“Minha alma certamente disto se lembra, e se abate dentro de mim. Só quero trazer a memória aquilo que me traz esperança.” (Lamentações 3:20-21)

Jeremias era um profeta, um homem de Deus que tinha unção, graça, poder e era muito usado por Deus. Mas um dia a prova chegou na vida de Jeremias. E o mesmo começou a lamentar por toda aquela luta que ele estava passando e quanto mais ele falava dos problemas, mais ele ficava abatido e triste.

Depois de falar sobre aquilo que lhe trazia dor, tristeza e ressentimento durante 20 versículos no capítulo 3 de Lamentações, ele tomou uma decisão que mudou radicalmente a sua vida, no versículo 21 Ele disse: “Só quero trazer a memória aquilo que me traz esperança”.

A postura deste profeta nos traz uma grande lição. A de que, ao enfrentarmos terríveis provações, o melhor a fazermos é focarmos nossos pensamentos naquilo que é bom, em coisas que podem nos preservar de sentimentos destrutivos. Afinal, como afirma o apóstolo Paulo, “se já ressuscitastes com Cristo, buscai as coisas que são de cima, onde Cristo está assentado à destra de Deus. Pensai nas coisas que são de cima e não nas que são da terra; porque já estais mortos, e a vossa vida está escondida com Cristo em Deus” (Colossenses 3.1-3).

O choro e a tristeza fazem parte da experiência humana. Embora desejemos uma vida feliz, isenta de sofrimentos, há momentos em que experimentaremos a dor. E a Bíblia não mascara essa realidade.

Mas a Palavra de Deus garante que é possível atravessarmos esses períodos de deserto e dor abraçados à esperança viva de que Deus, o nosso Criador, nos ama e tem um plano para nós.

 Pessoas falham,promessas terrenas se alteram e eventos podem ser modificados por inúmeros motivos, inclusive pela intervenção divina. E, nesse contexto, a desesperança gerada pela decepção pode nos afundar no mar da angústia e da depressão. Basta lembrarmos de casos reais de pessoas que, por não experimentarem a materialidade de suas esperanças, acabaram por tirarem suas próprias vidas. Inclusive, na própria Bíblia, há casos de pessoas que se suicidaram como o rei Saul (1 Samuel 31.2-5) ou que pediram a Deus a morte como o profeta Elias(1 Reis 19.4).

Para combater esses dias de dor insuportável, o Senhor nos deu o dom da alegria para nos levar acima das circunstâncias da vida na terra. A alegria é um gosto do céu que é entregue para aqueles que conhecem a Jesus como seu Senhor e Salvador com a capacidade de experimentar na nossa humanidade as bênçãos que o Senhor tem na Sua divindade.

 Escolha como prioridade passar tempo lendo a Bíblia todos os dias e experimentará intimidade com Deus.

Você pode colocar um louvor de adoração e até mesmo cantar junto com ele! Jó 41:22. No seu pescoço reside a força; diante dele até a tristeza salta de prazer. Levante suas mãos como um ato de rendição enquanto você adora e também tire um tempo sozinho em oração todos os dias. Só você e Jesus. Basta fechar a porta do seu quarto e se ajoelhar ao lado de sua cama, tendo uma conversa de coração para coração com a pessoa que melhor te conhece e mais te ama.

 Mateus 6:6. Mas tu, quando orares, entra no teu aposento e, fechando a tua porta, ora a teu Pai que está em secreto; e teu Pai, que vê em secreto, te recompensará publicamente.

Quando você se levantar e sair do seu quarto para enfrentar o mundo, perceberá que não está sozinho(a).

Experimentará um novo melhor amigo durante todo o dia com você.

Quando saturar sua mente e alma com a Palavra de Deus, estará livre do temor do mal. Quando confessar quem é Deus e o que Ele é capaz de realizar em sua vida, é então que a ansiedade,preocupação,medo,desaparecerão milagrosamente. E o que vai ficar no lugar dessas emoções terríveis?Destinatários abençoados: Confiança,fé, força,alegria na alma,então declare em voz alta :

Jesus, eu confio em ti com todo o meu coração! Acredito que nada é impossível para ti e que tu tens os melhores planos para a minha vida.

 Salmos 30:11. Tornaste o meu pranto em folguedo; desataste o meu pano de saco, e me cingiste de alegria.

Fabiana Brito

Rede Entre Amigas

[www.cidadeviva.org](http://www.cidadeviva.org/)