|  |  |
| --- | --- |
| DOMINGO, 09 DE MARÇO  ESCOLHA SUAS LEMBRANÇAS  *“Lembro-me bem disso tudo, e a minha alma desfalece dentro de mim.” (Lamentações 3.20)*  Fazem parte do repertório de nossa alma, as nossas lembranças. Há um mundo que nos domina, que habita nossa mente e que tem o poder de nos definir. Dependendo do que pensamos, temos medo, somos confiantes, ficamos inseguros, temos paz ou angústia. O que pensamos, o que prende nossa atenção, tem o poder de determinar nossa realidade. E temos uma péssima tendência: a de esquecer o que deveríamos lembrar e a de lembrar o que deveríamos esquecer.  O profeta Jeremias está falando de suas lembranças no verso de hoje e elas não lhe são favoráveis. Ele lembra-se de muitas coisas tristes que viveu e viu. E não está sendo bom lembrar-se dessas coisas. Sua alma está perdendo o vigor e desmaia dentro dele. Alguns de nós têm experiências similares. Sentem intensamente as lembranças ruins, os erros cometidos, as perdas sofridas. Esse é o pior tipo de prisão. É uma condição incapacitante. Isso nada tem a ver com o Espírito de Deus.  Mas Jeremias não fica parado como uma vítima dominada. Ele luta: “Procuro lembrar-me do que pode me dar esperança” (v.21). Ele confia nas misericórdias de Deus e reconhece serem a razão de poder seguir em frente (vv.22-23). As vezes é isso que precisamos dizer à nossa alma. Devemos mandar que ela olhe em outra direção, devemos lembra-la das misericórdias de Deus. Ele é Deus de esperança. Ele sempre tem a última palavra. Até que Ele a diga, ainda não terminou. Lembrar-se disso é capacitante e tem tudo a ver com o Espírito de Deus.  *ucs* | SUNDAY, MARCH 9TH  CHOOSE YOUR MEMORIES  *“I well remember them, and my soul is downcast within me.” (Lamentatios 3.20)*  Our memories are part of our soul repertory. There is a world dominating us, it dwells in our minds and has the power to define who we are. Depending on our thoughts we are afraid, we are trusting, we become insecure, and we have peace or anxiety. What we think, what grabs our attention has the power to determine our reality. But we tend to terribly forget what we should remember and always recall what we should forget.  Prophet Jeremiah is talking about his memories in the verse we read today and they are not favorable ones. He remembers a lot of sad things he lived through and he saw. And he doesn’t feel good when he remembers those things. His soul is losing strength and becomes downcast within him. Some of us have similar experiences. Bad memories, mistakes made and losses are intense. This is the worst type of prison. It’s a disabling condition. This has nothing to do with God’s Spirit.  Jeremiah does not stand still like an overpowered victim. He fights back: “I call to mind what brings me hope” (v.21). He trusts in God’s mercies and acknowledges they are the reason to go on (v. 22-23). Sometimes we need to tell our souls that. We should tell it to look in another direction; we should remind it of God’s mercies. He is the God of hope. He always has the last word. And until he says so, it’s not over. To remember that is enabling and has everything to do with the God’s Spirit.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| SEGUNDA, 10 DE MARÇO  ANSEIOS DA ALMA  *“Cria em mim um coração puro, ó Deus, e renova dentro de mim um espírito estável.” (Salmos 51.10)*  O salmo 51 é um dos mais belos do saltério. É um salmo de confissão que Davi escreveu depois de ser repreendido pelo profeta Natã. Ele havia cometido adultério e um assassinato para encobrir o seu adultério. Até onde podemos chegar! Davi é um retrato de nossa fragilidade. Mas também um exemplo de quebrantamento. Nossos pecados são problemas, e tudo fica pior devido a nossa incapacidade de reconhecer o quanto eles nos fazem mal e desagradam a Deus.  Nossas orações revelam os anseios de nossa alma. Facilmente sentimos falta de conforto, de prazeres e de tantas outras coisas, e oramos para que Deus nos ajude a ter o que nossa alma anseia. Quantas vezes temos orado por mais pureza e retidão? Nossos erros muitas vezes apenas nos levam a culpas e sentirmos falta de não ter culpa, queremos nos livrar do peso. Ansiando por alívio, perdemos a oportunidade de pedir por mudanças mais profundas.  