



40 dias de Preparação

SEMANA DE CURA INTERIOR

(24 a 29/04)

"SEJA CAPITÃO DA SUA ALMA"

Miquéias 2: 10

"Levantem-se, vão embora! Pois este não é o lugar de descanso, porque ele está contaminado, está arruinado, sem que haja remédio".

As feridas abertas em nossas emoções geram marcas malignas que nos dominam para distorcer o propósito original de Deus para as nossas vidas, entre elas temos as seguintes:

Dia 1 - A CULPA

(Pág 45-47 - Derrotando Gigantes Mentais)

Lucas 7:44-48 NVI

"Em seguida, virou-se para a mulher e disse a Simão: Vê esta mulher? Entrei em sua casa, mas você não me deu água para lavar os pés; ela, porém, molhou os meus pés com suas lágrimas e os enxugou com seus cabelos. Você não me saudou com um beijo, mas esta mulher, desde que entrei aqui, não parou de beijar os meus pés. Você não ungiu a minha cabeça com óleo, mas ela derramou perfume nos meus pés. Portanto, eu digo, os muitos pecados dela lhe foram perdoados; pois ela amou muito. Mas aquele a quem pouco foi perdoado, pouco ama. Então Jesus disse a ela: Seus pecados estão perdoados"

A mulher sem nome que ungiu os pés de Jesus, estava numa encruzilhada, porque os pensamentos de culpa poderiam tanto levá-la ao suicídio ou a uma mudança de vida. Quando ela soube que Jesus estava na casa de Simão, foi ousada, entrou lá e com sua simplicidade impressionou a Jesus muito mais do que o jantar de luxo oferecido por Simão. Com um frasco de unguento ela ungiu os pés de Jesus. Por que os pés? Seguramente, esta mulher estava tão afetada e dominada pelo gigante mental de culpa que não se sentia digna de estar na Presença de Jesus. Ela sentia vergonha, dor e tristeza, porém, não podia desaproveitar esta oportunidade de ouro que talvez nunca mais teria. Nós somos declarados "sem culpa" por causa de Cristo. Ele levou todos os nossos pecados e maldades na cruz do calvário, de tal maneira que quando o gigante da culpa se levante para gritar os nossos pecados cometidos, temos que lembrar os Romanos 8:31- 34 ***"Que diremos, pois, a estas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que nem mesmo a seu próprio Filho poupou, antes o entregou por todos nós, como não nos dará também com ele todas as coisas? Quem tentará acusação contra os escolhidos de Deus? É Deus quem os justifica Quem os condenará? Cristo Jesus é quem morreu, ou antes quem ressurgiu dentre os mortos, o qual está à direita de Deus, e também intercede por nós".***

COMO DISCERNIR E VENCER O GIGANTE MENTAL DA CULPA?

- RECONHECER e CONFESSAR todos os pecados: Possivelmente esta mulher havia buscado ajuda em outras pessoas como os bruxos, os religiosos, os psicólogos e ainda familiares, para acalmar sua atormentada consciência e para dar uma saída ao seu conflito, por isso, em um ato de fé ela se lançou aos pés de Jesus, reconhecendo e confessando

todos seus pecados. Ela derrotou este gigante da culpa, porque conseguiu ouvir a voz de Jesus falando estas palavras: “Seus pecados estão perdoados”.

