

AS CINCO ESSÊNCIAS DA VIDA EM EQUILÍBRIO – Parte I



Pr Edilson B. Nogueira,
Shalom 17/7/2005 SPS/ Igreja Presbiteriana de Macaé 1/3/2009

"O ladrão vem somente para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância." (João 10:10 RA)

Viver equilibradamente é a **busca** de todo o ser humano nesse mundo, porque o **equilíbrio** nos faz **experimentar** todas as **alegrias** que vida nos proporciona. Equilibrar é **balancear, compensar, manter-se firme** na posição **central**.

Quando tudo que uma pessoa faz é **trabalhar**, ela geralmente não tem **relacionamentos** saudáveis, vive em **desequilíbrio**. Quando uma pessoa só pensa em se **divertir**, ela não **constrói** nada, vive em **desequilíbrio**. O segredo de ser uma **pessoa realizada** nesse mundo é justamente viver em **equilíbrio**, porque o equilíbrio é **viver intensamente**, um pouco de **tudo**, de tudo um **pouco**.

O equilíbrio está em discernir os **tempos da vida**. Há uma passagem na Bíblia que fala de épocas em nossa vida:

" Há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar; tempo de matar e tempo de curar; tempo de derrubar e tempo de construir. Há tempo de ficar triste e tempo de se alegrar; tempo de chorar e tempo de dançar; tempo de espalhar pedras e tempo de juntá-las; tempo de abraçar e tempo de afastar. Há tempo de procurar e tempo de perder; tempo de economizar e tempo de desperdiçar; tempo de rasgar e tempo de remendar; tempo de ficar calado e tempo de falar. Há tempo de amar e tempo de odiar; tempo de guerra e tempo de paz." (Eclesiastes 3:2-8 NTLH)

Mas nem sempre é fácil enxergar o **fim** de uma época da vida e o **começo** de outra. Algumas pessoas andam tão **sobrecarregadas** que não percebem que estão completamente **fora de rumo**. Você sabe em que **tempo** da vida você está vivendo agora? Viver em equilíbrio é **discernir** o tempo da vida.

Uma outra dimensão do equilíbrio está justamente em **conhecer a si mesmo** e suas **potencialidades**. Quantas pessoas nesse mundo vivem anos e anos numa **atividade profissional**, e de repente descobrem que aquilo **nada tem a ver** com elas.

Há pessoas que vivem **irritadas, aborrecidas**, literalmente **'azedas'** porque não sentem a menor **alegria** no que fazem. Elas discutem com os **cônjuges**, chutam o **cachorro**, o **balde**, a **barraca**, tudo que vêem pela frente.

O que elas precisam é da **resposta** as seguintes perguntas: *quem sou eu? Qual é o **propósito** da minha vida? O que **diferença** terei feito quando eu morrer?* Quando você tem essas respostas você vive em equilíbrio.

Mas se alguém quiser viver em equilíbrio não pode deixar de olhar para as **necessidades espirituais**, não pode desconsiderar **DEUS** em sua vida.

Se você perguntar a um **biólogo**, quais são as essências da vida, ele dirá: **ar, água, alimento e luz**. Se perguntar a um **economista** ele dirá: invista o seu dinheiro com o maior retorno e com o menor risco. Se perguntar a um **parlamentar**, dirá que a **liberdade** e a **democracia** são as essências da vida.

Mas acontece que a vida de um ser humano não é só **comida, bebida, riquezas e bens**. Você é uma criatura feita à **imagem e semelhança** de DEUS, por isso tem **necessidades** muito especiais. Uma dessas necessidades é a **comunhão** com DEUS para a sua **nutrição** espiritual e emocional. Não há equilíbrio sem um relacionamento significativo com DEUS.

Eu vou lhe mostrar as **5 essências** da vida em equilíbrio. Gosto da palavra essência porque ela fala de **propriedades** naturais, fala de **substância**, fala de **conteúdo**. Os perfumistas sabem que o segredo das fragrâncias mais agradáveis, está na **composição** das essências. Um **perfume** é composto de várias **essências** que juntas em determinadas **medidas**, formam um **aroma** específico.

Para viver em equilíbrio você precisa...

1. A ESSÊNCIA DO PODER PARA SE RENOVAR.

Uma das marcas do nosso tempo é a **ansiedade**, e uma das causas da alta ansiedade é a **velocidade** com que vivemos a vida moderna.

De Julio César a Napoleão, a **velocidade de locomoção** era a mesma – a do passo do **cavalo**. Separava-se a história em **séculos**. Mas no século 19, com a invenção dos **motores**, dos trens a **vapor**, tudo ficou mais rápido. No século 20 surgiram os **automóveis**, os **aviões**, a corrida **espacial**, e na 2ª metade do século 20, a **internet**.

