

Autor: Michelle Moore  
Tradução: Ayana Silva

# SEGUINDO EM FRENTE COM O LUTO

---

---

PROJETO  
TIMÓTEO

---

Estudo disponível no site: [projetotimoteo.org.br](http://projetotimoteo.org.br)

Michelle Moore

SEGUINDO EM FRENTE COM O LUTO

Seguindo em Frente com o Luto

Direito Autoral @ Michelle Moore

Todos os direitos reservados.

Publicado por *Faithful Home Bible Studies*

Arte da capa feita por Shawn Mobley.

Foto da autora por *MasterPieces in Motion*.

Nenhuma parte deste livro deve ser reproduzida ou transmitida de nenhuma forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de dados, exceto se for expressamente permitido por escrito pelo editor. Para obter permissão, contate o autor em [faithfulhomebiblestudies.com](http://faithfulhomebiblestudies.com).

Todas as citações das Escrituras são da BÍBLIA SAGRADA, NOVA VERSÃO INTERNACIONAL.

# ÍNDICE

4	Sobre a Autora
5	Sobre Este Estudo
6	Dicas de Memorização
7	Sofrendo com Esperança
15	<b>Lute</b>
23	<b>Abra os Seus Olhos</b>
31	<b>Descanse</b>
39	<b>Bem-Estar</b>
45	<b>Atividade</b>
51	<b>Ajude e Peça Ajuda</b>
59	<b>Mergulhe na Palavra de Deus</b>
65	Alegria no Luto
71	E agora?
73	Apêndice

## Sobre a Autora

Michelle Moore é uma esposa, avó, educadora, escritora e locutora. Ela passou 22 anos em uma escola pública como professora de Espanhol e como Facilitadora Acadêmica de Alfabetização. Agora ela serve como diretora em uma escola cristã particular.

Ela e seu marido, Michael, são casados há 28 anos e foram abençoados com dois filhos: Elizabeth e seu marido, Christian, que têm um doce e precioso menininho recém-nascido, com quem Michelle adora abraçar e ficar de conchinha; e Joshua, que foi para o céu em 2016, quando tinha 16 anos. Ele viveu uma vida devota a Cristo, e um dia eles serão reunidos com ele para toda a eternidade.

Michelle e seu marido vivem no noroeste do Arkansas e congregam na *Mt. Comfort Church of Christ*. Eles são ativos tanto no ministério *Razorbacks* para Cristo, quanto no ministério de jovens adultos.

Ela é a autora de “Uma Corrida Bem Vivida” (*A Race Well-Lived*), um estudo bíblico criado para lhe dar força e encorajamento enquanto você corre sua corrida até o céu. Você pode falar com ela através do seu blog: [witheyesonthecross.com](http://witheyesonthecross.com).

## Sobre Este Estudo

Isto não é seu típico estudo bíblico. O luto não foi algo que eu pude colocar no calendário e completar como algo que faz parte da minha agenda. Este estudo foi escrito com isso em mente. Trabalhe nisso quando seu coração quiser. Leia o que você puder. Responda as perguntas que você puder. Terão intervalos frequentes no decorrer do livro para que você possa fazer o que o seu coração conseguir. São 9 capítulos, mas em cada um terão várias oportunidades para você fazer uma pausa enquanto reflete sobre o que aprendeu. Dê tempo para que seu coração possa digerir o que você tem lido. Não é preciso ter pressa. Você não tem que terminar um capítulo em um dia e nem em uma semana. Gaste um pouco mais de tempo nas partes mais difíceis. Gaste menos tempo nas partes que são mais fáceis para você. Não existem respostas certas ou erradas. O objetivo é permitir que seu coração passe pelo luto de uma forma saudável, enquanto você mantém seus olhos focados na cruz e na promessa da eternidade!

Antes de começarmos nosso estudo, vamos ver onde estamos no nosso luto. Você percebeu com que frequência a palavra “coração” é usada no parágrafo acima? Nossos corações são uma parte muito importante do nosso luto. Uma forma que eu e meu marido costumávamos checar um no outro era perguntando: “como está seu coração hoje?”. Era uma forma que podíamos dividir o que estávamos sentindo, em poucas palavras. Também era uma forma que poderíamos saber como ajudar o outro da melhor maneira.

Então, deixe-me te perguntar: “como está seu coração hoje?”

Estou orando por você enquanto você caminha nesta jornada que ninguém escolhe!

**Michelle**

## Dicas de Memorização

Memorizar a Escritura é tão importante, pois nos dá verdades para tirarmos diretamente de nossos corações quando a vida se torna difícil ou quando o inimigo ataca. Existem tantas histórias de prisioneiros de guerra que sobreviveram porque haviam memorizado e, baixinho, eles cantavam alguns hinos. Já que nós nunca nos tornaremos prisioneiros de guerra, vamos enfrentar coisas difíceis. Qual é o melhor jeito de enfrentá-las do que estando com a Palavra de Deus guardada em nossos corações (Salmo 119:11) para tirarmos na hora certa?

- Memorize frases ao invés de palavra por palavra.
- Fale a primeira frase várias vezes. Fale a próxima frase várias vezes. Junte essas duas frases e fale-as várias vezes até que estejam na ponta da língua. Continue até você memorizar a passagem.
- Use gestos para lhe ajudar a lembrar.
- Durante o dia, relembre a passagem que você memorizou. Pratique no chuveiro, no caminho até o trabalho, enquanto você almoça.
- Escreva a passagem em um papel para levar com você e praticar.
- Escreva a passagem todos os dias.
- Pratique frequentemente.

# Sofrendo com Esperança



O luto é difícil. É uma bagunça. Não é algo que está na “lista de etapas em ordem”. É mais como um novelo de lã tricotado com vários estágios do luto acontecendo ao mesmo tempo.

É uma jornada individual, e cada um passa por isso de formas diferentes. Meu marido e eu perdemos o mesmo filho, mas passamos pelo luto de formas diferentes. Minha avó e eu já perdemos um filho, e sofremos de formas diferentes. Pode parecer algo bem solitário. As pessoas não sabem como lhe tratar. Devo expressar minhas condolências? Divido uma história? Digo o nome dele? Não, talvez ela chore.

→ Como você está navegando atualmente na sua jornada de luto?

“O luto, eu aprendi, realmente é só amor. É todo amor que você quer dar, mas não pode. Todo aquele amor não dado se acumula no canto de seus olhos, o nó na garganta, e aquele vazio no seu peito. Luto é apenas amor sem ter um lugar para ir.”

Jamie Anderson

Outubro vem todo ano. Eu amo as cores do outono. Ainda assim, é um mês muito difícil. Eu sinto que passo a maioria dos dias de outubro segurando minha respiração. Esperando que eu possa me manter de pé. Mesmo quando eu tento não olhar para o calendário, meu corpo sabe e se lembra.

No dia 1 de outubro de 1996, eu passei pela minha primeira perda significativa quando meu avô faleceu. Esse homem incrível construiu uma casa da *Barbie* para mim. Ele construiu pernas de pau para mim e ria enquanto eu tentava andar sob elas. Ele fez um estilingue para mim e me ensinou como usar. Ele me ensinou a dirigir. Um dia antes dele falecer, descobri que estava grávida do meu primeiro filho. Nunca tive a chance de contá-lo.

Dia 29 de outubro de 2001, eu passei pela minha próxima perda significativa – meu padrasto. Eu adorava aquele homem. E eu era tão grata pela alegria que ele trouxe para a minha mãe. Alegria que eu escutava na risada dela e em seus olhos.

Dia 15 de outubro de 2013. Minha mãe fez uma cirurgia para que um tumor cancerígeno fosse retirado. A cirurgia não teve sucesso. Os médicos lhe deram mais dois anos de vida. Eu vim para casa depois de algumas semanas cuidando dela e três dias depois eu me encontrei na sala de emergência implorando para que Deus salvasse nosso filho de 16 anos, Joshua. Os médicos estavam desesperadamente tentando ressuscitá-lo. E eles conseguiram. Fomos levados de avião até o Hospital Infantil em *Little Rock* e três dias depois, nós o enviamos para o céu antes de nós.