- **QUEBRANTAMENTO ESPIRITUAL:** As lágrimas que brotaram dos olhos desta mulher foram uma evidência de um genuíno quebrantamento de espírito; ela derramou toda a sua dor aos pés de Jesus. Segundo Salmos 34:18 **“O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito abatido”** o quebrantamento é uma arma poderosíssima que derrota o gigante da culpa porque estando perto do Deus dos quebrantados de coração, Ele os salvará deste gigante que obrigatoriamente terá que fugir.
- **NÃO DISFARÇAR ou FINGIR** que tudo está bem: Uma pessoa que é dominada pelo gigante da culpa consciente ou inconscientemente tenta disfarçar seu pecado, fingindo diante de sua família e conhecidos que tudo está bem. Esta mulher se cansou desta vida que levava e evidenciou - sem se importar com as consequências - o seu pecado. Tome esta arma acreditando que: **“Portanto, agora já não há condenação para os que estão em Cristo Jesus”** (Romanos 8:1).
- **NÃO REINCIDA** em continuar pecando: Esta é a estocada final para derrotar o gigante da culpa porque se rompe com o círculo da reincidência. Não permita que as experiências amargas do passado o dominem; proclame com fé a derrota deste gigante da culpa, que sordidamente utilizou as lembranças não tratadas de seu passado para atormentar lhe em seu presente. A bíblia diz em 1 João 3:19- 20 **“Assim saberemos que somos da verdade; e tranquilizaremos o nosso coração diante dele quando nosso coração nos condenar. Porque Deus é maior que o nosso coração e sabe todas as coisas”**.

Dia 2 - A FALTA DE PERDÃO

(Pág 46-51 - Derrotando Gigantes Mentais)

Salmos 32:1-5 NVI

“BEM-AVENTURADO aquele cuja **TRANSGRESSÃO** é **PERDOADA**, e cujo pecado é coberto. **BEM-AVENTURADO** o homem a quem o **SENHOR** não **IMPUTA** maldade, e em cujo espírito não há engano. Quando eu guardei **SILÊNCIO**, envelheceram os meus ossos pelo meu bramido em todo o dia . Porque de dia e de noite a tua mão **PESAVA** sobre mim; o meu humor se tornou em sequeidão de estio, **CONFESSEI-TE** o meu pecado, e a minha maldade não **ENCOBRI**. Dizia eu: **Confessarei ao SENHOR as minhas transgressões; e tu perdoaste a maldade do meu pecado”**.

Neste salmo o autor faz um paralelo entre duas diferentes atitudes que podem assumir as pessoas frente ao tema do perdão. Nos dois primeiros versículos a Primeira Atitude tomada é de uma pessoa “bem-aventurada”, o significado desta expressão nos ajudará a entender o grande privilégio de ser chamado com este qualificativo. Bem-aventurado expressa “muito feliz e que tem a glória de Deus”. Seremos bem-aventurados por duas razões, a primeira razão é **“não IMPUTA maldade”**: Esta expressão significa que Deus não atribui culpabilidade quando alguém se arrepende. A segunda razão é **“e em cujo espírito não há engano”**: Toda pessoa que pede perdão e perdoa libera seu espírito do engano. A segunda atitude tomada é de uma pessoa que **“guarda SILÊNCIO”**, demonstrando que não abriu seu coração para perdoar e ser perdoado, deixando-se dominar pelo gigante da falta de perdão. Nos seguintes versículos se descreve as terríveis consequências deste domínio diabólico; as pessoas são afetadas integralmente, sendo que na parte física “envelheceram seus ossos”. A falta de perdão traz toda classe de doenças físicas, como o câncer, tumores, ataques cardíacos, etc. Emocional- mente o expressa dizendo “Pelo meu bramido em todo o dia”: estas doenças são mais graves que as mesmas enfermidades físicas, pois elas não se vêm ao olho nu e tampouco se curam com um remédio qualquer, pois as doenças da alma só Deus com seu poder as pode curar. O maior alvo do gigante da falta de perdão é afetar a nossa área espiritual, expressado pelo salmista quando diz: “Porque de dia e de noite a tua mão PESAVA sobre mim; o meu humor se tornou em sequeidão de estio”. Davi se sentiu assim com respeito a sua relação com Deus, que havia ficado interrompida por causa da dificuldade que teve para enfrentar ao Gigante da falta de perdão.

COMO DISCERNIR E VENCER O GIGANTE DA FALTA DE PERDÃO?