A **revolução digital** acelerou ainda mais a nossa vida. Eu lembro da primeira vez que passei um **email** para enviar parte da minha tese de mestrado para um revisor em São Paulo. Eu estava maravilhado com essa facilidade.

Hoje já ficamos **impacientes** quando o computador leva 10 a 15 segundos numa operação. A regra hoje é – **quanto mais rápido melhor**.

Vivemos apertando **botões de aceleração**. A gente entra no **elevador** e aperta o botão de fechar a porta, que fecharia automaticamente se nada fizéssemos. Daí apertamos o **botão** do **andar** várias vezes.

A **conseqüência** disso é **devastadora**:

a) vivemos correndo tanto que não temos tempo para **relacionamentos** significativos.

b) muita gente, pela pressa, prefere um **lanche rápido** (fast-food) a comer uma boa refeição – isso resulta em **obesidade** generalizada.

c) temos pouca **criatividade** porque **lemos** pouco, e **meditamos** quase nada, a mente fica cheia de **teia de aranha**.

Não é sem razão que o nosso tempo é caracterizado pela **alta ansiedade**. As pessoas andam **cansadas** de tanta correria e **sobrecarregadas** de tantas tarefas.

Somos vítimas dos **Ladrões** de **energia**: **correria**, **mudanças** muito rápidas, **conflitos** nos relacionamentos, **demora** de algumas respostas, **frustração** com resultados não obtidos, a **rotina** de trabalho, **congestionamento** nas ruas, fazem as pessoas encherem os consultórios dos **psiquiatras**, terapeutas, caixas e caixas de calmantes e medicamentos.

Quem pode restaurar o **equilíbrio** da **alma** humana? **DEUS** pode. JESUS disse:

"—Venham a mim, todos vocês que estão cansados de carregar as suas pesadas cargas, e eu lhes darei descanso." (Mateus 11:28 NTLH)

Do ponto de vista de DEUS, você não precisa de **mais tempo** no dia, você precisa de **mais CRISTO** em sua vida.

Quando DEUS fez o ser humano, teve o cuidado de plantar em nós uma necessidade essencial por ele — isso se chama – **FID (Fome Interior de Deus)**.

Quando você tem fome de DEUS e se alimenta de DEUS, você vai pra uma **festa**, se diverte um pouco e volta pra casa, a **fome** ainda está lá. Algumas pessoas pensam que elas precisam é trocar de **carro**, adquirir uma **propriedade**. Daí elas se **endividam**, compram mundos e fundos e a fome continua lá.

Algumas pensam que elas precisam de **experiências fortes** – elas se entregam ao **sexo**, experimentando **pessoas**, experimentando **drogas**, experimentando **loucuras**, mas no dia seguinte, a fome está lá. Alguns não agüentam o vazio da fome e **tiram a sua própria vida**.

Mas essa **fome**, essa **carência**, esse **vazio**, somente Deus pode satisfazer.

"Faz forte ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor...mas os que esperam no SENHOR renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam." (Isaías 40:31 RA)

A **essência** da **energia** para viver é CRISTO, porque fomos feitos para **depende**r dele, para nos **alimentar** dele, para **beber** das suas palavras, para viver em **comunhão** com DEUS. Você já está conectado com JESUS?

A única maneira de estarmos perto o **suficiente** de DEUS para sermos **restaurados, fortalecidos, reanimados** para enfrentar a vida lá fora, é levar DEUS muito a **sério**, é focar a nossa **atenção**, centralizar a nossa **confiança** em CRISTO somente.

Há uma palavra que resume tudo isso – **ADORAÇÃO**.

Muita gente adora o seu **clube**, o seu **carro**, sua **profissão**, seu **cônjuge**, sua **família**, adora seu **partido**, e ainda continua **vazio** por dentro.

A Adoração é o **oxigênio** da alma. Quando a alma é **adorada** em vez de adorar ela **sufoca, adoece, desequilibra**, porque ela foi **criada** para **adorar**.

Heath Ledger, ator que interpretou o Coringa em *Cavaleiro das Trevas* morreu no auge da sua carreira — tinha fama, dinheiro, o mundo aos seus pés, mas não tinha paz de espírito.

Somente quando **adoramos** a DEUS, encontramos o nosso **verdadeiro lar**.

"O pardal encontrou casa, e a andorinha, ninho para si, onde acolha os seus filhotes; eu, os teus altares, SENHOR dos Exércitos, Rei meu e Deus meu! Bem-aventurados os que habitam em tua casa; louvam-te perpetuamente." (Salmos 84:3-4 RA)

Essa passagem afirma claramente que a sensação de **segurança, proteção, tranquilidade, descanso** que um pássaro encontra no seu **ninho**, a alma humana encontra quando adora a DEUS.