Dois meses depois, o tio do meu marido faleceu. Dois meses depois disso, uma tia muito querida. Ela era aquela que lhe dava *cookies* quando sua avó dizia que ele já havia comido o suficiente. Dois meses depois, minha mãe deixou essa terra para receber sua recompensa eterna. Nós não tivemos mais dois anos com ela.

Depois disso, toda vez que o celular tocava, nós segurávamos nossa respiração. O luto é exaustivo, e estávamos vivendo em um nevoeiro. Eu lembro de me sentir realizada se eu escovasse os dentes e fosse para o trabalho com os sapatos combinando. Eu não ligava se eles estavam combinando com a minha roupa, contanto que eles combinassem um com o outro.

Nosso mundo inteiro virou de cabeça para baixo. Tudo estava tão diferente. Nosso trajeto pela manhã, nossas atividades depois da escola, nosso lugar na igreja. A lista do mercado não incluía mais as comidas favoritas dele. Até sair para comer era de partir o coração – “apenas os 3”, a dona do restaurante dizia. Eu sentia como se fosse um murro no estômago. Ela não tinha como saber.

Eu não sei como nós poderíamos ter sobrevivido sem tanto amor – da igreja, dos nossos vizinhos, dos professores e alunos da minha escola. Mesmo assim chega a hora em que todos têm que voltar às suas próprias vidas, e nós temos que tomar uma decisão.

Nós tínhamos que escolher como iríamos viver até que fôssemos novamente reunidos com nosso lindo menino. Nós iríamos permitir que a raiva e a amargura nos controlassem ou olháriamos para a cruz? No papel parece fácil. Na realidade não é. É difícil. Como poderíamos viver bem, enquanto estávamos de luto por alguém que não estava mais entre nós?

→ Escreva 1 Tessalonicenses 4:13.

“Não sofra o luto como aquelas pessoas sem esperança.” Isso soa como uma expectativa bem alta! Isso significa que nós não passamos pelo luto? Claro que não! Nós ficamos tristes. Sentimos falta do nosso filho todos os dias. Diz que não sofremos o luto como aqueles sem esperança. Nós sofremos o luto, mas de uma forma diferente, pois temos a promessa da salvação eterna. Antes de Jesus ressuscitar Lázaro, ele chorou. Apesar de passarmos pelo luto, nós também antecipamos uma reunião no céu que é muito mais do que nossas mentes humanas podem imaginar. É um paradoxo. Parece ser uma contradição, mas ainda assim, não é. Nós sofremos o luto com esperança!

→ Como é o luto com esperança para você?

Para mim, significa **seguir em frente** com o luto, não esquecer ou superá-lo, e sim trazê-lo comigo enquanto aprendo como viver novamente e como encontrar alegria no sofrimento. Significa viver cada dia sabendo que estou um dia mais perto de encontrar aqueles que amo.

Esse ano, vamos passar pelo 9º aniversário do nosso querido filho, por ter recebido sua recompensa. Demorou um tempo, mas um dos momentos mais significativos foi quando nós percebemos que Deus não estava nos punindo quando Joshua morreu. Ele estava recompensando Joshua por uma vida bem vivida. Nosso pior dia, foi o melhor dia dele. Você não acha que nos dá um conforto saber que, enquanto estamos machucados, nossos filhos não estão?

## Estudo Bíblico

→ Leia João 11:1-44.

1. O que você nota a respeito de Maria e Marta durante seu período de luto?

2. Como Marta sofreu o luto com esperança? (Dica: Leia o versículo 24)

Nós passamos pelo luto sozinhos! Nosso Deus celestial sente nossa dor. Ele vê cada lágrima.

→ Escreva Salmo 56:8.

Essa história talvez seja um pouco difícil de ler. Maria e Marta conseguiram o que queriam: Lázaro ressuscitado dos mortos. Não vamos conseguir isso desse lado do céu. É difícil ler a história de outros quando eles conseguem o final que desejavam. De qualquer forma, deixe-me lhe encorajar a se apoiar no que Marta disse no versículo 24. Ela não sabia que Jesus ia ressuscitar Lázaro dos mortos. Ela apenas confiou que iria vê-lo na ressurreição.

Você acredita na promessa de Deus de que aqueles que O seguem serão recompensados com a eternidade no céu? Se não, por favor, vá até algum pregador ou um membro da igreja em quem você confia e fale com essa pessoa sobre como você pode se tornar um herdeiro do Reino de Deus. Se você não está pronto para fazer isso, por favor, leia o apêndice para aprender mais sobre o Evangelho e o plano de Deus para a nossa salvação.

Seguir em frente com o luto exige que sejamos intencionais. É uma escolha que precisamos fazer. No começo, essa escolha tem que ser feita muitas vezes ao dia, às vezes, de hora em hora. Conforme o tempo passa, é uma escolha que tem que ser feita cada vez menos.

## Sofrendo com Esperança

- Memorize 1 Tessalonicenses 4:13.
- Passe um tempo em oração com Deus, Lhe agradecendo pelas memórias de amor e alegria que você compartilhou com aqueles que foram para o céu antes de você. Peça que Ele lhe ajude a passar pelo luto com esperança.
- Escreva uma carta para uma pessoa que você está de luto, ou uma carta sobre algo que você está de luto.

# Lute



O luto é difícil. Como realmente é seguir em frente com o luto? Existem alguns passos específicos que podemos tomar que ajudarão na nossa caminhada. Este primeiro passo não é fácil. Não é um passo que os outros vão notar. Só você e Deus saberão verdadeiramente a batalha que se levanta todos os dias, enquanto você tenta, diligentemente, dar esse passo à frente. Eu não sou um exemplo perfeito disso. Deus não nos pede para sermos perfeitos. Ele pede que confiemos nEle e que descansemos nEle quando a vida está muito difícil. Então por onde começamos?

**LUTE!**

Lute contra o desejo de viver constantemente em um estado de tristeza e depressão. Lute contra a vontade de ficar na cama o dia inteiro. Lute contra a vontade de afundar no luto.

Satanás é um oponente intimidador. Ele parece saber as mentiras exatas para sussurrar em nossas mentes, e assim evitar que nós sejamos curados e sigamos em frente. “E se você tivesse feito isso? Porque você não fez aquilo?” Ele se alegra quando nós estamos sobrecarregados com a tristeza de olhar para a cruz e continuar vivendo com esperança. Eu não quero dá-lo esse prazer.

Primeiro, eu não acho que isso honra meu filho ou a vida que ele viveu. Joshua não deixou que o problema que tinha no coração o impedisse de viver coisas grandes. Ele fez tanto com 16 anos. Ele desejava mostrar às pessoas o caminho até Jesus. Era importante para ele. Não posso viver nesse estado de tristeza só porque a vida é difícil. Jesus não fez isso. Ele sabia que estava indo para uma morte agonizante e, ainda sim, continuou servindo e ensinando acerca do nosso Pai.

Mais importante, não honra a Deus. Nós somos feitos à Sua imagem e podemos fazer muito mais do que imaginamos. Os marinheiros (USA) têm a “regra dos 40%” que segue esse princípio – quando você acredita que acabou e não consegue fazer mais nada, você deu apenas 40% do seu esforço, isso significa que você ainda tem 60% para dar. Todo dia é uma chance de usar nossas vidas e as circunstâncias para levar outros até Jesus, de mostrá-los a Sua fidelidade. Não desista nos seus 40%.

→ Escreva 1 Coríntios 10:31.

“O que quer que você faça”. Não apenas algumas coisas que você faça. Luto é o que estamos “fazendo”, então, até durante o nosso luto, devemos glorificar a Deus.

→ Qual é uma forma que você pode honrar a Deus durante seu luto, hoje?