Provérbios 16:6 *“Quem é bom e recebe o perdão do seu pecado, e quem teme o SENHOR escapa do mal”*, podemos aprender que a base do nosso relacionamento com Deus é o perdão. Deus nos perdoou de todos os pecados, mas Ele está na expectativa da atitude que iremos assumir quando ofendemos ou somos ofendidos. Se entendermos esta graça de Deus, a lógica é que lutemos com autoridade para vencer este gigante da falta de perdão. Para isso:

- **TOME A DECISÃO DE PERDOAR** a todos seus ofensores: Jesus nos ensinou em Mateus 6:14 que “Pois se perdoarem as ofensas uns dos outros, o Pai celestial também lhes perdoará. Mas se não perdoarem uns aos outros, o Pai celestial não lhes perdoará as ofensas”. O perdão não é uma opção e sim uma decisão que o ser humano precisa tomar para poder ter uma relação correta com seu próximo e com Deus.
- **PERDOE TODO SEU PASSADO**: Este gigante usa as experiências amargas do seu passado com o propósito de endurecer ainda mais o seu coração e de fechar a sua mente. Não deixe coisas do passado mal resolvidas. As feridas mal curadas, com o tempo, se abrem infectando novamente as emoções.
- **NÃO CONDICIONE O PERDÃO**: Estamos sempre achando que os demais não tem o direito de cometer ofensas contra nós, condicionando o perdão a todos.
- **ADOpte O PERDÃO COMO PARTE DE SUA NATUREZA**: Pedro perguntou a Jesus em Mateus 18:21-22: **“Senhor, quantas vezes devo perdoar o meu irmão que peca contra mim? Sete vezes? Não! Respondeu Jesus. Você não deve perdoar sete vezes, mas setenta vezes sete”**. A resposta de Jesus é impactante porque o resultado da multiplicação de 70 por 7 é 490 vezes, demonstrando que não há limites para o perdão.

Dia 3 - A AMARGURA

(Pág 53-55 - Derrotando Gigantes Mentais)

Hebreus 12:12-15 NVI

“Portanto, FORTALEÇAM as MÃOS enfraquecidas e os JOELHOS vacilantes. Façam caminhos RETOS para os seus pés, para que o manco não se DESVIE, mas antes seja curado. ES- FORCEM-SE para viver em paz com todos e para serem santos; sem santidade ninguém verá o Senhor. CUIDEM que ninguém se exclua da graça de Deus. Que nenhuma RAIZ de AMARGURA brote e cause perturbação, CONTAMINANDO a muitos”.

O Gigante da amargura inicia seu domínio com uma minúscula raiz, muito difícil de ser detectada, que não fica na superfície, onde pode ser facilmente identificada. Pelo contrário, tal como um câncer, realiza o seu trabalho oculto lá no íntimo do nosso ser. Somente depois de espalhar e fortalecer as suas raízes amargas é que os sintomas aparecem através de palavras, pensamentos e ações. No intuito de guardar seu coração a pessoa constrói muros emocionais ao redor de si mesma para se prevenir de futuras feridas. Como uma forma de vingança, usa o silêncio, e quando fala destila um veneno mortal de sua língua que contamina a todos. Isola-se do convívio das pessoas que a feriram, rejeitando-as e negando-lhes o acesso à sua vida, até que paguem por tudo que ela pensa que lhes é devido. O escritor em Hebreus 12:15 **“CUIDEM que ninguém se exclua da graça de Deus. Que nenhuma RAIZ de AMARGURA brote e cause perturbação, CONTAMINANDO a muitos”**. Destaca as consequências do domínio do gigante mental da amargura que: Em primeiro lugar impede que a pessoa crie um relacionamento genuíno com Deus, porque este veneno espiritual é um impedimento que o exclui de sua graça. Em segundo lugar afeta a saúde emocional e física: A amargura é uma raiz que brota invadindo a mente constantemente com pensamentos de vingança; sempre está recordando os mais mínimos detalhes de fatos ocorridos no passado, num nível pessoal, familiar e de amizades. A amargura origina muitas enfermidades e leva a pessoa a recusar de forma cega e doente a reconciliação, levantando um argumento emocional de que ninguém é justo com ela.

COMO DISCERNIR E VENCER O GIGANTE DA AMARGURA?