Consciente de seu pecado, Davi pediu mais pureza. Ele não apenas pediu perdão. Ele pediu para ser melhorado por Deus. Diante de seu grave desvio pediu que Deus lhe desse um espírito estável, pois não queria voltar ao mesmo lugar e sabia que para isso algo dentro dele, em sua alma, precisaria ser tratado. Essa é uma ótima lição para nós. Que dentre os sons de nossa alma, sobressaiam algumas vezes anseios por mudanças. Pedidos para sermos melhores aos olhos de Deus.  *ucs* | MONDAY, MARCH 10  LONGINGS OF THE SOUL  *“Create in me a pure heart, O God, and renew a steadfast spirit within me.” (Psalms 51.10)*  Psalm 51 is one of the most beautiful ones. It’s a Psalm of confession that David wrote after he was rebuked by Prophet Nathan. He had committed adultery and a murder to cover up his adultery. How far can we get! David is a picture of our weakness. But he is also an example of brokenness. Our sins are problems, and everything becomes worse due to our inability to admit the bad they do to us and how they are displeasing to God. Our prayers reveal the longings of our souls. We easily feel uncomfortable, lack pleasures and so many other things and we pray for God to help us to have what our soul longs for. How many times have we prayed for more purity and righteousness? Our mistakes many times make us feel guilty, but we want to get rid of it, get rid of the burden. Longing for relief, we miss on the opportunity to ask for deeper changes.  Knowing what his sin was, David asked for more purity. He did not ask for forgiveness alone. He asked to be made better by God. Before his severe deviation he asks God for a stable spirit, because he did not want to go back to the same place and he knew that something inside of him, in his soul, needed treatment. That is a great lesson for us. That amongst the sounds of our souls may the desire for change stand out. May we ask to be better in God’s eyes.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| TERÇA, 11 DE MARÇO  SABEDORIA PARA A TRISTEZA  *“E lhes disse: ‘A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem’.” (Marcos 14.34)*  Reconhece essas palavras? Elas são de Jesus. Ele ficou triste, e esta não foi a única vez. Mas esta foi a pior de todas. A tristeza era mortal, tinha o poder de fazer com que desejasse alívio a qualquer custo. Para nós que tanto estranhamos a tristeza, ver Jesus, o Senhor da vida, tão profundamente entristecido deveria nos ensinar que precisamos aprender a lidar com ela, pois ela nos alcançará. Portanto, não devemos ter almas mimadas, almas especialistas em fuga. Mas almas que aprendam a lidar com o dia mal.  Jesus nos ensina aqui que uma alma triste precisa falar de sua tristeza. Não é possível falar a qualquer um, por isso ele escolhe três de seus mais chegados discípulos e então abre seu coração. Jesus também nos ensina que uma alma triste precisa de apoio. E Ele pede apoio aos seus amigos. Alguns tem a tendência de cobrar, em lugar de pedir. Esperam que seus amigos percebam, quase que adivinhem, que estão abatidos. Não é assim que se faz. Tristeza e humildade devem andar juntas.  Os amigos de Jesus não lhe foram apoio, como podemos ler nos Evangelhos. E não seria errado deduzir que Jesus sabia que seria assim. Todavia, Ele os envolve em Sua luta e pede que participem de Seu momento de angústia. É assim que almas tristes devem fazer. Alguma reserva é necessária, mas não isolamento. Deus nos deu uns aos outros. Devemos fazer amigos e partilhar com eles, de alma para alma. E algumas vezes, na dor e tristeza, amigos tornam-se irmãos (Pv 17.17).  *ucs* | TUERSDAY, MARCH 11  WISDOM FOR SORROW  *"My soul is overwhelmed with sorrow to the point of death," he said to them. "Stay here and keep watch." (Mark 14.34)*  Do you recognize those words? They are Jesus’. He felt sad and that was not the only time. That was the worst one, though. It was deadly sorrow; it had the power to make him very much long for relief. Since we do not appreciate sorrows, to see Jesus, the Lord of life so overwhelmed it should teach us that we need to learn how to deal with it, because we will also feel that way. Therefore, we should not have spoiled souls, souls that specialize in running away. We need souls that learn how to deal with it, when the days are bad.  