Por favor, não entenda mal. Eu não estou dizendo que devemos colocar um sorriso no rosto e fingir que a vida está ótima, isso definitivamente não vai levar as pessoas até Jesus. O que estou tentando dizer é que está tudo bem “tirar férias” na tristeza, mas não podemos ir lá e construir uma casa permanente. Deus não é honrado quando passamos pelo luto sem esperança.

→ Como você pode lutar contra a vontade de construir uma casa permanente na sua tristeza?

Nos primeiros meses depois da morte do Joshua, eu e minha filha nos demos conta de que se pudéssemos ter um dia ou outro para ficar em casa, os outros dias, de ir para a escola, seriam mais fáceis. Nós escolhíamos um dia e colocávamos no calendário. Nós marcamos um tempo livre. Um tempo que poderíamos lamentar. Esses dias foram essenciais para a nossa cura. Saber que esse dia estava chegando também nos ajudava a passar pelos dias antes dele.

→ Escreva Filipenses 3:14.

→ Qual é um passo que você pode tomar hoje que demonstra seu desejo de prosseguir em direção ao objetivo?

## Estudo Bíblico

Lute contra o desejo de viver em um estado constante de depressão e siga em frente. Às vezes, são as pequenas coisas que mais ajudam: ouvir música, ler um livro que seja reconfortante, fazer algo que você gosta. Não deixe satanás roubar sua alegria. Sofra. Sofra com esperança.

→ Escreva 2 Coríntios 10:3-5.

→ Como podemos lutar contra nossa dor com as armas que nós temos?

Uma das razões do porquê podemos passar pelo luto com esperança é porque nós não lutamos nossas próprias batalhas como os que são do mundo. As armas que usamos têm o poder de destruir as fortalezas que estão nos mantendo presos no nosso luto. Para usarmos essas armas, precisamos saber quais são elas e como funcionam.

Uma das armas mais valiosas que temos é a armadura de Deus. Nos oferece tudo que precisamos para nos proteger dos ataques de satanás.

→ Leia Efésios 6:10-17.

→ Escreva uma lista das partes dessa armadura. Do lado, desenhe uma pessoa e a vista com essa armadura. Tem alguma parte que não foi coberta?

Deus nos deu essa armadura que cobre cada parte do nosso corpo. Menos nossas costas. Note que se corrermos do luto, nós não estaremos protegidos. Nós devemos nos levantar e lutar essa batalha totalmente protegidos!

→ Quais passos você está tomando para lutar a guerra contra o seu luto?

## Lute com a Armadura de Deus

- Memorize Efésios 6:14-17
- Para os próximos 5 dias, antes de você sair de casa, coloque a armadura de Deus, fisicamente. Diga cada parte em voz alta, enquanto você usa suas mãos como se estivesse vestindo a armadura. Perceba a diferença que isso faz.
- Marque um tempo para lamentar. Escreva na sua agenda. Zele por esse momento.



# Abra os Seus Olhos



Alguns meses antes do nosso mundo parecer ter sido virado de cabeça para baixo, eu lembro de esperar no semáforo na saída de Wendington da interestadual. Enquanto eu estava esperando, tudo que eu pensava era o quão perfeita minha vida era. Eu e meu marido estávamos casados há 19 anos, muito felizes. Tínhamos dois adolescentes lindos e incríveis. Enquanto eu esperava o semáforo mudar de cor, eu agradei a Deus por todas as bênçãos que eu tinha e não merecia. E eu me perguntei: “a vida poderia estar mais perfeita que isso?”. Apenas dois meses depois, meu mundo perfeito foi quebrado. Para ser sincera, eu estava com medo de agradecer a Deus por qualquer coisa, com receio de que Ele tiraria isso de mim também.

Nós íamos para a igreja e eu lutava para fazer as palavras “abençoado seja Seu nome” saírem da minha boca. Eu queria, mas eu estava tendo tanta dificuldade em encontrar razões para adorar a Deus.

Eu não conseguia entender como a terra conseguia continuar girando enquanto meu coração estava tão partido. Eu estava em algum lugar fora de casa e as pessoas estavam conversando e sorrindo. Como elas poderiam fazer aquilo? Eles não sabem. Minha vida desmoronou ao meu redor, e eu nunca vou ser a mesma pessoa de novo.

Minha dor era tão crua que eu não conseguia encontrar uma razão para ser feliz ou para adorar a Deus. Tudo que eu sabia era que minha mãe estava lutando contra o câncer e meu filho havia ido embora, e talvez demorasse de 40 a 50 anos até Deus me chamar para casa. Eu precisava ver algo bom desesperadamente, qualquer coisa boa ao meu redor. Eu precisava encontrar razões para adorar a Deus mesmo machucada.

→ Escreva Salmo 63:1.

Como Davi, eu me senti como se estivesse em uma terra seca e árida sem água. Eu implorei para que Deus abrisse meus olhos para as coisas boas que Ele estava fazendo ao meu redor. Eu implorei para que Ele me mostrasse razões para adorá-Lo.

Em alguma parte, ao longo do caminho, eu havia escutado sobre pessoas terem diários de gratidão. Então eu comecei a usar um, com um pequeno objetivo. Toda noite, antes de dormir, eu escrevia cinco coisas pelas quais eu era grata naquele dia. Com o passar do tempo, eu aumentei o número de coisas até eu passar a anotar todas as coisas que eu conseguia pensar. Alguns dias as coisas que eu anotava eram muito simples: a batata cozida do jantar estava muito boa ou por eu não ter pego engarrafamento. Outros dias aqueles vislumbres de bênçãos me trouxeram esperança de cura contínua. Como o dia que eu vi minha filha sorrir verdadeiramente de novo pela primeira vez, o verdadeiro sorriso, aquele que vai até os olhos delas. A profunda gratidão por aquela bênção continua me fazendo chorar.

→ Escreva 5 coisas pelas quais você é grato no momento.

Deus é tão bom. Apesar das nossas circunstâncias. Deus sempre é bom!

Ele criou este mundo lindo em que nós vivemos, e podemos ver Suas digitais ao nosso redor: nas nuvens, na majestade das montanhas, no sol que nasce e se põe, na forma que nossos próprios corpos foram projetados.

→ Escreva Salmo 119:18.

Você percebeu como Davi pede para Deus abrir seus olhos para que ele pudesse ver as maravilhas da Sua lei? A Escritura é cheia de maravilhosas promessas e razões para sermos gratos.

→ Escreva uma oração a Deus pedindo que Ele abra seus olhos enquanto você estuda Sua palavra, para que assim, você encontre conforto durante seu luto e razões para adorá-Lo.

## Estudo Bíblico

Você lembra a história da tempestade que Paulo enfrentou em Atos 27? Paulo é um prisioneiro que é colocado em um navio que está indo à Itália. Apesar dos avisos dados por Paulo, o piloto e o dono do navio decidiram que iriam continuar navegando e tentar chegar até Fênix.

→ Leia Atos 27:13-26.

Eles estavam no meio de uma tempestade. Literalmente uma tempestade. Aqueles que estão de luto também estão em uma tempestade. É uma metáfora, mas parece que as ondas estão vindo e constantemente nos derrubando. É fácil para mim falar sobre como eles se sentiram dentro daquele barco, sendo espancados pelo vento, sem conseguir manter o equilíbrio. Exaustos.

Vamos ler um pouco mais da história.

→ Leia Atos 27:27-36.

Você notou o que Paulo fez no versículo 35? Leia novamente, se precisar.

Ele deu graças.

Eles estão no meio de uma tempestade brutal e Paulo dá graças a Deus. Com que frequência damos graças a Deus no meio de uma tempestade? Não é fácil. Na verdade, é provavelmente o momento mais difícil para agradecer. “E existe algo para agradecer?”. Não deixe o diabo lhe convencer dessa mentira. Existem bênçãos incontáveis pelas quais podemos agradecer a Deus por derramá-las sobre nós. A principal é que isso não é o fim. Assim como esse não foi o fim da história de Paulo, o luto não é o fim da sua. É apenas uma parte. Uma parte difícil, mas continua sendo apenas uma parte.