Em Provérbios 15:13 **“A alegria do coração transparece no rosto, mas o coração angustiado - amargurado - oprime o espírito”**, tanto a alegria como a amargura transparecem, não se pode ocultar, porque tudo o que acontece no interior de nosso ser, se manifesta em nosso rosto e nas nossas atitudes. Vivemos em um mundo imperfeito, sendo inevitável que ocorra sofrimento em nossa vida, sobretudo em nossos relacionamentos. Para poder vencer o gigante da amargura é necessário lutar da seguinte maneira:

- **RECONHEÇA:** É necessário deixar de culpar os outros. O livro de Judas descreve os acusadores como homens que seguem os seus próprios maus desejos e vivem acusando (culpando) os outros. Para tratar de minimizar a dor da nossa alma ferida, a nossa tendência é a negação, porém, reconhecer que há amargura em nosso coração é o começo para obter a vitória.
- **SUPERE AS MÁGOAS:** Lance ao mar do esquecimento todas as experiências desagradáveis, tomando o poder da Palavra de Deus que é uma espada de dois gumes que penetra na alma, sendo capaz de derrotar todos os argumentos que originam a amargura;
- **CURE SEU ESPÍRITO, ALMA E CORPO:** O sangue de Jesus derramado na Cruz é o melhor antídoto contra o veneno da amargura que está penetrado em nosso ser. Para permanecermos limpos, curados e libertos de todas estas raízes de amargura devemos ser humildes e pacientes até mudar nossa forma de ver e pensar.

Dia 4 - OS TEMORES

(Pág 62-64 - Derrotando Gigantes Mentais)

João 6:16-21 NVI

“Ao ANOITECER seus discípulos desceram para o mar, entraram num barco e começaram a travessia para Cafarnaum. Já estava ESCURO, e Jesus ainda não tinha ido até onde eles estavam. Soprava um VENTO forte, e as águas estavam AGITA- DAS. Depois de terem remado cerca de cinco ou seis quilômetros, viram Jesus se aproximando do barco, andando sobre o mar, e ficaram ATERRORIZADOS. Mas ele lhes disse: Sou eu! Não tenham MEDO! Então se ANIMARAM a recebê-lo no barco, e logo chegaram à praia para a qual se dirigiam”.

A palavra chave desta história é o temor ou medo. Por que Jesus falou aos seus discípulos, em meio à tempestade, “Não tenham medo”? Porque a natureza do ser humano é ter medo. Jesus sabia da crença dos pescadores daquela época que, se aparecessem fantasmas no meio do mar, isso seria praticamente um decreto de morte. O gigante mental de temor é como um fantasma, que domina a mente por meio de pensamentos negativos, supersticiosos e de desgraça em relação ao futuro que talvez nunca aconteçam. O medo desanima, e, é um impedimento para conquistar os propósitos de Deus. A experiência dos discípulos de Jesus nos ensina que o temor é uma mentira disfarçada de verdade. Em João 8:44 ***“Vocês pertencem ao pai de vocês, o diabo, e querem realizar o desejo dele. Ele foi homicida desde o princípio e não se apegou à verdade, pois não há verdade nele. Quando a mente, fala a sua própria língua, pois é mentiroso e pai da mentira”***, Jesus foi contundente exortando aos fariseus, afirmando que satanás é o pai da mentira. O propósito do temor é envenenar a mente com suas mentiras e distorcer as promessas escritas na palavra para nos desviar dos propósitos de Deus. O temor é um pensamento que gera desesperança. Este foi o pensamento na mente dos discípulos, por isso, estavam espantados no meio da tormenta. Jesus queria ensinar-lhes que a verdadeira esperança está nele, por essa razão, apareceu em meio da tormenta. Não perca a esperança, confie em Jesus no meio da tormenta. A bíblia diz que ainda que caminhemos pelo vale da sombra e da morte não temeremos mal algum. O temor é um pensamento que paralisa e mata os sonhos. Assim estavam os discípulos, eles pensaram que já o mar os havia devorado, estavam paralisados e impotentes. Muitas vezes podemos nos sentir igual, quando estamos atravessando problemas que parecem não ter solução; Jeremias 29:11 diz: ***“Porque eu sei muito bem os planos que tenho para vocês, arma o SENHOR, planos de bem-estar e não de calamidade, a fim de dar-lhes um futuro e uma esperança”***. O temor é uma arma que mata a fé, por isso Tiago 1:6

diz: **“Peça-a, porém, com fé, sem duvidar, pois, aquele que dúvida é semelhante à onda do mar, levada e agitada pelo vento”**. O gigante mental de temor utiliza os pensamentos de incredulidade, de dúvida e infidelidade para que não acreditemos nas promessas escritas na palavra de Deus, impedindo desta maneira que continuemos na luta para conquistar os nossos sonhos.