Davi escreveu:

"O SENHOR é o meu pastor: nada me faltará. Ele me faz descansar em pastos verdes e me leva a águas tranquilas. O SENHOR renova as minhas forças e me guia por caminhos certos, como ele mesmo prometeu." (Salmos 23:1-3 NTLH)

Davi nesse salmo fala de JESUS, o supremo Pastor. Davi disse que JESUS é quem **cuida** da nossa vida, quem **supre** todas as nossas necessidades, quem nos dá **proteção** e segurança, quem supre a nossa **sede** de DEUS, e é o único que pode **renovar** as nossas forças. A vida da alma está em CRISTO.

"Como suspira a corça pelas correntes das águas, assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma. A minha alma tem sede de Deus, do Deus vivo; quando irei e me verei perante a face de Deus?" (Salmos 42:1-2 RA)

Certo homem estava internado com uma doença grave, recebeu a visita do seu pastor. Enquanto conversavam, o médico entrou no quarto e disse:

- *William, sinto muito, você está morto, não há mais esperança, melhor se preparar pra isso.*

Foi assim, sem nenhuma **preparação**. Sem dó nem piedade, na 'lata'.

O paciente sentou-se na cama, tentando se recuperar da notícia, e houve um longo silêncio naquele quarto até que o pastor disse:

- *William, você não acha que esse é um bom momento para entregar sua vida nas mãos de CRISTO?*

E ali mesmo o homem eles oraram e o homem converteu-se a CRISTO.

Daquele dia em diante, resolveu **perdoar** todos os lhe deviam alguma coisa, e passou a **conhecer a DEUS** mais profundamente.

Algum tempo depois, William foi transferido para um outro hospital, e lá um outro médico disse:

- *William, nós não vamos desistir do seu caso, vamos tentar um tratamento alternativo, com outro medicamento. Você está disposto?*

Surpreendentemente, William se **recuperou**, e meses depois recebeu alta do hospital completamente. A graça de DEUS havia mudado completamente o destino daquele homem.

Alguém disse:

Quando você não tem nada a não ser DEUS, pela primeira vez na vida você entende que DEUS é suficiente.

Quero lhe fazer um **convite**. Abra o seu **coração** para JESUS. Diga a ele que você está **cansado** da vida que levou até hoje, que você está a ponto de **desistir** da vida, mas que hoje, vai se **entregar** a JESUS. Ele **perdoará** os seus pecados, e lhe mostrará como viver uma vida completa, abundante.

2. A ESSÊNCIA DE PESSOAS PARA SE RELACIONAR.

A palavra chave dessa essência é **COMUNHÃO**. Para viver em equilíbrio você precisa essencialmente de **DEUS**, mas também precisa cultivar **relacionamentos** significativos com outras pessoas.

Quando DEUS criou o ser humano à sua imagem e semelhança, ele colocou Adão no Jardim do Éden, para cultivar e proteger o Jardim, deu ao homem **autoridade** sobre todas as criaturas, tanto que **dava nome** aos animais, mas **faltava** alguma coisa.

Acontece que DEUS é um ser que vive em **comunidade** – o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

Por isso DEUS viu que o homem estava **sozinho**. Daí o SENHOR criou a **mulher**, da costela de Adão.

Um garoto que ouviu essa lição na classe da Escola **dominical** e ficou muito impressionado com a história de Eva nascer da **costela** de Adão. Durante a semana, a mãe o encontrou deitado no sofá da sala como se estivesse doente e perguntou:

- *Meu filho, o que está acontecendo com você?*

- *Mãe, eu tô com uma dor aqui do meu lado, acho que vou ter uma esposa!*

Você foi feito para viver em **comunidade**. A solidão nem sempre acaba com o casamento. Muita gente **casada** vive solitária. Muita gente **famosa** sofre de solidão. Muito **cantor, músico, ator**, vive cercado de gente, mas amarga uma profunda **solidão**.

*Se alguém procura solidão, não adianta sentar-se à mesa sozinho.
É preciso haver também uma cadeira vazia.*

Karl Kraus (Jornalista Austríaco {1874 – 1936})

E daí se uma pessoa quer **viver sozinha**?

Primeiramente, isso é contrário à **natureza** humana. Mas também faz muito mal à **saúde**. Uma pesquisa revela que não ter **amigos**, não viver em **comunidade** acarreta sérios **danos emocionais**. A pessoa que vive na solidão:

- a) é 3 vezes mais propensa a morrer **prematamente**;
- b) é 4 vezes mais propensa a sofrer um **colapso** nervoso;
- c) é 5 vezes mais propensa a ser clinicamente **depressiva**;
- d) é 10 vezes mais propensa ter **internação** por desequilíbrio mental.

Nós vivemos numa sociedade extremamente **solitária**.

