,4

O QUE A BÍBLIA MOSTRA

Jesus conta uma história a quem o criticava por andar com gente perdida: um pastor tem cem ovelhas e perde uma. Qualquer cálculo diria que perder uma em cem é pouco. Mas ele deixa as noventa e nove e vai atrás da que se perdeu, até encontrá-la.

Para o pastor, uma não é só um número. Ela tem rosto, tem nome, e falta.

E quando encontra, não dá bronca. Coloca a ovelha nos ombros, cheio de alegria, e chama os amigos para festejar. Quem se sente perdido costuma imaginar um Deus de braços cruzados, esperando que ele volte sozinho. A história diz o contrário: quem se perdeu é carregado de volta nos ombros.

Você não precisa achar o caminho de volta. Quem foi te buscar sabe onde você está.

Em outro momento, Jesus afirma: eu sou o bom pastor; conheço as minhas ovelhas e elas me conhecem.
E promete aos discípulos, antes de subir ao céu: eu estarei com vocês todos os dias, até o fim dos tempos.

Ele não conhece você de longe. Conhece como quem convive.

Pelo profeta Isaías, Deus fala como uma mãe: pode uma mulher esquecer o seu bebê?

Mesmo que ela esquecesse, eu não me esqueceria de você. Veja, gravei você nas palmas das minhas mãos.

Quem grava um nome na palma da mão não perde de vista.

E um salmo promete que Deus age pelos solitários: Deus dá uma família aos solitários.
O Senhor é o meu pastor, nada me faltará.

Deus não costuma deixar o solitário sozinho. Ele faz uma família, com gente real, perto de você.

Onde Deus age, e o caminho

Existe uma solidão que é falta de gente, e existe outra pior, de estar com gente e ninguém enxergar. As duas doem. E as duas costumam pesar mais à noite, quando o barulho acaba e sobram os pensamentos.

Faça hoje duas coisas. A primeira, ouvida de dentro: diga a Deus que você se sente sozinho, e deixe que ele diga, em silêncio, que você não está. A segunda, de fora: o Deus que cuida de solitários usa pessoas. Vá à Missa, procure um grupo da sua paróquia, mande uma mensagem a quem não fala com você faz tempo. Dê o primeiro passo, porque quem espera ser achado às vezes precisa levantar a mão.

Para refletir

Quem você poderia procurar hoje? Pense em um nome e mande uma mensagem simples: lembrei de você.

Versículo-chave: Lucas 15,4-5. Qual de vocês, que tem cem ovelhas e perde uma, não deixa as noventa e nove e vai atrás da que se perdeu até encontrá-la? E, quando a encontra, coloca-a nos ombros, cheio de alegria.

Oração

Senhor, agradeço porque me conheces pelo nome. Entrego a ti a minha solidão e a vontade de ser visto. Vem me buscar como o pastor busca a ovelha. Coloca no meu caminho pessoas que me acolham. Amém.

Luto

quando a saudade dói demais

Para quem perdeu alguém e sente que o chão sumiu. A Bíblia tem uma cena em que o próprio Jesus chora diante de um túmulo.



Chorou
João 11,35

O QUE A BÍBLIA MOSTRA

Lázaro, amigo de Jesus, adoece e morre. Quando Jesus chega, já são quatro dias. Marta o encontra e solta a dor que engoliu: Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido.

Ela falou com Jesus sem enfeite. Quem está de luto pode falar assim com Deus.

Jesus responde com uma das promessas mais fortes do Evangelho: Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá. Mas, antes de ver o túmulo, ele vê Maria, a irmã, chorando, e os que a acompanhavam. O texto diz que ele se comoveu profundamente e se perturbou. Pergunta onde o colocaram.

E aqui vem a frase mais curta da Bíblia, e uma das maiores: Jesus chorou.
Antes do milagre, ele ficou com a dor. Não pediu para ninguém parar de chorar.

Ele sabia que ia ressuscitar Lázaro. E chorou assim mesmo. Porque a dor de quem fica importa para ele.

Depois, no Sermão da Montanha, ele diz: bem-aventurados os que choram, porque serão consolados.
E o Apocalipse mostra o fim dessa estrada: Deus enxugará toda lágrima dos olhos deles, e não haverá mais morte, nem luto, nem choro, nem dor.

Consolo não é pressa para parar de chorar. É alguém que fica enquanto você chora.

Paulo escreve aos primeiros cristãos para que o luto deles seja diferente: não fiquem tristes como os que não têm esperança.
E a Igreja ensina que podemos seguir amando quem partiu, rezando por essas almas, em especial na Missa.