COMO DISCERNIR E VENCER O GIGANTE DO TEMOR?

Deus fala com Josué e lhe entrega a liderança do seu povo, fazendo esta recomendação em Josué 1:9 **“Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não tenha MEDO nem desanime, pois, o SENHOR, o seu Deus, estará com você por onde você andar”**. Por que Deus fala a Josué para que não tenha medo? Porque ao igual que os discípulos de Jesus que estavam no barco tiveram medo quando as águas e os ventos se agitaram, Josué também poderia sentir medo quando chegassem as dificuldades. Cada vez que experimente temor utilize as mesmas armas que foram entregues a Josué:

- A CONVICÇÃO do amor incondicional de Deus: “O SENHOR, o seu Deus, estará com você por onde você andar”, manifesta o amor de Deus para com Josué, para vencer todo e qualquer medo. Não é muito difícil de acreditar que Deus nos ama quando as circunstâncias são boas e favoráveis, entretanto, quando as coisas tomam um rumo difícil, somos tentados a acreditar que por alguma razão Deus deixou de nos amar. O amor no coração de Deus por Josué o motiva a ser forte e corajoso para vencer o desânimo que como arma letal poderia num futuro invadir seu coração.
- A MEDITAÇÃO permanente na palavra de Deus que transforma o temor em pensamentos de fé: A comissão delegada a Josué por parte de Deus em Josué 1:8 **“Não deixe de meditar na lei de dia e de noite, para que você cumpra fielmente tudo o que nele está escrito”**, era de extrema importância, pois estavam envolvidas vidas e o futuro de gerações completas. Josué tinha que meditar na palavra de Deus para que as janelas da memória não fossem contamina- minadas pelas circunstâncias adversas que teria que confrontar. Por essa razão Deus ordena a Josué a “meditação na sua palavra”, para que, cada vez que os gigantes de temor atacassem sua mente, essa palavra plantada em seu espírito derrotasse todos os seus inimigos.
- A PROCLAMAÇÃO permanentemente da palavra como arma de guerra, “Não deixe de falar as palavras deste Livro”: Além de Josué meditar na palavra ele a proclamava. Quando proclamamos a palavra de Deus, ela se torna num decreto no mundo espiritual. Decretar as respostas, em vez das reclamações, é apropriar-se das promessas de Deus para as nossas vidas, para a nossa família e para o nosso futuro. Não confesse o temor, quem faz isto está profetizando um futuro de fracasso. Quando a palavra de Deus é PROCLAMADA nos momentos de confronto, os inimigos de nossa fé são vencidos, produzindo convicção em nosso espírito de que as promessas de Deus terão seu cumprimento.

Dia 5 - O FRACASSO

(Pág 114-116 - Derrotando Gigantes Mentais)

Lucas 15:17-24 NVI

“Caindo em si, ele disse: ‘Quantos empregados de meu pai têm comida de sobra, e eu aqui, morrendo de fome! Eu me porei a caminho e voltarei para meu pai, e lhe direi: Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho; trata-me como um dos teus empregados’. A seguir, levantou-se e foi para seu pai. “Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou. “O filho lhe disse: ‘Pai, pequei contra o céu e contra ti. Não sou mais digno de ser chamado teu filho’. “Mas o pai disse aos seus servos: ‘Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam nele. Coloquem um anel em seu dedo e calçados em seus pés. Tragam o novilho gordo e matem-no. Vamos fazer uma festa e comemorar. Pois este meu filho estava morto e voltou à vida; estava perdido e foi achado’. E começaram a festejar”.