→ Escreva Efésios 1:18.

A bondade de Deus está ao nosso redor. O presente talvez seja escuro e difícil, mas o futuro é brilhante com a promessa de salvação eterna. Eu pedi a Deus que abrisse meus olhos para a Sua bondade. Ele abriu. Nós temos tantas razões para sermos gratos todos os dias e tantas razões para adorá-Lo.

Vamos encontrar o que quer que estivermos buscando. Se estamos buscando negatividade, vamos encontrar. Se estamos focados em encontrar bênçãos, vamos encontrá-las.

Uma coisa eu sei com certeza, se você pedir a Deus que Ele lhe ajude a enxergar a Sua obra, ele vai abrir os seus olhos. Agradecer a Deus pelas pequenas coisas me ajudou mais do que eu imaginava. Eu comecei a enxergar mais e mais bênçãos todos os dias. Eu sentia mais gratidão e o fardo em meu coração parecia um pouco mais leve.

## Sofrendo com Gratidão

- Pelos próximos 5 dias, faça uma lista de coisas pelas quais você é grato. Tente escrever pelo menos 5 coisas todos os dias.
- Escolha um Salmo de gratidão, como o Salmo 95 ou 138 e memorize. Quando você estiver tendo dificuldade de agradecer a Deus, ofereça um Salmo de gratidão.
- Escreva uma carta de gratidão para alguém que caminhou com você durante sua caminhada de luto.



# Descanse



Antes de Joshua morrer, sempre que sentávamos para assistir televisão, eu fazia crochê. Se eu não estivesse fazendo duas ou três coisas ao mesmo, sentia que estava perdendo tempo ou sendo preguiçosa. Depois que Joshua morreu, eu não tinha energia para segurar a agulha ou o fio do crochê. Eu lembro de me sentir tão frustrada comigo mesma. Não que fazer crochê exija tanta energia, mas meu corpo não suportava a ideia de fazer mais uma coisa.

Fadiga de luto é algo real. De acordo com uma rápida pesquisa no *Google*, em média, as pessoas tomam cerca de 35,000 decisões. Uma pessoa que está de luto tem que se esforçar muito mais para tomar as decisões mais simples. Tudo é agravado pelo peso da tristeza. Na maioria dos dias, eu sentia como se estivesse carregando 100kg a mais em cada braço e em cada perna. Imagine estar parado em frente a geladeira sustentando 400 kg e tentando decidir o que fazer para o jantar. Então, imagine tentar andar pela cozinha com esses mesmos 400kg acorrentados a você enquanto você cozinha. O peso do fardo tornava impossível fazer o que antes eram as tarefas mais simples.

Não afetou apenas as tarefas, também impactou o número de coisas no meu calendário. Eu sempre fui péssima em organizar minha agenda. Eu vou de um evento para outro como aquele coelhinho de um comercial de pilha. Depois que Joshua morreu, eu descobri que precisava de muito mais descanso que antes. Foi difícil para mim aceitar isso, porque eu não estava acostumada com essas novas limitações. Nos últimos nove anos, eu aprendi que tudo bem dizer não para as coisas. Eu me tornei um pouco mais seletiva sobre o que eu escolho colocar na minha agenda, e eu me certifico de que estou me permitindo de ter tempo livre suficiente.

→ Escreva Salmo 119:28.

Você se identifica? Sei que eu sim. A palavra “exaurido” é tão diferente da palavra “cansado”. Exaurimento não é algo que pode ser resolvido tão facilmente como o cansaço. É muito mais que cansaço físico, é também uma exaustão emocional.

Descansar durante nosso momento de luto é crucial. Descansar nem sempre significa dormir. Também pode ser sentar no balanço do lado de fora ou sentar de olhos fechados por um momento. Às vezes, descansar é ler um livro ou passar um pouco mais de tempo dentro do seu carro antes de ir para o trabalho. Ou apenas sentar no sofá e escutar Deus. O importante é que estejamos permitindo-nos de descansar nossos corpos e nossas mentes enquanto nos curamos.

→ Como você encontra descanso?

## Estudo Bíblico

Independentemente do que estivermos enfrentando, a escritura é o lugar que devemos procurar para obtermos respostas. Lá sempre vamos encontrar respostas. É interessante para você como podemos conhecer uma história bíblica, mas não damos tanta atenção até passarmos pela mesma coisa? A história de Elias vem-me à mente. Eu ouvi a história do pé de giesta dar frutos, mas não significava muito para mim até eu experimentar pura exaustão como eu nunca havia experimentado antes. Vamos ler juntos.

→ Leia 1 Reis 19:1-5.

Elias está com medo, e ele está fugindo para salvar a sua vida. Ele foge para o deserto, senta embaixo de um pé de giesta e implora para que Deus tirasse sua vida. Ele está cansado, desgastado de viver, exausto. As palavras descrevem bem, mas aqueles que já sentiram esse tipo de exaurimento as leem de uma forma diferente.

→ Você se identifica com o que Elias está sentindo?

O versículo 5 é o que mais me identifico nessa história. Ele se deita e dorme. Seu corpo não aguenta continuar. Ele não consegue mais correr. Ele chegou no seu limite.

Seu luto fez você se sentir assim? Sei que eu me senti. Eu nunca estive tão exausta quanto estive durante o luto. Suga toda a minha energia. É um trabalho duro. Adore a Deus, não durou para sempre para Elias, não vai durar para sempre para nós.

→ Leia 1 Reis 19:5-6.

Elias está descansando há algum tempo quando um anjo o acorda e lhe dá comida e água. Então, Elias volta a dormir.

É muito importante que entendamos isso. Ele descansou novamente. Ele permitiu que o seu corpo não fizesse nada durante um tempo. Depois de outra soneca, o anjo lhe dá comida e água novamente. Então, ele é capaz de levantar e continuar.

O luto é difícil para o corpo. As pessoas que estão de luto precisam de mais descanso. Elas não estão sendo preguiçosas ou desperdiçando tempo. O fardo que estão carregando está sugando uma quantidade incrível de energia delas. O ataque de emoções é cruel, tornando até as tarefas mais simples, exaustivas.

Nunca subestime o poder do descanso.

→ Escreva Isaías 40:29.

Também, nunca subestime o desejo do nosso Pai de nos confortar quando estamos machucados. Eu sou tão grata a Deus, pois Ele cuidará de nós assim como Ele fez com Elias. Não precisamos fazer isso sozinhos. Tudo que precisamos fazer é pedir.

→ Escreva Isaías 40:31.

Que versículo bonito! Você consegue imaginar uma águia voando pelo céu? Águias são tão lindas e majestosas. Elas parecem voar sem esforço algum. Isso é o que nosso Pai celestial quer para nós.

Em vez do peso da tristeza, Ele quer que coloquemos nossa esperança n'Ele, para que, assim, possamos voar sem esforço como a águia. Talvez hoje pareça que nunca irá acontecer. Está tudo bem, isso é completamente normal. Minha oração para você é que você possa colocar sua esperança em Deus e acreditar que algum dia vai acontecer.

## Descansando no Luto

- Memorize Isaías 40:31.
- Pelos próximos dias, marque um tempo para descansar. Coloque isso como um compromisso na sua agenda.
- Desenhe ou imprima uma águia voando pelo céu e coloque em um lugar que você consiga ver frequentemente.



# Bem-Estar



O luto não nos afeta apenas emocionalmente, também nos afeta fisicamente. No capítulo anterior, nós falamos sobre o quanto o nosso corpo precisa de descanso durante o luto. Com todo o tumulto emocional que o luto causa, cuidar dos nossos corpos físicos é vital, pois, nossa saúde física tem efeito na nossa saúde mental. Manter nosso corpo físico o mais saudável possível significa que nossa mente tem menos alguma coisa para lidar, e, assim, pode focar em passar pelo luto.

Isso pode parecer um passo básico para alguns, mas lembrar de comer não é fácil durante o luto. A verdade é que as pessoas que estão de luto, geralmente, não sentem fome. Podem passar horas até perceberem que não comeram ou beberam nada. Isso não é saudável. Nosso corpo precisa de nutrição para conseguir continuar.

