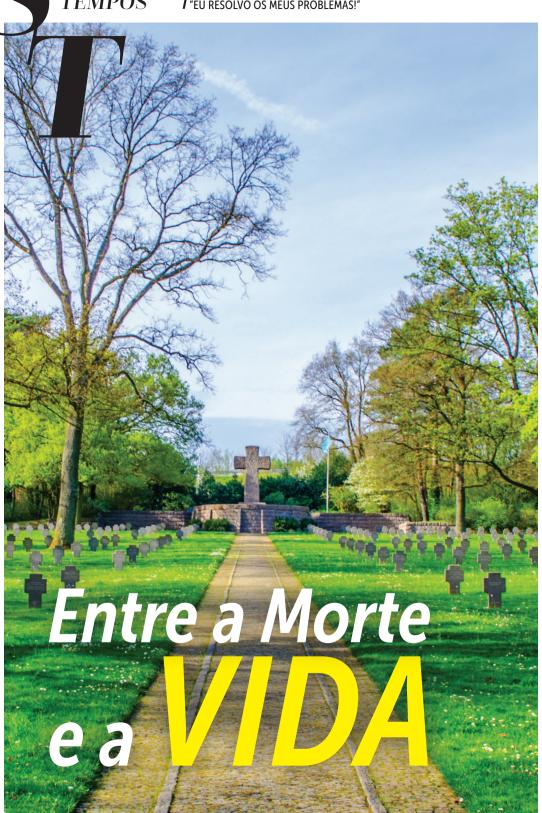
SINAIS DOS TEMPOS

I EU NÃO EXISTO, MAS ESTOU BEM
 I O QUE SIGNIFICA PARA SI O NASCIMENTO DE JESUS?
 I "EU RESOLVO OS MEUS PROBLEMAS!"





PUBLICADORA SERVIR 4º TRIMESTRE 2018 N.147 / ANO 37 / €2,00



PUBLICADORA SERVIR 4º TRIMESTRE 2018 N. 147 / ANO 37

REVISTA INTERNACIONAL EDIÇÃO TRIMESTRAL EM LÍNGUA PORTUGUESA

DIRETOR Ezequiel Quintino
DIRETOR DE REDAÇÃO Lara Figueiredo
COORDENADOR EDITORIAL Paulo Lima
E-MAIL sinais@pservir.pt

DESIGN GRÁFICO **Rita Mendes Sadio**ILUSTRAÇÕES DA REVISTA **© Adobe Stock**

PROPRIETÁRIA E EDITORA **Publicadora SerVir, S. A.**DIRETOR-GERAL **Artur Guimarães**SEDE F ADMINISTRAÇÃO

Rua da Serra, 1 – Sabugo 2715-398 Almargem do Bispo 21 962 62 00

EDIÇÃO EM LÍNGUA ESPANHOLA Editorial Safeliz

EDIÇÃO EM LÍNGUA FRANCESA Éditions Vie et Santé

EDIÇÃO EM LÍNGUA ITALIANA Edizione ADV

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Jorge Fernandes, Lda. – Artes Gráficas

TIRAGEM 15 000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL Nº 63193/93

PREÇO NÚMERO AVULSO 2,00€

ASSINATURA ANUAL 8,00€

ISENTO DE INSCRIÇÃO NO ICS DR 8/99 ISSN 0873-9013

Não é permitida a reprodução total ou parcial do conteúdo desta revista, ou a sua cópia transmitida, transcrita, armazenada num sistema de recuperação, ou traduzida para qualquer linguagem humana ou de computador, sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrónico, manual, fotocópia ou outro, ou divulgado a terceiros, sem autorização prévia por escrito dos editores.

\approx ÍNDICE \approx

03

EDITORIAL

Entre a Morte e a Vida

RELIGIÃO

04

Eu não existo, mas estou bem

Deus concebeu um plano designado para combater o pecado e vencer a morte.