Ninguém gosta de experimentar o fracasso, mas, em muitas ocasiões e sem nenhuma exceção, nós podemos sair fracassados. O fracasso faz parte de nossa cotidianidade. Há fracassos que nos podem afetar superficialmente; também podemos passar por fracassos que nos afetam mais profundamente; e há fracassos que podem nos perseguir por toda a vida. Esta parábola do filho pródigo é a representação de uma pessoa que experimentou o fracasso até as últimas consequências. Em sua ignorância e indolência o filho mais novo desta família, que era muito bem sucedida, tomou uma decisão errada que o levou a desperdiçar sua vida e sua herança, tornando-se num fracassado. Este jovem nunca foi preparado para o fracasso, por isso, este gigante tomou controle da sua mente e o levou à pior condição que um ser humano pode experimentar. Seguramente, em seu desespero, o pai deste jovem quis advertir sobre a insensatez desta decisão, porém, ele não deu importância aos conselhos de seu pai. O gigante mental do fracasso por meio da soberba não nos permite ver que temos limitações, levando-nos ao fundo do poço. A bíblia diz que “A sabedoria está com os simples”, ou seja que a pessoa simples está ciente de suas limitações. Não permita que o gigante do fracasso destrua a sua vida.

COMO DISCERNIR E VENCER O GIGANTE DO FRACASSO?

Lucas 15:17-24 nos ensina o que devemos fazer:

- **ACEITAR O FRACASSO:** Com a expressão “caindo em si” entendemos que temos que despertar para a nossa realidade e humildemente reconhecer os nossos fracassos, dando o primeiro passo para dar início à nossa restauração.
- **DECIDIR VOLTAR AO PAI:** Com a expressão “voltarei para meu pai” entendemos que devemos tomar a decisão de nos levantarmos do nosso estado de fracasso e voltar ao nosso Pai celestial. Por mais que o filho pródigo não se sentia digno, venceu os pensamentos de condenação, chegando-se ao seu pai que o esperava dia após dia. Quando tomamos a decisão de voltar, damos o segundo passo para a nossa restauração
- **PEDIR PERDÃO:** Com a expressão “Pai, pequei contra o céu e contra ti...” entendemos que devemos reconhecer os pecados que nos levaram a distanciar de Deus. Este é um passo transcendental na vida de uma pessoa que quer vencer seus fracassos, dando o terceiro passo para uma restauração.
- **RECEBER O AMOR DE DEUS COMO PAI:** Segundo este versículo “Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou”, assim como este pai, cheio de amor e compaixão, esperava que seu filho um dia voltasse, o nosso Pai Celestial espera que voltemos a Ele, para que experimentemos de seu amor incondicional, dando início à restauração.
- **ACEITAR A RESTAURAÇÃO:** Segundo esta passagem bíblica, “Mas o pai disse aos seus servos: ‘Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam nele. ‘Coloquem um anel em seu dedo e calçados em seus pés. Tragam o novilho gordo e matem-no. Vamos fazer uma festa e comemorar. Pois este meu filho estava morto e voltou à vida; estava perdido e foi achado’. E começaram a festejar”, toda pessoa que volta a Pai, como fez o Filho Pródigo, receberá completa restauração.

Dia 6 - DEPRESSÃO

(Pág 57-59 - Derrotando Gigantes Mentais)

1 Reis 19:3-5 NVI

“O que vendo ELIAS, se LEVANTOU e, para ESCAPAR com vida, se foi, e chegando a Berseba, que é de Judá, deixou ali o seu servo. ELIAS, porém, foi ao DESERTO, caminho de um dia, e foi SENTAR - SE debaixo de um zimbro; e pediu para si a MORTE, e disse: Já basta, ó SENHOR; toma agora a minha vida, pois não sou melhor do que meus pais. E deitou-se, e dormiu debaixo do zimbro; e eis que então um anjo o tocou, e lhe disse: LEVANTA-TE, come”.

