

## IV. Meditando

### S. Mateus 9:36

*“Vendo ele as multidões, compadeceu-se delas, porque andavam desgarradas e errantes, como ovelhas que não têm pastor.”*

Nós, cristãos, precisamos aprender melhor o sentido do verbo confiar, se queremos sinceramente vencer o stress. De que adiantaria as ovelhas da Palestina possuírem um pastor e não confiarem nele e em sua direção ? O pastor não poderia fazer nada assim. Ele só pode fazer alguma coisa porque as ovelhas confiam nele e seguem sua orientação sem nem ao menos questionar.

Às vezes enfrentamos tanto problema e dificuldade que é difícil lembrar que temos pastor. Quando isso acontece ficamos semelhantes ao descrito no verso acima como “ovelhas desgarradas”, apesar de termos um pastor bem pertinho. O problema, portanto, não está no pastor (Cristo), mas na ovelha (nós). A partir do momento em que reconhecermos a presença de Cristo e sua capacidade de nos atender todas as necessidades, então novamente pareceremos um rebanho de ovelhas guiados pela voz meiga e suave de um bom pastor.

Não precisamos ficar como ovelhas que não têm pastor. O melhor pastor que esse mundo já conheceu está à nossa disposição e podemos desfrutar da sua proteção, vencendo, assim, o stress. O segredo está em confiar. Não deixar que problemas e dificuldades pareçam maiores do que nosso pastor, porque na verdade não o são e quem quiser experimentar isso, basta confiar.

## “Convite a Vencer o Stress”

Adaptação: Delman Falcão e José Moura

Fonte: Pr. Cícero Gama

### Introdução

Entre as muitas causas do stress, está a preocupação pelas necessidades básicas da vida, como: dinheiro, saúde, alimento e moradia. Uma certa inquietação com relação ao seu suprimento para o dia de amanhã.

Se queremos vencer o stress, é necessário superar essa inquietação, essa sensação de insegurança.

### Ilustração:

“Logo após a segunda grande guerra, os exércitos aliados recolheram milhares de crianças desabrigadas e famintas, e as levaram para alojamentos especiais. Ali essas crianças foram alimentadas e tratadas.

Entretanto, à noite, elas não conseguiam dormir bem. Pareciam sempre inquietas e com medo. Finalmente, um psicólogo descobriu a razão do problema e como solucioná-lo: tratava-se de insegurança. Então, eles decidiram que, quando as crianças fossem dormir, receberiam uma fatia de pão para segurarem.

Aquele pedaço de pão não era para ser comida; deveriam apenas segurá-lo. Se demonstrassem desejo de comê-lo, deviam ganhar outra fatia de pão, mas aquela, elas não poderiam comer.

A fatia de pão produziu maravilhosos resultados. As crianças adormeciam, sentindo no subconsciente a certeza de que teriam algo para comer no dia seguinte. Essa certeza dava-lhes um repouso tranquilo.” (Charles L. Allen, A Psiquiatria de Deus, pág. 41)

## I. O Que a Bíblia Diz

### Salmo 23:1

*“O Senhor é o meu pastor; nada me faltará.”*

### João 10:2-14

*“<sup>1</sup> Em verdade, em verdade vos digo: quem não entra pela porta no aprisco das ovelhas, mas sobe por outra parte, esse é ladrão e saltador.<sup>2</sup> Mas o que entra pela porta é o pastor das ovelhas.<sup>3</sup> A este o porteiro abre; e as ovelhas ouvem a sua voz; e ele chama pelo nome as suas ovelhas, e as conduz para fora.*

<sup>4</sup> Depois de conduzir para fora todas as que lhe pertencem, vai adiante delas, e as ovelhas o seguem, porque conhecem a sua voz;<sup>5</sup> mas de modo algum seguirão o estranho, antes fugirão dele, porque não conhecem a voz dos estranhos.<sup>6</sup> Jesus propôs-lhes esta parábola, mas eles não entenderam o que era que lhes dizia.

<sup>7</sup> Tornou, pois, Jesus a dizer-lhes: Em verdade, em verdade vos digo: eu sou a porta das ovelhas.<sup>8</sup> Todos quantos vieram antes de mim são ladrões e salteadores; mas as ovelhas não os ouviram.<sup>9</sup> Eu sou a porta; se alguém entrar na casa, salvar-se-á. Entrará e sairá, e achará pastagens.

<sup>10</sup> O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.<sup>11</sup> Eu sou o bom pastor; o bom pastor dá a sua vida pelas ovelhas.<sup>12</sup> Mas o que é mercenário, e não pastor, de quem não são as ovelhas, vendo vir o lobo, deixa as ovelhas e foge; e o lobo as arreata e dispersa.<sup>13</sup> Ora, o mercenário foge porque é mercenário, e não se importa com as ovelhas.

<sup>14</sup> Eu sou o bom pastor; conheço as minhas ovelhas, e elas me conhecem,”

## II. Compreendendo

Talvez você já ouviu a história do turista que, visitando a Palestina, foi informado pelo guia que a cena mais bela que ele veria seria a do Pastor com seu cajado à frente do rebanho, que o acompanha tranquilamente. Depois de algumas horas de viagem, o turista ficou surpreso ao avistar um “pastor” tangendo o rebanho e batendo nas ovelhas com o cajado.

Aquele homem foi consultado porque, sendo ele pastor, estava agindo dessa maneira ?

- Oh, não sou pastor, sou um açougueiro e estou levando estas ovelhas para o matadouro.

**1. Quem é o estranho, o ladrão e o mercenário ? O que Jesus queria ensinar ?**

**2. Veja abaixo uma comparação entre o pastor e o mercenário, sugerida por Jesus:**

PASTOR	MERCENÁRIO
- Seu foco de atenção são as ovelhas	- Seu foco de atenção é o lucro
- Faz o trabalho por vocação	- Faz o trabalho por obrigação
- Prefere morrer a permitir que uma só ovelha seja ferida	- As ovelhas são um meio para atingir seus objetivos
- As relações com as ovelhas são afetuosas e significativas	- Não existe uma relação pessoal com as ovelhas

**3. Quando Jesus diz ser Ele o Bom Pastor, O que Ele está esperando de nós ?**

[a] Que tenhamos calma

[b] Que tenhamos segurança

[c] Que tenhamos esperança

[d] Que tenhamos confiança

## III. Aplicando

### Escala de Necessidades Básicas de um Ser Humano

NECESSIDADE	DESCRIÇÃO
1. Fisiológicas	Água, comida, sono, exercício, vestimenta, habitação
2. Segurança	Estabilidade, proteção, certeza
3. Relacionamento	Afeto, cônjuge, família, amigos
4. Auto Realização	Auto estima, êxito, status, apreço
5. Estéticas	Personalidade, presença, beleza

“Há diferença entre necessidades e desejos. **NOSSAS NECESSIDADES SÃO SIMPLES, MAS NOSSOS DESEJOS PODEM TORNAR-SE EXAGERADOS**, e constituir uma forma de cobiça”. (G. Arthur Keovgh)

**1. Não estaríamos nós ficando stressados com nossos desejos ao invés de com nossas necessidades ?**