Consolação e esperança A ressurreição de Jesus assegurou a morte da Morte

10

Glória Angelical
"Glória a Deus nas
alturas, paz na Terra,
boa vontade para
com os homens."

12

O que significa para si o nascimento de Jesus? Significa que tenho valor, que tenho a vitória sobre o pecado, que tenho a Sua empatia e que tenho a Sua promessa do Céu.

TEOLOGIA 16

A semente da mulher A mais antiga profecia messiânica. (Génesis 3:15.)

CIÊNCIA

23

Benefícios da oração Uma proteção contra a doença mental e também promotora de saúde psíquica.

PSICOLOGIA

27

"Eu resolvo os meus problemas!" Autoconfiança.

NOTÍCIA QUE FAZ PENSAR

A Antártida está a derreter

NOTÍCIA POSITIVA Arrisca a vida e salva criança



A BÍBLIA ENSINA
Profecias Messiânicas

Entre a Morte e a Vida



Pr. Ezequiel Quintino Diretor

Chegámos ao último Trimestre do ano. Significa isto que 2018 se está a esgotar. Quer também dizer que um novo ano letivo já começou para milhares de famílias.

Depois, com a entrada de novembro, vem o dia que se convencionou chamar Dia de Finados, dos Mortos ou dos Fiéis Defuntos. Sabe-se que, desde o século II, alguns Cristãos começaram a visitar os túmulos dos mártires nas catacumbas para recordar esses fiéis. Outros lembraram-se de orar pelos falecidos. Com o passar do tempo, já no século V, a Igreja de Roma passou a dedicar um dia no ano para rezar por todos os mortos, pelos quais ninguém rezava e dos quais ninguém se lembrava. Mais tarde ainda, Santo Odilon, abade de Cluny, em 998, pediu aos monges que rezassem pelos mortos. Contudo, é a partir do século XI que os Papas Silvestre, João XVII e Leão IX obrigam a comunidade cristã a dedicar um dia por ano aos mortos. Esse dia anual de culto aos mortos passa a ser comemorado, a partir do século XIII, a 2 de novembro, porque o 1º de novembro era a Festa de Todos-os-Santos, na tradição romana. Na realidade, de acordo com a Bíblia, não há necessidade

de orar pelos mortos, porque a salvação de uma pessoa depende da sua fé na graça salvadora que há em Cristo Jesus. Falaremos de tudo isto.

A seguir vem dezembro, o mês que traz o Natal. Há cores, luzes e música por toda a parte. Nesta *Sinais dos Tempos* iremos recordar o Concerto de *Glória Angelical* que marcou o nascimento de Jesus em Belém da Judeia – o grande facto central da História. É sempre bom lembrar que Jesus Cristo é o autêntico, necessário e desejado Messias – o Redentor e Salvador dos destinos da Humanidade.

Na área da Psicologia haverá uma abordagem e uma resposta à questão: "Só eu posso resolver os meus problemas?" No âmbito da Ciência, recordar-se-ão estudos que demonstram os "benefícios da oração". Tudo isto juntamente com "notícias que fazem pensar" e "notícias positivas", que também as há...

A equipa da ST espera encontrar-se consigo no próximo ano, que é como quem diz, no próximo Trimestre. "Tudo passa depressa e nós voamos" (Salmo 90:10). O essencial é estarmos sempre preparados (como os atletas) para a competição da vida. Porque, como disse o Messias: "A vida é mais do que a comida e o corpo mais do que a roupa. [...] O vosso Pai sabe muito bem do que precisam. Procurem primeiro o reino de Deus que tudo isso vos será dado. [...] Pois onde tiverem a vossa riqueza, aí terão o coração" (Lucas 12:23, 30 e 31, 34, BPT).

Abraço de amizade! ¬



Durante a maior parte da sua vida, o Doutor Eben Alexander, famoso neurocirurgião que deu aulas na Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, disse que não acreditava na existência de uma vida após a morte.

