



# CURSO SAINDO DA DEPRESSÃO

Com a participação de elaboração da Dra. Lília Maria Rodrigues Heleno

## 3º AULA - DE ONDE VIRÁ O MEU SOCORRO?

Com certeza já andou de autocarro ou táxi em algum momento da sua vida. Alguma vez, recorda-se de, ao entrar no veículo, ter pedido ao motorista que lhe mostrasse a sua carta de condução? Ou ainda, sentou-se na cadeira histórico, a suspirar ou a tremer, porque temia pela sua vida? Provavelmente não!

E, provavelmente, no trajeto conseguiu se distrair no seu telemóvel, com a leitura de algum livro ou jornal, ou observou a paisagem fora da janela de maneira que, antes que percebesse, já estava no seu destino. O que lhe trouxe a tranquilidade e a convicção de sentar-se pacientemente no seu lugar até chegar ao fim da jornada sem se preocupar?

Mesmo sem conhecer o motorista pessoalmente e sem poder verificar sua carta de condução, confiou na capacidade dele para assumir a sua função e isso lhe trouxe paz. Essa convicção e certeza das coisas que não vemos, chama-se “fé”. **Todos nós temos fé** e a usamos diariamente sem nos apercebermos.

### **O que a fé é capaz?**

O maior Mestre que já viveu disse uma vez: ***“Eu lhes asseguro que se vocês tiverem fé do tamanho de um grão de mostarda, poderão dizer a este monte: ‘Vá daqui para lá’, e ele irá. Nada lhes será impossível.”***

Com isso aprendemos que: quando não duvidamos, uma fé, mesmo que seja muito pequena, quase invisível de tão pequena, pode efetuar **resultados grandiosos**.

Mas, quantas vezes já confiou que algo iria dar certo e acabou por dar errado? E quantas já confiou em pessoas e ficou muito desapontado? Nem sempre aquilo que esperamos passa a existir. Então, como confiar que tudo vai dar certo e não ter a sua confiança traída? É preciso confiar na **Pessoa certa**, Aquele que nunca falhará!



## Quem é digno da sua confiança?

Certa vez, um famoso poeta escreveu: ***“Eu Lhe agradeço porque me fez de forma admirável e maravilhosa. Sei bem que todas as Suas obras são maravilhosas.”***

Sabia que você é uma obra maravilhosa, criada de forma admirável e extraordinária? Existem várias formas de um artista distinguir a sua criação das demais, mas a mais distinta e comum é deixar a sua assinatura nela. A falta desta marca gera dúvida sobre a autenticidade e deprecia imensamente o valor de uma obra. Para que isso não acontecesse com o ser humano, o Criador também deixou várias das Suas características em si, que servem como a Sua assinatura. Vamos conferir algumas?

### - Traços do Criador

Entre povos de várias culturas, crenças e idiomas há uma prática muito comum. No momento de desespero ou perigo, muitos exclamam: “Meu Deus!” E, outros até começam a orar/rezar espontaneamente, mesmo sem conhecer a quem se dirigem.

Esse instinto de reconhecer que Deus é capaz de nos socorrer e nos livrar do perigo é parte da Sua assinatura em nós. Ele colocou-nos esta intuição para que soubéssemos reconhecer que o nosso socorro virá dEle. É por isso que esta reação acontece de forma tão natural, sem que pensemos muito sobre o que estamos a fazer/dizer. Isto já aconteceu consigo alguma vez? Então, sem se dar conta das suas palavras, naquele momento difícil clamou por Aquele que disse:

***“Não tema, estou com você.***

***Eu sou o seu Deus, não tenha medo.***

***Eu fortalecerei você e o ajudarei.***

***Eu o protegerei com a Minha mão direita vitoriosa.”***

Porquê tantas pessoas clamam por Ele em momentos de desespero e perigo, mesmo sem ter lido essas lindas palavras? Porque elas estão assinadas em cada um de nós! E, assim como este impulso de correr para Ele quando estamos em apuros, há muitos outros traços que Ele deixou em nós. Vamos conferir mais um?



## O que sentes quando:

<b>A</b>		<b>B</b>	
Alguém rouba algo seu?		Você ver alguém com fome?	
<b>C</b>		<b>D</b>	
Você fala palavras que machucam?		Você ver alguém a chorar?	