Vamos voltar para a história de Elias em 1 Reis 19.

→ Leia 1 Reis 19:5-9.

Não uma, mas duas vezes, o anjo de Deus o acordou para lhe dar pão e água. Elias precisava nutrir seu corpo físico. Eu sei que quando estou com fome, eu não penso claramente. Eu não sei agir direito. Eu simplesmente não me sinto bem. Nutrir nosso corpo é um passo importante, que não podemos pular. Existem duas áreas que precisamos focar todos os dias.

Primeiro, hidratação é fundamental. Uma das coisas que você pode fazer que mais ajuda, é beber muita água. Ter uma garrafa de água por perto vai te lembrar, e não precisa ser enchida tão frequentemente quanto um copo. Parece algo tão pequeno, mas você ficará surpreso como apenas ficando hidratado vai ajudar.

Segundo, comer é necessário. Eu lembro de saber que eu precisava comer e não ter a energia de ir até à cozinha, decidir o que cozinhar, e então começar a preparar. Exigia muito mais esforço do que antes.

Você não precisa passar horas na cozinha, mas você precisa comer. Escolha coisas que são mais fáceis de preparar. Compre comidas que já estejam cortadas ou trituradas. Em vez de comer três grandes refeições todo dia, tente comer lanches em menor quantidade mais frequentemente. Coma amendoim para obter proteína e fruta para algo mais leve e refrescante. Lembre daquela pessoa que ofereceu lhe trazer uma refeição, e deixe que ela faça isso. Coloque lembretes no seu celular para você não esquecer de nutrir seu corpo.

→ Quais são alguns passos que você está dando para garantir que você está recebendo a nutrição que precisa?

## Estudo Bíblico

Você lembra da história do filho recém-nascido de Davi que morreu? Davi e Bate-seba pecaram e, através desse pecado, nasceu uma criança que adoeceu. Enquanto a criança estava doente, Davi jejuou e orou. Leia o que acontece depois que a criança morre.

→ Leia 2 Samuel 12:18-23.

Enquanto o filho de Davi estava vivo, ele jejuou e orou. Assim que seu filho morreu, ele levantou, tomou banho, trocou de roupa e adorou a Deus. Seus servos não entenderam. Ele não estava destruído? Eu e você conhecemos o agulhão da morte. Com certeza, seu coração doeu. Claro que sim, e, ainda assim, suas palavras são tão profundas: “Mas agora que ela morreu, por que deveria jejuar? Poderia eu trazê-la de volta à vida? Eu irei até ela, mas ela não voltará para mim.” (v. 23). Embora seu filho não fosse mais voltar para esta terra, Davi sabia que um dia ele estaria com ele. Foi assim que ele foi capaz de levantar, trocar de roupa e comer.

Por favor, não pense que eu estou usando o exemplo de Davi para implicar que Deus nos tirou nossos filhos. As escrituras não apoiam essa ideia de forma alguma. Vivemos em um mundo caído. Vivemos na terra da morte. Deus não levou nossos filhos. Meu filho morreu porque tinha um defeito no coração desde seu nascimento, e seu coração apenas parou de funcionar. Eu conheço pais que perderam seus filhos por causa da ação de outra pessoa. Nós não estamos sendo punidos por Deus. Apenas uso essa história para ilustrar o que Davi fez após a morte do seu filho. Ele estava triste? Claro! Ele ficou de luto? Com certeza! Ele também continuou vivendo e servindo a Deus.

Nosso bem-estar físico é importante, pois, aumentamos nossa dor durante o luto quando não cuidamos da nossa saúde física. Essa não é a única razão. Enquanto você escreve o versículo a seguir, considere o que significa para nós durante nosso luto.

→ Escreva 1 Coríntios 6:19-20.

Nosso corpo é um templo que recebemos de Deus, um presente. Ele foi comprado por um preço, um preço muito caro. Se não nos importarmos com ele, não estaremos demonstrando respeito ou gratidão por tamanho presente, nem seremos capazes de cumprir nosso objetivo que é trazer glória e honra a Ele.

Como o filho de Davi, meu filho não vai voltar para essa terra. Aqueles que você ama e foram embora não vão voltar. Vai chegar um dia em que seremos chamados para casa e vamos até aonde eles estão, para vivermos juntos por toda eternidade. Por enquanto, eles estão guardados em segurança onde Satanás não pode chegar até eles. Isso não é confortante?

Até esse dia, vamos ser como Davi e levantar, nos vestir, adorar a Deus e comer.

## Alimentando o Corpo Durante o Luto

- Memorize 1 Coríntios 6:19-20
- Faça uma agenda de alimentação que funcione para você e siga pelos próximos cinco dias. Quando você for à loja, foque em comprar coisas que são rápidas e fáceis de preparar.
- Compre uma garrafa de água que você goste. Faça um plano para beber a quantidade de água necessária para o seu corpo.

# Atividade

Eu nunca tive uma inclinação atlética. Tentei fazer algumas coisas, mas não é uma das minhas habilidades. Joshua era um corredor nato. Ele começou a correr na 6ª série. Ele era tão novo que eu não queria que ele corresse sozinho, então eu comecei a “correr” com ele. Basicamente, eu só tentava mantê-lo à vista.

Depois que ele se foi, uma corrida de 5km foi organizada em sua memória. Era muito importante para mim poder correr os 5km inteiros e terminar em um tempo respeitável. Eu queria tanto deixá-lo orgulhoso.

Eu também queria ter força para correr até o local onde ele foi encontrado. Enquanto alguns preferem ir ao cemitério, eu queria ir aonde ele encontrou Jesus. Eu queria estar no lugar onde ele encontrou seu Salvador cara a cara pela primeira vez. O lugar ficava a 2,5km da nossa casa.

Eu comecei a treinar. Foi tão difícil. Lembre-se do cansaço do luto. Treinar exigia mais energia por causa do peso da tristeza que eu estava carregando. Mas os 5km estava na agenda, e eu não podia decepcionar o Joshua. Eu continuei correndo.

Depois de um tempo, eu comecei a perceber mudanças físicas e mentais. Eu não me sentia tão depressiva e desencorajada como antes. Até senti como se um pouco daquele peso que eu estava carregando tivesse diminuído. Aí foi quando eu me dei conta de que correr não me ajudando apenas fisicamente, mas também mentalmente. Eu continuei correndo e percebendo cada vez mais melhorias. Atividade física nos ajuda durante o luto.

Deus nos criou, e somos destinados a glorificá-Lo. Ele nos deu um corpo físico que devemos cuidar para que assim, enquanto estiver sob nosso controle, nós tenhamos saúde física para servir.

→ Você encontrou alguma atividade que lhe ajuda?

## Estudo Bíblico

→ Escreva 1 Timóteo 4:8.

Me ouça, eu sei o que a segunda parte diz. E, todos nós concordamos que piedade é mais importante. No entanto, note que diz: “treino físico tem algum valor”. Nossos corpos precisam se movimentar. Faça uma caminhada, um passeio de bicicleta ou um mergulho, ande pelo shopping com algum amigo.

Não é fácil. Levantar e se movimentar exige autodisciplina. Atletas que alcançaram seus objetivos vão lhe dizer que a diferença entre eles e outros atletas que não alcançaram seus objetivos é que eles continuavam treinando, independente se estavam com vontade ou não. Eles escolheram disciplinar suas mentes e seus corpos.

→ Escreva 1 Coríntios 9:25.

Apesar de não estarmos treinando para uma competição, o princípio se aplica, pois temos o desejo de passar pelo luto de formas que são saudáveis. Ao invés de despejar nossas tristezas em uma garrafa de cerveja ou em drogas, despejamos na nossa cura.

Não precisa ser nada exaustivo, apenas se mova. Caminhe, coloque uma música e dance pela casa.