Mas, depois de ter recuperado de um coma, em 2008, a sua perspetiva mudou. Alegou que, enquanto esteve no estado vegetativo, teve uma "visão do Céu". Essa visão convenceu-o de que a vida após a morte, de facto, existe.

HAVERÁ ALGO ALÉM?

O Homem sempre procurou descobrir se há algo para além desta vida. Cada ser humano deseja encontrar algo para além da morte, o ponto sem retorno. O teólogo e filósofo Friedrich Schleiermacher certa vez disse que esta busca explica a razão por que existe religião. O Homem procura algo que esteja para além de si mesmo e do qual possa depender. Talvez, então, a Humanidade procure encontrar Deus no mistério da vida após a morte.

Cada cultura e cada era criaram uma ideia da vida após a morte. Os Cristãos, por exemplo, falam do Céu e do Paraíso. Mas, atualmente, e mais do que nunca, as pessoas procuram certezas sobre a existência desse lugar e pedem evidências altamente objetivas. Numa sociedade em que a vida é profundamente influenciada pela Ciência, é muito difícil advogar a existência do

Céu, já que não pode ser confirmada por nenhum dos meios científicos disponíveis. Mesmo assim, há pessoas, como o Doutor Alexander, que mudaram profundamente o seu pensamento sobre esta questão devido a experiências singulares. Mas, qual será a objetividade dessas experiências? O mero facto de as pessoas crerem numa realidade transcendente não é garantia de que seja um facto. Atualmente, a ilusão passou a fazer parte da vida diária, e a religião não está imune a isso. Os dados fornecidos por qualquer experiência religiosa devem, portanto, ser examinados de forma crítica.

UM VISLUMBRE DO PÓS-VIDA?

Numa entrevista à revista *Newsweek*, o Doutor Alexander confessou: "Sou médico e cientista, mas não sou a mesma pessoa que era antes do coma. Agora compreendo que há algo para além da morte e que o Céu existe realmente." A experiência do médico é singular. Mas o que lhe aconteceu exatamente?

No outono de 2008, o Doutor Alexander contraiu uma forma muito rara de meningite bacteriana. Como resultado, o seu cérebro "desligou-se" e as suas "funções cerebrais de ordem superior" ficaram "totalmente desconectadas". Os neurónios do córtex foram "desativados" pela bactéria, mas ele disse que a sua consciência migrou para outro mundo. Nesse mundo, teve visões incríveis e foi conduzido por uma mulher de olhos azuis através das nuvens, uma experiência que faz lembrar a descrição de Dante na obra literária *A Divina Comédia*.

EM QUEM ACREDITAR?

Experiências como a do Doutor Alexander são muito difíceis de verificar e, muitas vezes, o processo de verificação acaba em fracasso. O Doutor Peter Fenwick, palestrante do *King's College*, em Londres, Consultor do Instituto de Psiquiatria e Presidente da

A morte não é o fim da história! Deus concebeu um plano designado a combater o pecado e a vencer a morte – Ele deu o dom da vida eterna através de Jesus Cristo.

Associação Internacional de Estudos sobre Quase-Morte, diz que é difícil interpretar as recordações do indivíduo quando o cérebro não está a funcionar adequadamente. Essas pessoas contam a sua experiência depois do facto. Então, como podemos ter a certeza de que as experiências que contam são aquelas que foram realmente vistas e sentidas quando o cérebro estava afetado? Apresenta-se esta mesma dificuldade no caso dos sonhos. A memória é frágil e pode ser facilmente enganada. A especialista em Psicologia Cognitiva Elisabeth Loftus realizou várias experiências que demonstraram que o chamar de volta a memória, ou rememoração, pode ser manipulado e as pessoas podem ser levadas a lembrar não o que realmente lhes aconteceu, mas aquilo que lhes disseram que aconteceu. A forma como percebemos o mundo à nossa volta não depende apenas da evidência clara e da experiência pessoal, mas também, em grande medida, das nossas próprias expectativas e interações com outras pessoas.