Cristão sente saudade e chora. Mas chora com esperança, porque a morte não é o fim.

Onde Deus age, e o caminho

O luto não segue calendário. Tem dia em que parece passar e outro em que volta com a força do primeiro. Quem diz que você já devia ter superado nunca perdeu alguém assim. Jesus não disse isso a Marta nem a Maria.

Faça algo concreto: peça uma Missa pelo seu ente querido, acenda uma vela, reze o terço por ele, escreva o que você queria ter dito. Deixe a saudade virar oração, porque o amor que ficou ainda tem para onde ir. Chore com Jesus, como Maria chorou. E, se o peso do luto não alivia com o tempo e tira a sua vontade de viver, procure também um psicólogo ou grupo de apoio. Procurar ajuda não diminui a fé.

Para refletir

O que você gostaria de dizer a quem partiu? Escreva em uma carta e depois ofereça a Deus numa oração, pedindo que ele entregue.

Versículo-chave: João 11,25-26. Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá; e todo aquele que vive e crê em mim jamais morrerá.

Oração

Senhor, agradeço por cada momento que vivi com quem partiu. Entrego a ti a minha saudade e esta dor. Chora comigo como choraste por Lázaro. Recebe quem eu amo na tua paz e me consola. Amém.

Culpa

quando o erro pesa mais que tudo

Para quem se sente sujo demais, errado demais, para voltar. A Bíblia conta a história de um pai que corre ao encontro do filho que errou.



Volta
Lucas 15,20

O QUE A BÍBLIA MOSTRA

Um jovem pede ao pai a sua parte da herança, vai embora e gasta tudo em uma vida sem rumo. Quando vem a fome, acaba cuidando de porcos e tendo inveja da comida deles. O Evangelho diz que então caiu em si e resolveu voltar, ensaiando o discurso: pai, pequei contra o céu e contra ti, já não sou digno de ser chamado teu filho.

Cair em si é o começo da cura. A culpa que leva você de volta ao pai é um presente.

O que ele não esperava era o que vinha pelo caminho. Quando ainda estava longe, o pai o viu e correu, encheu-se de compaixão, abraçou-o e o beijou. Repare nos verbos: o pai estava olhando a estrada, e foi ele quem correu, não o filho. O filho nem terminou o discurso.

Você não precisa chegar limpo. O pai corre ao encontro de quem ainda está longe.

O pai manda trazer a melhor túnica, um anel para o dedo e sandálias para os pés. Tudo o que um filho tem e um servo não tem. E diz: este meu filho estava morto e voltou à vida, estava perdido e foi encontrado. E começa a festa.

Ele não disse que o filho estava perdoado com ressalvas. Disse: estava morto e voltou à vida.

A mesma Bíblia que mostra o pai afirma, pelo salmista: quanto o oriente dista do ocidente, assim ele afasta de nós as nossas culpas.

A distância que Deus põe entre você e o seu pecado é a maior que existe.

Pelo profeta Isaías ele diz: ainda que os seus pecados sejam como o escarlate, ficarão brancos como a neve.

A Igreja guarda esse abraço em um sacramento: a Confissão, onde o padre, em nome de Deus, diz as palavras que o pai disse. E São João garante: se confessamos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar e nos purificar de toda injustiça.

Ele é fiel. Não perdoa às vezes. Perdoa sempre que a gente volta.

Onde Deus age, e o caminho

Há dois tipos de culpa. Uma é a que diz: errei, quero voltar. Essa leva ao abraço. A outra é a que diz: sou um erro, não tenho jeito. Essa leva você a ficar longe, com os porcos. A segunda não vem de Deus. Deus condena o pecado, mas nunca condena a pessoa que volta.

Faça o caminho do filho. Reconheça o erro sem se esconder atrás de justificativa, e volte. Se faz tempo que não se confessa, vá. Diga tudo e ouça a absolvição, que é a voz do pai dizendo: está perdoado. E o que tiver de ser consertado com alguém, conserte. Mas não espere se sentir digno para voltar: a dignidade vem do abraço, não da viagem.

Para refletir

Qual culpa você carrega há mais tempo? Imagine o pai correndo na sua direção e escreva o que gostaria de dizer a ele quando chegar.

Versículo-chave: Lucas 15,20. Quando ainda estava longe, o pai o viu, encheu-se de compaixão, correu, abraçou-o e o beijou.

Oração

Pai, agradeço porque me esperas de braços abertos. Entrego a ti o meu erro e o peso que carrego. Não sou digno, mas volto para casa. Abraça-me, perdoa-me e me ensina a recomeçar. Amém.