Jesus teaches us here that a sad soul must speak of its sorrows. We can’t tell just anyone, so He chooses three of His closest disciples and then He pours his heart out. Jesus also teaches us that a sad soul needs support. And He asks his friends for support. Some tend to demand, instead of asking. They hope their friends will notice it, kind of guessing that they are upset. That’s not a good way. Sorrow and humility should go hand in hand.  Jesus’ friends were not there to support Him, as we read in the Gospel. It would not be wrong to assume Jesus knew it would be like that. However, He involves them in His plight and asks that they take part in His moment of sorrow. That’s how sad souls should do. Some reservation may be necessary, but not isolation. God gave us one another. We should make friends and share with them, from soul to soul. And sometimes, during sorrow and pain friends become closer than a brother (Pv 17:17).  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| QUARTA, 12 DE MARÇO  PERTENCER A DEUS  *“Retorne ao seu descanso, ó minha alma, porque o Senhor tem sido bom para você!” (Salmos 116.7)*  Dietriech Bonhoeffer, durante seu tempo como prisioneiro do regime nazista, escreveu um belo poema em que descreve a si mesmo como um homem, ora firme e corajoso, ora instável e encolhido de medo. E então pergunta a si mesmo: “Quem sou eu? Este ou aquele?” Ele não tem certeza e não tem como ter certeza. Mas tem uma saída: “Seja quem for eu, tu sabes Senhor, que sou teu.”  Bonhoeffer é companheiro do salmista Davi. Embora com outras palavras, disse a mesma coisa, pois o que disse para Deus, disse também a si mesmo. Quando nos entregamos pela fé para pertencer a Deus, os sons de nossa alma podem começar ameaçadores mas terminarão em sossego e paz. Crer, não para obter, mas para pertencer, liberta-nos. E quando pertencendo, não importa como algo acabe, acabaremos em Deus.  Devemos ser imitadores do teólogo alemão e do salmista judeu. Ambos convergem para Deus e é para onde devemos seguir enquanto vivemos. Diariamente, persistentemente, continuamente. Quando estamos em aflição tendemos a perder este senso de pertencimento. Devemos então dizer a Deus: “Senhor, sou teu”. E dizer à nossa alma: “retorne ao seu descanso”. Ainda que não haja certezas, que jamais nos falte esta: a certeza de que pertencemos a Deus.  *ucs* | WEDNESDAY, MARCH 12  BELONGING TO GOD  *“Return to your rest, my soul, for the LORD has been good to you.” (Psalms 116.7)*  Dietriech Bonhoeffer, while a prisoner of the Nazi regime wrote a beautiful poem that describes himself sometimes as a stable and courageous man and sometimes as unstable and overcome by fear. And then he asks himself: “Who am I? This one or that one?” He is not sure and he cannot be sure. But he has a way out: “Whoever I am, you know Lord, that I’m yours.”  Bonhoeffer is a comrade of the Psalmist David. He said the same thing in other words, and what he told God, he also told himself. When we give ourselves by faith to belong to God, the sounds of our souls can start out as threatening but they end up quiet and peaceful. Trusting, not to obtain but to belong, frees us. And when we belong, no matter how things end, we will end up with God.  We should be imitators of the German Theologian and the Jewish Psalmist. Both converge to God and that is the path we should follow for as long as we live. Daily, persistently, continuously. When we are afflicted we tend to lose this sense of belonging. Then we should tell God: “Lord, I am yours”. And then tell our soul: “Return to your rest”. Even if we are not always sure, let’s always be sure of this: we belong to God.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| QUINTA, 13 DE MARÇO  PARA ONDE IR COM MINHA DOR?  *“Então eu disse: Quem dera eu tivesse asas como a pomba; voaria até encontrar repouso! Sim, eu fugiria para bem longe, e no deserto eu teria o meu abrigo.” (Salmos 55.6-7)*  Quando criança, como toda criança, em meus momentos de tristeza eu sonhava com outra vida, com outro lugar. Sonhava que era quem não era, mas queria ser... tudo isso acordado. Depois que cresci fiquei mais definitivamente enraizado aos fatos. Até sonho, às vezes, mas nada realmente forte como o sonho e a imaginação de uma criança. Já não sonho mais como antes, mas continuo refém do desejo de fugir. Minha alma as vezes diz: corra!  