### Você sente:

**A** - Indignação/raiva quando alguém rouba o que é seu.

**B** - Vontade de ajudar quem está com fome.

**C** - **Sente-se** mal quando fala palavras que magoam.

**D** - Vontade de consolar quem chora.

O que todos esses sentimentos têm em comum?

Refletem o **senso de justiça** que a maioria das pessoas tem - o conhecimento do certo e o errado. E, de onde vem essa capacidade de identificar/desejar o que é bom e rejeitar o que não é?

Este é mais um traço da Sua assinatura, porque Ele é o Autor da justiça, conforme está escrito: **“O SENHOR faz justiça, Ele defende a causa dos oprimidos.”**

*“Justiça e juízo são a base do teu trono; misericórdia e verdade irão adiante do teu rosto.”*

Caro aluno, se parar e consultar o seu interior, irá perceber que tem consigo esses traços distintos. Deus fez questão que soubesse que Ele existe e Se importa consigo! Nos momentos em que achava que estava sozinho, Ele estava presente e viu a sua



dor. E mais... Ele quer remover a sua dor e restaurar a sua vida, porque é muito precioso para Ele. Afinal, qual artista não valoriza e não toma conta da sua própria obra, não é mesmo?

Então, Ele cuidará de si! Se confiar nEle, Ele jamais lhe decepcionará.

### Tarefa de casa:

Como saber se essas não são meras palavras ou promessas? Como ter certeza que Ele realmente é digno da sua confiança? Só há uma maneira: colocar em prova o que Ele disse! Quem é de confiança cumpre com a sua palavra, não é verdade?

No início desta aula tomou conhecimento de uma das Suas promessas: Ele assegurou que se usasse a sua fé, mesmo que fosse pequena, nada lhe seria impossível! Que tal colocar essas palavras em prova? Se Deus realmente existe, Ele cumprirá o que prometeu! Então, vamos colocá-Lo à prova!

Por exemplo: É como em um casamento bem-sucedido, nele existe confiança, liberdade, intimidade. Para um casal que realmente é feliz não existe ninguém que lhe entenda melhor que o seu cônjuge, então ele não tem necessidade de contar há ninguém que não seja diretamente o seu cônjuge suas questões.

E por isso a cada dia esse relacionamento se fortalece, porque há uma fala direta e sincera. O mesmo é o que acontece nesse relacionamento com Deus que estamos lhe propondo, Ele deseja falar consigo, e deseja ouvir diretamente de si seus medos, questionamentos, sem terceiros nessa conversa. Para que aos poucos essa intimidade, que hoje parece não existir torne-se real dia após dia.

Então o que tem sido difícil ou impossível para si no seu dia a dia? Está a sentir dores no corpo que dificultam a sua qualidade de vida? Sente-se angustiado(a) e quer paz? Não tem conseguido ter boas noites de sono, devido à insônia? Tem tido dificuldade de realizar tarefas simples de autocuidado, como tomar banho e preparar comida? Então vai pedir ajuda a Deus.

Falar com Alguém que não conseguimos tocar e ver é um ato de fé, concorda? Então, essa será a sua parte nessa tarefa - **ter fé para falar com Deus**, mesmo sem poder vê-Lo ou tocá-Lo. Por outro lado, a parte dEle será mais desafiadora: **realizar algo que tem sido difícil ou impossível para si** no seu dia a dia!

É uma troca justa, não é mesmo? Então, nessa semana, tire alguns minutos do seu dia para ter esta conversa com Ele, em voz alta:

***“Deus, se o Senhor realmente existe como foi ensinado (na aula), eu quero vê-Lo na minha vida. O Senhor prometeu que se eu usasse a minha fé, nada me seria impossível. Não aguento mais viver com \_\_\_[cite o problema que é impossível de resolver]\_\_\_. Por favor, ajude-me a/com \_\_\_[cite o que você quer que Deus faça por você]\_\_\_.”***

Esta prática, chamada oração, trará resultados magníficos/inimagináveis para a sua vida. Aos poucos, começará a perceber que quando fala, Deus realmente ouve e responde. Vamos começar?

### **No próximo módulo:**

Hoje aprendeu a importância da fé e como usar este recurso tão poderoso. Se ela é capaz de mudar a sua vida tão drasticamente, então não pode perdê-la. Mas, como manter a sua fé sempre firme e forte dentro de si, apesar dos altos e baixos da vida? Falaremos sobre isso na próxima aula. Não perca essa lição essencial!