Quando percebo que já faz muito tempo desde que fui na calçada, me sinto triste, ainda mais cansada e desencorajada. Sendo honesta, quando eu menos tenho vontade de ir é quando eu mais preciso.



→ Escreve Hebreus 12:1

Nossa jornada de luto faz parte da nossa corrida até o céu. Eu não sei você, mas eu quero fazer uma boa corrida, para que naquele dia, quando eu me reencontrar com meu filho, eu possa compartilhar com ele como eu perseverei. Eu quero dar tudo de mim.

→ Escreva 2 Timóteo 4:7.

Ainda mais importante, naquele dia, eu desejo ouvir do meu Pai que está nos céus. Eu quero que Ele se orgulhe de mim!

## Em Luto e em Movimento

- Memorize 1 Timóteo 4:8
- Se comprometa com algum tipo de atividade física por pelo menos 15 minutos por dia, pelos próximos 5 dias. Escolha algo que você gosta.
- Tenha um diário/caderno onde você conta como sua mente e seu corpo se sentem depois de estarem fisicamente ativos.



# Ajude e Peça

## Ajudada

Não fomos feitos para enfrentar essa jornada sozinhos. É por isso que Deus criou a igreja – o corpo. Todos nós temos funções e papéis diferentes, para que possamos ajudar e encorajar uns aos outros no decorrer desta vida.

Existem, na verdade, duas formas que precisamos pedir ajuda. Às vezes, nós precisamos pedir ajuda e, às vezes, precisamos estender a mão para ajudar. Vamos falar sobre porque fazemos os dois e como saber qual deles nós precisamos.

Pedir ajuda! Não é por acaso que existem várias passagens bíblicas sobre encorajar um ao outro. Quando Deus nos criou, Ele sabia que precisaríamos uns dos outros para superar as lutas desta vida terrena. Não fomos feitos para fazermos isso sozinhos.

→ Escreva Gálatas 6:2.

Essa é uma passagem muito importante para nós. Somos chamados para carregar os fardos uns dos outros. Como podemos fazer isso se não dividimos nossos fardos? Nem todos serão receptivos para nos ajudar a carregar a carga, mas se você procurar, encontrará a pessoa certa.

Uma das coisas que me ajudaram muito durante o luto foi poder falar sobre o Joshua. Haviam dias em que eu só queria sentar e falar o nome dele de novo e de novo. Eu queria contar histórias sobre ele. Eu queria ouvir outras pessoas dizerem o nome dele. Ninguém poderia saber quando eu precisava disso, então eu tive que pedir ajuda. Eu tinha que ligar para uma amiga e dizer “oi, podemos tomar um café?”.

Quando você precisar conversar, ligue para alguém. Você conhece aquelas pessoas que são ouvintes incríveis. Deus deu a alguns a habilidade de sentar e ouvir tão bem. Essas são as nossas pessoas quando estamos de luto.

Considere a ideia de procurar por um grupo de apoio na sua área. *While We're Waiting* é um grupo incrível, baseado na fé, que se concentra nas necessidades dos pais enlutados. Confira o site deles, [www.whilewerewaiting.org](http://www.whilewerewaiting.org), para encontrar um grupo de apoio perto de você!

Procure aconselhamento profissional. Um bom conselheiro é treinado para ouvir e perguntar as perguntas certas que irão lhe ajudar a processar o luto. Eu era muito teimosa para ir, mas Michael continuou gentilmente me encorajando. Eu finalmente fui, com a intenção de apenas sentar e escutar ela falar; ver como era para que eu pudesse acalmar meu marido. Então, eu poderia provar que eu não precisava de aconselhamento e não precisava voltar lá. Ela me fez uma pergunta e todas as palavras foram saindo, quando eu percebi o quanto ela ajudou, eu desejei que eu tivesse ido antes. Ela foi abençoada por Deus com visão e sabedoria para ajudar aqueles que estão machucados.

→ Como você conseguiu encontrar conforto ao pedir ajuda?

Existem outras vezes em que nós aliviamos nosso fardo ao ajudarmos alguém, quando somos a pessoa que encoraja outra.

→ Escreva 1 Tessalonicenses 5:11.

Deus sabia que encorajar outros também iria nos encorajar. Nos dias difíceis - seu aniversário, seu aniversário de falecimento, Michael e eu costumamos sentar em casa e lamentar a maior parte da manhã. Estamos tristes. Não queremos falar com ninguém. Não queremos ir para lugar nenhum. Nós usamos a tristeza como um cobertor.

Finalmente, perto da hora do almoço, um de nós motiva o outro a se arrumar e sair de casa. Encontramos coisas para fazer que nos lembram o Joshua, ou encontramos formas de alegrar o dia de alguém. Às vezes, nós vamos para algum lugar e comemos as comidas favoritas dele. Outras vezes, vamos à uma padaria e compramos um bolo de aniversário. Um ano, nossa filha e eu colamos saquinhos de moedas em máquinas de venda automática em um hospital próximo, e escondemos notas de dólar em quase todas as partes da Árvore do Dólar. Aliviou a dor. É tão incrível para mim o quanto eu me emociono quando eu olho para fora de mim mesma e tento encontrar formas de encorajar outros.

→ Como você estendeu a mão para ajudar alguém e como isso lhe encorajou?

## Estudo Bíblico

Vou pedir para que você abra um pouco sua mente. Estou propondo que no meio da sua dor agonizante, você peça ajuda a alguém. Como isso é sequer possível? Os outros não deveriam vir e me ajudar? Se nós realmente procuramos cura, e acreditamos verdadeiramente no que as Escrituras dizem, temos que acreditar que existe uma razão para Deus nos dizer para ajudarmos uns aos outros, encorajar uns aos outros e carregar os fardos uns dos outros.

Gostaria que considerássemos a história de Paulo. Eu sei, o que Paulo poderia nos ensinar sobre servir no meio do nosso luto? Vamos começar quando Paulo ainda se chamava Saulo

→ Leia Atos 8:3.

Saulo passou grande parte da sua vida perseguindo Cristãos. Ele trabalhou para destruir a igreja. Ele colocava homens e mulheres na prisão por acreditarem em Jesus. No início de Atos 9, nós lemos sobre suas ameaças de morte contra os cristãos e seu desejo de ir até Damasco como o propósito de prender qualquer um que alegasse ser um seguidor de Jesus Cristo. Ele tinha um plano. Deus frustrou seu plano.

→ Leia Atos 9:1-22.

Você consegue imaginar a descrença de todos que conheciam Paulo? Como poderia esse homem, que vinha perseguindo cristãos, ter se tornado um deles de uma hora para a outra? Eles tinham que ser cautelosos com ele.

É aqui que a história fica interessante. Por favor, fique comigo só mais um pouco. Eu sei que você deve estar se perguntando como isso poderia ter relação com o que estávamos falando. Na verdade, do que estávamos falando?

Encorajar outros como uma forma de cura durante o nosso luto.



Em Atos 13, nós vemos que Saulo também é chamado de Paulo, e dali para frente nas Escrituras, ele é chamado de Paulo. O que ele faz depois da sua conversão? Ele serve a Deus. Ele trabalha diligentemente para ensinar a verdade e trazer outros para Jesus (Atos 9:28-31).

O que Paulo não fez? Ele não ficou parado sentindo pena de si mesmo por causa do seu passado. Eu não tenho dúvidas de que Paulo lamentou quem ele era e o que ele fez com os cristãos. Também não acredito que ele esqueceu (1 Coríntios 15:9), ele sabia a dor que havia causado. Ele escolheu aceitar a graça de Deus, e ele seguiu em frente, usando sua vida para servir a Deus.

→ Leia Filipenses 4:12-14.

Nossa situação é bem diferente da de Paulo; no entanto, a mensagem é a mesma. Paulo abriu sua mente. Ele procurou formas de servir à igreja. Ele procurou formas de encorajar outros. Ele escreveu sobre a alegria que ele sentia ao ajudar aqueles que estavam sofrendo. Nós temos a mesma oportunidade – de olhar para fora ao invés de olhar apenas para dentro, de procurar formas de servir outros mesmo durante nosso próprio sofrimento. Todo dia nós escolhemos seguir em frente, seguir em direção ao prêmio que está esperando por nós no final dessa vida terrena.

