

## 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, erigueu 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 todas as respostas que as pessoas quiseram dar. Conseguiu total atenção. Então fez uma declaração que ninguém jamais esqueceria. Disse ele:

“O peso absoluto deste copo de água não importa tanto quanto o período de tempo 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 embora. **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 homem 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 automaticamente, sem sequer questionar. É nosso estilo de vida. E acabamos entrando em crise!

É por isso que há divórcios em excesso, que os jovens se rebelam e os amigos se apartam; os problemas de saúde se intensificam e o crime aumenta. **Que são esses “pequenos copos de água” que seguramos com tanta firmeza?**

Ofensas recebidas de outras pessoas, conflitos não resolvidos, circunstâncias desorientadoras, coisas demais para fazer em tão pouco tempo, preocupações, ansiedades, técnicas ineficazes para solução de problemas, atitudes insatisfatórias, culpa, pensamento negativo, necessidades e expectativas de outros... e a lista é interminável.

Achamos que esses “pequenos copos de água” são indispensáveis, que precisamos nos apegar a eles, e que terríveis consequências 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 aceitamos sua presença, bem como a dor que os acompanha. E assim acabamos nos atrapalhando!

*(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?"

### 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-**

Tem  
tudo a  
ver com  
o caráter

**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.