Quando a dor chega, a angústia se instala, quando perdemos e junto com a perda experimentamos a impotência de nada poder fazer, desejamos fugir. É assim desde sempre! O salmista, um poeta, fala de asas de pomba e de voar. Fala de um abrigo no deserto, talvez algum que tenha conhecido no passado. Nós simplesmente dizemos: eu queria sumir, ser invisível, desaparecer. Mas não há lugar para fuga. Por isso a alma diz “corra” e a gente não tem ideia de “para onde”.  Mas o salmista acabou encontrando um destino. Para onde ir, quando não queremos estar onde chegamos na vida? Para Deus! “Entregue suas preocupações ao Senhor” (v.22). Fazer isso não significa esvaziar as mãos e ficar sem dor. Significa partilhar a alma com Deus, crer que Ele se importa e está por perto. Significa aprender a lidar apenas com o agora, na presença de Deus, e desacreditar da mentira de que não há saídas, pois há. E então simplesmente pedir: “Senhor, leva-me para fora disso”. E Ele leva no momento certo, do jeito certo, para nosso bem.  *ucs* | THURSDAY, MARCH 13  WHERE TO GO WITH MY PAIN?  *“I said, ‘Oh, that I had the wings of a dove! I would fly away and be at rest. I would flee far away and stay in the desert;’” (Psalms 55.6-7)*  Just like every child does, when I was a kid, in my moments of sorrow I would dream with another life, in another place. I would dream I was someone whom I was not, but would like to be… all this while awake. After I grew up I became better rooted in the facts. I still dream sometimes, but nothing really strong like the dreams and imagination of a child. I may not dream like before, but I am a hostage to the desire of fleeing. Sometimes my soul says: Run! When sorrows come, when anguish is installed, when we lose and with the loss we experiment the impotence of not being able to do anything, then we desire to flee. It’s always been like this! The Psalmist, a poet, speaks of wings of a dove and flying. He speaks of a shelter in the desert; maybe somewhere he had been in the past. We simply say: I wish I could vanish, be invisible, and disappear. But there’s nowhere to run to. So the soul says “run” but we have no idea “where to”.  The Psalmist ended up finding a destination. Where to go when we do not want to be where we got to in life? To God! “Cast your cares on the Lord (v.22). That doesn’t mean to empty your hands and be without pain. It means to share your soul with God, believe that He cares and He is near. It means to learn to deal with the present in God’s presence and to disbelieve the lies that there is no way out, because there is. And then simply ask: “Lord, get me out of this”.  And He does in the right time, the right way, for our own good.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| SEXTA, 14 DE MARÇO  LIDANDO COM A TRAIÇÃO  *“Se um inimigo me insultasse, eu poderia suportar; se um adversário se levantasse contra mim, eu poderia defender-me; mas logo você, meu colega, meu companheiro, meu amigo chegado, você, com quem eu partilhava agradável comunhão enquanto íamos com a multidão festiva para a casa de Deus!” (Salmos 55.12-14)*  A história humana é uma história marcada por traições. Elas acontecem entre empregados e empresas, entre amigos, entre cônjuges, entre líderes religiosos e as pessoas a quem servem.. e acontecem nas duas direções, tanto de um para outro com do outro para o um. Só é traição porque havia um compromisso, ainda que tácito, mas uma das partes foi desleal. As dores são de várias intensidades e tipos, dependendo da relação. Mas a dor da traição é das piores.  O salmista a experimentou e seu desabafo serviu de profecia para a traição sofrida por Jesus. Sim, Ele também foi traído. Quando somos traídos ficamos confusos: frustração, ira, decepção, angústia, desesperança, etc.. É bom deixar a alma falar. Não é bom subir no pedestal da superioridade, “pagar de espiritual” e agir como se não tivesse sido ferido. Se a traição não faz a alma gritar é porque não valorizávamos a relação que foi traída. Ser cristão não é ser supra humano. Ao contrário.  