Mesmo assim, o Doutor Alexander diz ter experimentado algo fora deste mundo. Será que a experiência dele é prova de que o Céu existe? Haverá algum tipo de consciência na morte? Será a morte apenas uma passagem para outra forma de existência? Infelizmente, a experiência do Doutor Alexander não revela o que acontece quando morremos. Ele não

morreu, apenas esteve em coma. Porém, a experiência dele evoca o conceito popular de uma alma separada do corpo, apoiando a ideia do dualismo corpo/alma. Mas, será a alma humana uma entidade que pode existir fora do corpo?

Ao tentar compreender estas experiências religiosas, podemos recorrer a várias fontes que fazem autoridade, como a tradição, a razão, a experiência e a Bíblia. Há momentos em que estas fontes concordam umas com as outras, mas também há alguns casos de desacordo e até de conflito. É, portanto, necessário estabelecer uma fonte que possa verificar e regular questões religiosas a um nível teológico e prático.

Ao longo dos séculos, a Igreja Cristã tem considerado o cânone das Sagradas Escrituras como a norma para fundamentar a sua doutrina e conduta religiosa. Por essa razão, a Bíblia é o parâmetro mais fidedigno e legítimo para verificar qualquer experiência religiosa. O apóstolo Pedro testemunhou a transfiguração de Jesus. Porém, ao relatar esta experiência, em II Pedro 1:18 e 19 ("Nós ouvimos essa voz vinda do céu, quando estávamos com ele na montanha sagrada. Temos assim mais assegurada a mensagem anunciada pelos profetas. Fazem bem em prestar-lhe atenção, pois é como uma lâmpada que brilha num lugar escuro até que chegue o dia, e que a estrela da manhã alumie os vossos corações", BPT), ele confirmou a fiabilidade da palavra profética como uma luz que brilha num lugar escuro. Ele reconheceu a autoridade da Bíblia acima de qualquer experiência. Portanto, podemos e devemos usar a Bíblia para examinar a experiência do Doutor Alexander e as suas implicações teológicas.

O QUE DIZ A BÍBLIA SOBRE A ALMA IMORTAL?

A crença na existência de vida após a morte está claramente expressa na literatura

A pessoa que crê em Jesus, um dia, viverá novamente! Jesus virá uma segunda vez e chamará os Seus filhos do sono da morte, através da ressurreição.

grega clássica. Platão defendeu a doutrina da imortalidade da alma, uma doutrina que tem tido um impacto profundo na doutrina cristã relativamente à alma e à vida após a morte. A maioria dos Cristãos crê que, quando alguém morre, a alma vai para o Céu. Todavia, há um conflito entre esta crença e o ensino da Sagrada Escritura. Enquanto Platão ensina a imortalidade da alma, a Bíblia ensina a ressurreição — um acontecimento desnecessário, se as almas fossem realmente imortais. Enquanto Platão defende uma alma incarnada, a Bíblia fala de um corpo animado.

Não se encontra em nenhum lugar das Escrituras o ser humano descrito como alma imortal encerrada num corpo de carne e osso. O primeiro livro da Bíblia, em Génesis 2:7, descreve a criação do Homem ("O SENHOR Deus modelou o homem com barro da terra. Soprou-lhe nas narinas e deu-lhe respiração e vida. E o homem tornou--se um ser vivo", BPT). Ele foi formado a partir do pó, e apenas quando o fôlego de Deus entrou na forma criada é que o Homem se tornou num ser vivo. Portanto, é a conjugação de corpo e fôlego que proporciona vida, e não há vida quando estes dois elementos se separam. Tal como mencionado atrás, o Doutor Alexander descreveu uma situação em que a sua alma se separou do seu corpo. Se a alma humana fosse uma entidade que pudesse existir fora do corpo,



então a experiência dele poderia ser autêntica. Mas a Bíblia rejeita o conceito do dualismo, deixando a experiência do médico envolta em graves problemas teológicos.