## Ajudando e Pedindo Ajuda

- Memorize Gálatas 6:2 ou 1 Tessalonicenses 5:11.
- Entre em contato com alguém e marque um almoço. Esteja aberto para caso esteja precisando de um ouvinte.
- Entre em contato com alguém que você sabe que está de luto e lhe peça para compartilhar histórias sobre a pessoa que ela sente falta. Diga o nome da pessoa que ela ama.



# **Mergulhe na Palavra de Deus**

Um pouco antes do Joshua falecer, nós descobrimos que o câncer da minha mãe era terminal. Depois que Joshua faleceu, eu continuei ajudando minha mãe enquanto ela se submetia aos tratamentos de quimioterapia. Eu passava boa parte da viagem de cinco horas até sua casa falando com Deus. A tempestade em que nós estávamos geralmente era mais do que eu conseguia suportar, então eu recitava a Escritura para Ele. Sendo honesta, em alguns dias era quase como se eu estivesse vomitando Suas próprias palavras de volta para Ele. O que eu estava passando não parecia algo como: “Eu tenho planos para que você prospere e não para lhe machucar”, não parecia que “todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus”. Definitivamente não parecia que era algo que um Deus amoroso permitiria.

Eu comecei a ler mais as Escrituras. Meu objetivo era encontrar 365 promessas – uma para cada dia do ano. Minhas motivações não eram puras.

Eu estava tendo muita dificuldade para entender Deus. Eu queria encontrar mais promessas para que eu pudesse falar que Ele não estava conseguindo cumpri-las. Queria mostrá-Lo que Ele estragou tudo e cometeu um grande erro. Mas, enquanto eu lia as Escrituras, eu percebi quantas promessas Deus havia cumprido. Comecei a vasculhar a concordância da minha bíblia procurando por mais versículos nos quais eu pudesse me apegar. Versos que eu pudesse guardar em meu coração para refutar as mentiras que muitas vezes tentavam aparecer e assumir o controle. Eu os escrevi em blocos de notas. Eu fiz listas em *post-its* e os guardei para encontrar depois. Eu os carregava comigo e memorizava-os para que eu pudesse repeti-los de novo e de novo.

Lentamente, meu coração começou a mudar. Não foi uma mudança do dia para a noite. No entanto, eu não poderia negar que a palavra de Deus é verdade. Ele não faz promessas que Ele não irá cumprir. Ainda que eu não veja todas essas promessas se cumprindo durante o meu tempo de vida, eu não tenho dúvidas de que Deus é bom, Sua palavra é verdade e, por causa da Sua graça, eu sou salva.

Durante este processo de passar tanto tempo lendo as Escrituras, Deus pegou os pedaços despedaçados do meu coração e Ele tão gentilmente os juntou novamente. E, embora meu coração esteja marcado para sempre, agora é sustentado por Seu amor, Sua fidelidade e Sua bondade.

→ Qual a diferença que você vê em si mesmo quando passa tempo lendo a palavra de Deus?

→ O que você nota em si mesmo quando não passa tempo lendo a palavra de Deus?

→ Quais versículos você é mais apegado?

## Estudo Bíblico

Mergulhar na palavra de Deus é a coisa mais importante que podemos fazer quando estamos machucados, sofrendo, precisando de encorajamento. Eu encontrei uma grande inspiração em um pequeno pastor de ovelhas, que se tornou um rei. Davi teve uma vida e tanto. Ao longo dos anos, ele enfrentou muitas tempestades. Algumas ele mesmo causou, outras ele não tinha controle. Ele pecou; ele não era perfeito. Ainda assim, ele é chamado “o homem segundo o coração de Deus”. Por quê? Porque ele constantemente buscava a Deus.

→ Escreva Salmo 63:1.

Acredita-se que Davi escreveu essas palavras enquanto ele estava no deserto fugindo do seu próprio filho que estava tentando matá-lo. Em vez de pedir para Deus resolver o problema que ele estava enfrentando, ele usou esse salmo para expressar a Deus como ele O ansiava e também para demonstrar seu louvor.

Não existe nada mais importante que buscar a Deus.

→ Escreva Deuteronômio 4:29.

Deus promete que, se O buscarmos, vamos achá-Lo. Só Ele pode nos dar conforto e cura. Ele é o único que nunca vai nos abandonar. Sua verdade irá guiar e proteger nossos corações do maligno.

Nós falamos sobre a importância de cuidar do corpo físico durante o luto. Cuidar do coração é essencial. Não queremos que Satanás tenha a mínima chance de entrar em nossas mentes ou corações. Imergindo-nos na palavra de Deus nos dará as palavras da verdade que precisamos para lutar contra as mentiras que Satanás tenta nos contar.

Para buscarmos Deus verdadeiramente, temos que passar tempo lendo Sua palavra todos os dias. Não precisamos necessariamente encontrar um estudo formal, ou o último livro de devocionais lançado. Temos uma linda carta de amor dada por Ele, que contém tudo que precisamos saber para vivermos bem. Passar apenas alguns minutos por dia lendo as Escrituras é um divisor de águas. É assim que relacionamentos são construídos.

Pense nisso. Se você quer conhecer alguém, você passa tempo com essa pessoa. Você não passa tempo com as pessoas que ela conhece fazendo perguntas sobre a mesma. Você mesmo sai com ela. Você faz perguntas para descobrir quem ela é e no que ela acredita. Não vamos conseguir desenvolver um relacionamento com Deus apenas passando tempo com pessoas que O conhecem, temos que passar tempo sozinhos com Ele. Temos que falar sozinhos com Ele. Caso contrário, vamos saber sobre Ele, mas não vamos conhecê-Lo.



## Sofrendo com Esperança

- Se comprometa a começar o dia abrindo a Bíblia e lendo a palavra de Deus.
- Busque 5 promessas nas Escrituras que lhe traz esperança.
- Escolha um dos versos para memorizar.

# **Alegria no Luto**

O luto é um trabalho duro. A perda nos muda. Eu nunca serei a mesma pessoa que eu era antes de 28 de outubro de 2013. Isso não é necessariamente algo ruim; no entanto, eu quero ter certeza de que eu estou vivendo bem e aprendendo a encontrar a alegria de novo.

→ Escreva Tiago 1:2.

Eu lutei muito com as Escrituras. Não achei nada de bom na morte do meu filho. Depois que ele morreu, eu não sabia nem se eu queria ser feliz de novo.

Como encontramos alegria nas provações? No começo, eu me perguntei se eu iria sorrir de novo algum dia. Se existiria alguma razão para sorrir de novo. Eu lembro a primeira vez que eu sorri depois que Joshua morreu. Eu senti uma culpa tão profunda. Como eu poderia rir? Meu filho havia ido embora. Mas eu sei exatamente onde ele está. Ele está na terra da vida. Eu sou a que estou na terra da morte.

E, mesmo que pareça solitário, eu não estou sozinha. No meio de tudo isso, eu tenho um Pai fiel e amoroso, que promete que estará comigo a cada passo desta caminhada. Vamos ver uma das formas que Ele cuida de nós.

→ Escreva Salmo 139:5.

Quando eu li esse versículo pela primeira vez, eu pensei: “Deus não hesitou com o Joshua, Ele permitiu que ele morresse. Estamos machucados e devastados. Por que Ele não nos protegeu?”. Esse versículo não diz que Deus nos protege das coisas ruins. Deus não criou um teatro de fantoches.

Ele não é um mestre de marionetes. Vivemos em um mundo caído, e isso significa que coisas horríveis acontecem com pessoas boas.

Leia a passagem mais uma vez. Davi está reconhecendo nosso Pai todo poderoso que conhece cada passo que damos, está sempre conosco e sempre nos guia. Ele caminha cada caminho difícil conosco, não estamos sozinhos. Ele nos cerca, Ele está atrás de nós e na nossa frente. Deus nos promete que Ele nunca nos abandonará e, quando a corrida termina, Ele nos oferece uma morada eterna no céu. Eu me apego às Suas promessas.