A história do profeta Elias revela a disposição e o vigor quanto ao desempenho do seu ministério profético, sendo capaz de enfrentar o rei Acabe e denunciar suas perversidades e pecados. Ele profetizou que não choveria e, de fato, não choveu. Elias orou e Deus mandou fogo do céu para consumir o seu holocausto diante de 450 profetas de Baal; Elias orou e Deus mandou chover sobre a terra. Por que apesar de ser usado por Deus tão poderosamente Elias foi dominado pelo Gigante Mental da depressão? Há várias razões pelas quais este gigante atacou ferozmente ao profeta Elias: - “Quando chegou o dia mal, Elias não conseguiu discernir que foi atacado por este Gigante; perdeu o propósito de Deus; parou de entender os planos de Deus para o futuro dele como profeta; Tirou os olhos de Deus e os colocou nas circunstâncias. Temeu, fugiu, e entrou no pântano do desespero; Entrou na caverna da solidão. Quando mais precisava de companhia ele se isolou; sentiu ódio por si mesmo; se desvalorizou; esqueceu que a sua confiança se fortalece quando clama e procura a Deus com todo seu coração. Culpou a Deus e aos homens; Fez uma leitura pessimista de sua situação; Pensou que somente ele havia permanecido fiel a Deus naquela avalanche de apostasia, porém Deus lhe revelou que havia mais sete mil que também haviam permanecido firmes na fé e; Desejou morrer porque acreditou que Deus já não estava interessado nele”. A depressão tira a energia e a vontade de viver, por isso, é necessário lutar para não ser refém deste Gigante Mental da depressão. É possível que não se tenha força para fazer isso sozinho, por isso, além de usar corretamente todas as armas espirituais, torna-se importante pedir ajuda a outras pessoas. O apoio pode vir de várias fontes como, conselheiros da saúde mental, familiares ou um líder espiritual. O apoio de outras pessoas é fundamental para poder obter uma cura definitiva.

COMO DISCERNIR E VENCER O GIGANTE DA DEPRESSÃO?

Jesus também enfrentou e venceu o Gigante da Mental da Depressão no jardim do Getsêmani. Em Mateus 26:38-39 ***“A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar. Fiquem aqui vigiando comigo. Ele foi um pouco mais adiante, ajoelhou-se, encostou o rosto no chão e orou: Meu Pai, se é possível, afasta de mim este cálice de sofrimento! Porém que não seja feito o que eu quero, mas o que tu queres”***, esta experiência de Jesus nos revela armas poderosas para vencer ao Gigante da depressão, sendo elas as seguintes:

- O PODER DO SANGUE DE JESUS “A tristeza que estou sentindo é tão grande, que é capaz de me matar”: Foi tão intenso o nível de tristeza no coração de Jesus, que o deixou profundamente deprimido, tanto que, enquanto orava ao seu Pai Celestial, os poros de seu corpo se abriram e do seu suor brotou sangue. Este Sangue foi derramado com propósito, por isso, quando chegarem estas crises depressivas, com fé e autoridade, aplique o poder do Sangue de Jesus.
- O PODER DA ORAÇÃO “Jesus foi um pouco mais adiante, ajoelhou-se, encostou o rosto no chão e orou”: A oração é uma arma sobrenatural maravilhosa, é sentir os braços do Pai que o está sustentando. Nunca deixe de orar, seja persistente. Ore em outras línguas, esta é uma arma espiritual extraordinária porque o mesmo Espírito Santo toma o nosso espírito e intercede por nós.
- DESEJAR FAZER A VONTADE DE DEUS “Meu Pai, se é possível, afasta de mim este cálice de sofrimento! Porém que não seja feito o que eu quero, mas o que tu queres”: Assim como Jesus fez, renuncie aos seus propósitos egoístas e tome a decisão de fazer vontade de Deus por acima de qualquer plano que você tenha. A bíblia diz que a vontade de Deus é boa, agradável e perfeita.
- TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS: Para levar uma vida mais saudável, faça exercício físico, tenha uma alimentação mais saudável, durma bem, que mais tempo com a família para restaurar a boa comunicação, evite estar muito tempo nas redes sociais, e faça mais contatos a nível pessoal.