Diante da traição precisamos de amigos, precisamos de silêncio, precisamos de Deus. Precisamos expor a ferida e deixar que receba um pouco de vento. Mas tão logo quanto possível precisamos ir nos ajustando, nos recompondo. Será preciso decidir o que fazer com a traição e com o traidor ou traidora. Por causa de quem Deus é podemos crer que superaremos e cresceremos. Talvez tudo volte ao normal, ainda que leve tempo. Talvez jamais volte. Mas será fundamental perdoar para ficar livre. Deus nos ajuda. Cicatrizes ficam, mas saímos melhores.  *ucs* | FRIDAY, MARCH 14  DEALING WITH BETRAYAL  *“If an enemy were insulting me, I could endure it; if a foe were rising against me, I could hide. But it is you, a man like me, my companion, and my close friend, with whom I once enjoyed sweet fellowship at the house of God, as we walked about among the worshipers.” (Psalms 55.12-14)*  Human history has been spotted with betrayals. It happens between employees and employers, between friends, spouses, religious leaders and the people they serve… and it happens in both directions, from one to the other and from the other to the one. It is only betrayal because there was a commitment, even if implicit and one of the parties was unfaithful. Pain comes in all intensities and types, depending on the relationship. But the pain of betrayal is the worst one.  The Psalmist experimented of it and his getting it off his chest served as prophecy of the betrayal suffered by Jesus. Yes, He was also betrayed. When we are betrayed we become confused: frustration, anger, disappointment, despair, lack of hope, etc. It’s good to allow the soul to talk. It’s not good to climb the podium of superiority and “play the spiritual part” and act as if you were not hurt. If the betrayal does not make the soul yell, it’s because we did not really value the relationship that was betrayed. To be a Christian is not to be a super human. Quite the opposite.  To face betrayals we need friends, we need silence, and we need God. We need to expose the wound and allow it to air out. But as soon as possible we need to adjust ourselves, and recompose. We need to decide what to do with the betrayal and the betraying party. Because of God we can believe that we will overcome it and grow from it. Maybe things will get back to normal with some time. Maybe they never will. But forgiving is essential to be free. God helps us. Scars will be there, but we will be better people.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| SÁBADO, 15 DE MARÇO  NOSSO ABRIGO  *“Misericórdia, ó Deus; misericórdia, pois em ti a minha alma se refugia. Eu me refugiarei à sombra das tuas asas, até que passe o perigo.” (Salmos 57.1)*  O salmista parece estar em perigo. Ele teme. O salmo nos dá a entender que ele estava sob perseguição de inimigos. Ele está correndo risco de morte e clama a Deus por misericórdia. Sua alma quer abrigar-se em Deus. Ela precisa de proteção. A necessidade de proteção alcança a todos nós, pois viver é arriscado. Mas o mais comum dos riscos é facilmente ignorado: o de nos tornar quem não gostaríamos realmente de ser, de perder a vida permanecendo vivos.  Vivemos tão preocupados com tantas coisas que deixamos de lado nossa contabilidade existencial. “Quanto ganhamos” costuma importar mais do que “quem nos tornamos”. Há um risco permanente de nos corrompermos, abandonando valores verdadeiros por lixo pintado de ouro. Há o risco de agirmos com presunção, desprezarmos outros, sermos egoístas, perder tempo, encontros, pessoas ou a sinceridade. Tipos de perdas que nos empobrecem, não importa o que ganhamos.  Precisamos pedir abrigo sob as asas de Deus. Não é necessário esperar que o inimigo chegue perto, basta nos lembrar que corremos estes riscos e suplicar por misericórdia. Precisamos que Deus nos guarde, inclusive de nós mesmos. Há o risco ainda de não aceitarmos Sua proteção, como fez Jerusalém nas palavras de Jesus: “quantas vezes eu quis proteger seus filhos, como a galinha aos seus pintinhos, mas vocês não quiseram.” (Mt 23.37) Que não cometamos o mesmo erro.  *ucs* | SATURDAY, MARCH 15  OUR SHELTER  *“Have mercy on me, my God, have mercy on me, for in you I take refuge. I will take refuge in the shadow of your wings until the disaster has passed.” (Psalms 57.1)*  It looks like the Psalmist is in danger. He fears. The Psalm makes us assume that he was being pursued by enemies. He is under the risk of death and he begs God for mercy. His soul wants to find shelter in God. It needs protection. We all are in need of protection, because life is risky. But the most common of risks is often ignored: the risk of becoming whom we would not like to, of losing life while still alive.  