A dor não é limpa e arrumada. É bagunçada e complicada. Eu precisava que significasse algo. Eu precisava que a própria Palavra oferecesse conforto e encorajamento. Minha amiga Lynne definiu muito bem o que eu aprendi sobre o meu Criador durante o luto:

**G**od (Deus)

**R**eally (Realmente)

**I**s (É)

**E**ternally (Eternamente)

**F**aithful (Fiel)

*Grief* significa luto.

Não importa o quão escuro os dias estão, Ele sempre está lá comigo. Não importa quão profunda seja a dor, Ele conforta. Ele é fiel em todas as coisas, não importa quão profundas são nossas feridas. E por causa disso, eu não só posso encontrar alegria novamente, mas eu escolho fazer isso.

→ Como você encontrou alegria durante seu luto?

## Estudo Bíblico

O que realmente significa dizer que “a alegria vem no luto”? É realmente possível encontrar alegria no meio das tragédias e tempestades que nos derrubam e tiram o fôlego dos nossos pulmões?

SIM!

→ Leia Mateus 26:36-39.

Jesus havia ido no Getsêmani para orar. Ele sabe que o tempo está próximo. Sua crucificação é iminente. Ele ora ao Seu Pai, o único que poderia tirar aquela dor em um estalar de dedos. Talvez seu filho ou filha tenha enfrentado uma doença devastadora, e como Jesus, você pediu para que Deus afastasse este cálice. Deus disse “não”, e Jesus teve que enfrentar a cruz. As orações que fizemos foram ouvidas. Deus também nos disse “não”, e fomos deixados para seguir a vida sem uma pessoa que amamos.

→ Leia Hebreus 12:1-2.

Parece uma passagem estranha, mas volte e leia o versículo 2.

Jesus sabia a dor que Ele estava prestes a sentir, e Ele também sabia o outro lado disso! Ele suportou, pois Ele sabia o que haveria de vir. Nós conseguimos enfrentar os dias de escuridão nos dias presentes, porque sabemos o que o futuro nos guarda, e é algo brilhante!

Quanto mais eu penso na alegria do céu, mas eu consigo encontrar alegria em outras coisas também. Eu encontro alegria nas memórias que temos com o Joshua e nas memórias que seus amigos compartilharam conosco. Sabemos de dois amigos dele que entregaram suas vidas a Cristo desde a sua morte. Ficamos muito felizes com isso.

Nós sabemos que ele plantou muitas sementes. Não sabemos quantas vidas ele pode ter tocado.

Nós temos que enfrentar esta jornada do luto. Não fazemos isso porque é legal. Nós conseguimos por causa do que está por vir.

Se realmente queremos encontrar a alegria novamente, nós temos que buscá-la. Temos que escolher. Não acontece por si só. Temos que ser intencionais em relação a isso. E Deus estará conosco a cada passo do caminho.

Não estou dizendo para sairmos por aí pulando de alegria. Minha vida ainda está cheia de tristeza; no entanto, a alegria também está aqui. Você está pronto para buscá-la?

## **Passando pelo Luto com Alegria**

- Memorize Salmo 30:11.
- Dê a si mesmo permissão para encontrar alegria em algo todos os dias, pelos próximos 5 dias.
- Faça uma lista de atividades que lhe trazem alegria. Coisas como artesanato, escutar música, ler um livro, pintar ou caminhar. Quando seu coração estiver pesado, escolha uma dessas atividades para fazer.

**E agora?**



Uau! Você terminou o estudo! Eu estou honrada! Eu queria muito lhe conhecer e lhe dar um abraço! O luto é uma das jornadas mais difíceis de se passar nesta terra. Aqueles que não sofreram uma perda não sabem como é. Seu desejo de passar pelo luto de uma forma saudável e viver bem é um verdadeiro encorajamento para mim.

Agora que você terminou, talvez esteja pensando: “E agora?”. Eu terminei o estudo, mas a jornada não acabou. Esta é uma linha de chegada que não cruzarei até deixar essa terra. Então, o que faço agora? Eu não quero dar passos para trás. Quero continuar indo à frente enquanto estou de luto.

- Se sinta livre para rever o estudo novamente se for necessário.
- Reveja apenas os capítulos que você precisa, caso perceba que você está querendo voltar aos hábitos antigos.
- Volte em cada capítulo e liste etapas de ação adicionais para ajudá-lo a continuar sofrendo de maneira saudável.
- Encontre mais alguém que também esteja nessa jornada e se encontre com ele(s) para compartilhar o que você está aprendendo e como você está seguindo em frente com o seu luto.
- Se mantenha firme na Palavra! Se comprometa a passar tempo lendo a palavra de Deus todos os dias, e continue a crescer perto Dele.

# Apêndice

Entregar minha vida a Jesus foi a coisa mais libertadora que eu já fiz. Se você ainda não deu sua vida a Jesus, eu oro para que você dê.

### **O que Deus já fez por mim?**

Ele me criou – Salmo 139:13

Ele me ama – João 3:16

Ele me escolheu – Efésios 1:4-8

Ele preparou um lugar para mim – João 14:2-3

Ele morreu por mim – Romanos 5:8

Ele ressuscitou por mim – 1 Tessalonicenses 4:14

### **O que é exigido de nós?**

Eu preciso crer que Jesus Cristo é o Filho de Deus – Hebreus 11:6

Eu preciso confessar essa fé – Romanos 10:9-10

Eu preciso ser batizado – Marcos 16:16

Eu preciso dar a minha vida como um sacrifício vivo – Romanos 12:1-2

Deus não irá nos forçar a escolher-Lo. Ele nos ama e deseja que nós vamos até Ele. Ele quer nos mudar e nos abençoar, e Ele já nos escolheu. Nós fazemos a escolha de escolher Ele. Por favor, não entenda errado, se tornar um cristão não significa que todos os meus problemas desaparecerão. Na verdade, terão vezes em que Satanás vai nos atacar de formas muito piores. No entanto, entregar minha vida significa confiar em Deus para cumprir Sua promessa, de que Ele sempre estará conosco nos momentos difíceis. Ele sempre será um local de refúgio e descanso. Se entregar significa que mesmo que essa vida terrena seja difícil, o futuro é maravilhoso com a promessa da eternidade. E com certeza o céu fará tudo isso valer a pena.



Procurando por outro estudo?

No dia em que você nasceu a sua corrida começou. E irá continuar até o dia em que você deixar essa terra. A vida de todos nós é uma corrida, não uma competição, uma corrida em direção à última linha de chegada: o céu. É uma corrida que exige treinos constantes, foco e disciplina. Como cristãos, somos tão privilegiados por ter o melhor Treinador, que nos abençoou com o melhor plano de treino.

Esse estudo foca em seguir esse plano, para que assim, toda vez que colocarmos o pé na linha de partida e enfrentarmos o inimigo, nós estejamos equipados com tudo que precisamos para fazermos uma boa corrida.

Muitas dessas lições decorrem de um trágico evento na vida de Michelle, a morte de seu filho, Joshua, de 16 anos. Ele foi um corredor que desempenhou bem a sua corrida. Depois da sua morte, Michelle se tornou uma corredora. Quanto mais ela corria, mais ela refletia nas similaridades entre correr e lutar pelo céu. Ela traz suas próprias experiências em um estudo da Bíblia, cuidadosamente planejado para lhe dar força e encorajamento enquanto você corre em direção ao céu.

O propósito desse estudo de 13 semanas:

- Mergulhar nas Escrituras onde vamos encontrar algumas pessoas e aprender como elas mantiveram sua fé com disciplina, perseverança, alegria e muito mais.
- Refletir em onde estamos na nossa corrida e como podemos nos manter no caminho, para que assim, quando cruzarmos a linha de chegada, possamos escutar as palavras: “Bom trabalho, servo bom e fiel”.