Na Alemanha, uma mulher morreu na cidade de **Marburg**, e só foi encontrada 10 meses depois, porque o dono do apartamento resolveu arrombar a porta uma vez que não recebia o pagamento havia 10 meses. Em **Hamburgo**, um homem morreu enquanto assistia tv na sala, e seu corpo só foi encontrado 5 anos depois.

Isso lhe dá uma idéia da importância de viver em comunidade.

Você pode viver em comunidade sendo sócio de um **clube** de lazer, pode ser sócio de um time de **futebol**. Você pode ser associado de um **partido** político, e ainda viver sozinho. Sabe por quê? Porque **DEUS não está lá**.

DEUS planejou uma comunidade onde Ele mesmo **habita, convive e cuida** – ele chamou essa comunidade de **O Corpo de CRISTO**, a sua **Igreja**.

Muita gente pensa que a igreja é um **prédio**. Não é isso. A igreja não é um **lugar** pra ir. A igreja é um **povo**, uma **família**, uma **comunidade** que vive em torno de JESUS CRISTO, são os **discípulos** de CRISTO, filhos adotivos.

Um empresário japonês, Karoru Inoue, criou uma empresa chamada **NKH**, e se tornou um grande sucesso. Ele simplesmente **aluga** uma família por **3 horas**. Ele contrata **atores** para **representar** uma família para **idosos** na cidade de Tóquio. **Filhos, filhas, netos, genro, nora**, tudo que uma família de verdade tem, pode ser **alugado** na NKH. Durante a representação, a maior reclamação dos clientes com a família alugada é a seguinte: *é muito triste ficar sozinho...eles precisam vir mais em casa...*

Que há de tão **especial** na igreja? Ora a igreja é a **oficina de Deus**. A igreja é o único lugar do mundo onde você pode ser **você mesmo**, onde as fraquezas não **escandalizam**, onde os **desvios** são tratados, onde os **quebrados** são restaurados.

É pra isso que em nossa igreja temos as células. Nós somos um povo que se importa...

Imagine uma comunidade em que todos sabem o seu **nome**, sabem o seu grande **sonho**, sabem a maior **luta** da sua vida, e se importam...

Imagine uma comunidade em que todos notam a sua **ausência**, ligam pra sua casa e o visitam quando você está **doente**, e se importam...

Imagine uma comunidade que você não precisa **representar**, onde você pode ser você mesmo, onde ninguém o despreza porque você está de **mau humor**, ou **deprimido, desanimado, cansado**, um grupo em que voce pode **chorar** e ser **consolidado**...

Imagine uma comunidade em que você é encorajado a lutar contra o **pecado**, a vencer suas **fraquezas**, e tem sempre um **amigo**, uma amiga pra orar por você, pra **andar junto**, fazer **companhia** nos momentos mais difíceis...

Imagine uma comunidade em que a **alegria**, o **brincar** uns com os outros, o **divertimento** é limpo, santo, sadio, não é maldoso, não é pretensioso nem de duplo sentido...

Imagine uma comunidade em que você sente a **presença de Deus** tão de perto, onde a **simplicidade** e a **sinceridade** é essencial, onde você se sente tocado pela graça de Deus...

Essa comunidade existe...é o **corpo** de CRISTO, a **Igreja** de DEUS, uma **célula** onde JESUS manifesta a sua **Presença**, o seu **poder**, o seu plano para cada um de nós.

Joni Erikson Tada é uma **tetraplégica** que com o marido mantêm uma Fundação para **encorajamento** a deficientes. Certa vez eles promoveram uma **olimpíada** para atletas com necessidades especiais, e havia uma corrida de 50 metros.

Quando a **largada** foi dada, o grupo de jovens atletas começou a correr. Quando estavam quase chegando, um garoto se **desviou** da sua raia. Uma **menina** com síndrome de **Down**, que estava a ponto de cruzar a linha de chegada, viu o amigo que se desviava, parou e começou a gritar:

- Pare, você está errado, venha por aqui!!!

O garoto confuso ficou parado enquanto a menina gritava mais alto:

- Venha pra cá, não por aí...você está errado...

Mas o garoto continuava parado, atordoado com a gritaria das pessoas tentando fazer com que ele voltasse a pista.

Foi aí que a menina simplesmente, **saiu da pista**, foi **até ele**, deu o **braço** a ele e **caminhou** com ele até a linha de chegada.

Quero convidar você a fazer parte de uma **comunidade** que se **importa** com a sua vida.

Nossa missão é transformar vidas, vivendo em comunidade uma fé contagiante.

Isso significa que você pode ser uma pessoa **diferente**, com novos sonhos, novas perspectivas, um caráter cristão.

Equilibre a sua vida, comece hoje mesmo a andar com **JESUS**, faça as pazes com DEUS, entregue a sua vida a CRISTO. Quero convidar você a fazer parte de nossa comunidade, somos um povo que se importa.