We are always so concerned with so many things that we brush aside our existential accountability. “How much we make” is usually more important than "whom we become”. There is a permanent risk of becoming corrupted, abandoning real values for gold painted trash. There is the risk of acting with presumption, to despise others, to be selfish, to waste time, encounters, people or sincerity. Those types of losses impoverish us no matter how much we make.  We need to ask God for shelter under His wings. We don’t need the enemy to be close by; it’s enough to know these risks are real and to ask for mercy. We need God to protect us, even from ourselves. There is also the risk of not accepting His protection, like Jerusalem did, in Jesus’ words: “… how often I have longed to gather your children together, as a hen gathers her chicks under her wings, and you were not willing” (Mt 23:37). May we not make the same mistake.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |
| DOMINGO, 16 DE MARÇO  ALMA INCONFORMADA  *“Será que vocês, poderosos, falam de fato com justiça? Será que vocês, homens, julgam retamente?” (Salmos 58.1)*  Os piores momentos da história humana tem sido protagonizados quando poder e injustiça estão de braços dados. O poder aliado com a injustiça destrói vidas. Destrói oportunidades e futuros. Nega o direito e fere a dignidade. E nossa alma sempre é afetada, não importa a que distância estejamos. O salmista está questionando a idoneidade humana, sua ética e sua probidade. Isso revela seu temor a Deus. Quando tememos a Deus questionamos a vida e o nosso lugar nela.  A acomodação indica nosso empobrecimento. Estamos menos humanos. E ser menos humano é ser menos capaz para a adoração. No campo espiritual, é contentar-se com liturgias e tentar fazer de Deus uma fonte para a satisfação de si mesmo. A injustiça tem justamente essa raiz: o egoísmo. O tipo de reação que temos diante da realidade que nos cerca fala muito sobre o tipo de alma que nos habita e se de fato Deus a tem influenciado de alguma forma.  Quando nossa alma contempla Deus torna-se mais exigente com a vida. Não porque sonha com mais bens, mas porque anseia por mais justiça. Visto que Deus nos justifica, mostrando-nos, de fato, quem fomos criados para ser, ficamos inconformados com a vida costuma ser. E então a alma começa a fazer perguntas. Perguntas incômodas. Em todas as direções. Inclusive na direção de si mesma. É assim porque, com Deus, ganhamos o dom de ter uma alma inconformada.  *ucs* | SUNDAY, MARCH 16  SOUL REVOLTED  *“Do you rulers indeed speak justly? Do you judge people with equity?” (Psalms 58.1)*  The worst moments in human history are featured by power and injustice hand in hand. Power allied to injustice destroys lives. It destroys opportunities and futures. It denies rights and it wounds dignity. And our soul is affected no matter how distant we are. The Psalmist is questioning human character soundness, ethics and integrity. This reveals his respectful fear of God. When we fear God we question life and our place in it.  Accommodation indicates we are poor. We are less human. And to be less human is to be less able to worship. In the spiritual realm, it is to be content with liturgy and to try to make God a source of self-satisfaction. That is precisely the root of injustice: selfishness. The sort of reaction we have before reality around us speaks highly of the type of soul within us and if in fact God has influenced it in any way.  When our soul contemplates God it demands more of life. Not because it dreams of possessions, but because it longs for more justice. In light of God’s justification, showing us who in fact we were created to be, we become dissatisfied with life the way it is. And then the soul starts to ask questions. Bothersome questions. In all directions. Including in its own direction. That’s because with God we get the gift of having a nonconformist soul.  *ucs*  *E.v.: Mariana Faria* |