O conceito de dualismo, que vem da filosofia grega da imortalidade da alma, está em oposição direta com os ensinos da Bíblia em duas importantes áreas. Em primeiro lugar, este ensino separa "alma" e "corpo" e atribui valor à componente da "alma" enquanto ignora e despreza o corpo. O corpo é uma jaula, uma prisão para uma entidade que é mais elevada e melhor. Mas a Bíblia ensina que o corpo é um dom do Criador. Longe de ser uma prisão, o corpo é considerado o "templo do Espírito Santo", o lugar de habitação do Divino (I Coríntios 6:19). Em segundo lugar, o ensino relativo à imortalidade da alma deturpa o ensino bíblico sobre a morte e a sua relação com o pecado. É um eco da primeira mentira proferida por Satanás no Éden: "Certamente, não morrereis" (Génesis 3:4), insinuando que a alma, de facto, vive para

sempre. Contudo, a entrada do pecado trouxe a entrada da morte, uma realidade antinatural que se opõe a Deus. A Bíblia diz que "a alma que pecar, essa morrerá" (Ezequiel 18:20), pois "o salário do pecado é a morte" (Romanos 6:23). Portanto, uma filosofia que alega que a alma vive para sempre não tem origem na Bíblia.

No entanto, a morte não é o fim da história! Deus concebeu um plano destinado a combater o pecado e a vencer a morte – Ele deu o dom da vida eterna através de Jesus Cristo. A pessoa que crê em Jesus, um dia, viverá novamente! Jesus virá uma segunda vez e chamará os Seus filhos do sono da morte, através da ressurreição.

A Bíblia é a única fonte da verdade sobre as questões de fé, as realidades espirituais e o mundo vindouro. Portanto, o Cristão crê que o Céu existe, não devido a acontecimentos singulares e excêntricos, como é o caso da experiência do Doutor Alexander, mas porque a Bíblia confirma a sua existência.

CONSOLAÇÃO E ESPERANÇA

Ezequiel Quintino

Teólogo Adaptado de Ezequiel Quintino, Pensar Faz Bem, Publicadora SerVir, Sabugo, 2010, p. 295.

"Eu Sou a ressurreição e a vida. O que acredita em mim, mesmo que morra, há de viver." João 11:25.

Não existe ser humano sem luto. O luto é comum a todos, porque, já algum dia, cada um perdeu um ente querido. Ficaram as saudades, as recordações. Ficou a mágoa, a tristeza de não poder mais partilhar o que se vai vivendo e sentindo aqui. No dia 2 de novembro, muitos choram os falecidos, na dúvida se já estarão no Céu ou se estarão a sofrer no inferno. Outros mantêm a crença de que podem comunicar com os falecidos. Ainda outros acreditam que aqueles que desceram à sepultura, ou foram cremados, reincarnarão num estádio superior.

Seja qual for a sua convicção ou o seu conceito sobre a morte, a boa notícia é que há esperança! Primeiro, nem o purgatório, nem o inferno, nem a reincarnação, nem a morte eterna são formas dolorosas, cruéis ou aperfeiçoadoras de vida eterna. Segundo, quando um ser humano falece, exala o último suspiro, isto é, morre, fica em completa e total inconsciência, impossibilitado de sentir, perceber ou comunicar. Será apenas pó, matéria. Significa que aqueles que adormeceram no sono da morte deixaram de sofrer por

eles mesmos ou pelos que amavam. Esta é uma consolação para nós, os ainda vivos, porque sabemos que já terminou o período de sofrimento para eles. Terceiro, esta morte que conhecemos pode não ser o fim total e absoluto. A boa notícia é que a ressurreição de Jesus assegurou a morte da Morte. As boas-novas de um futuro eternamente aberto baseiam-se na grande e suficiente evidência de um túmulo vazio e de um Cristo ressuscitado. Afirmou Ele (em João 11:25): "Eu Sou a ressurreição e a vida. O que acredita em mim, mesmo que morra, há de viver." Portanto, a imortalidade do Homem não é inata, ou natural. É condicional. Por isso, também, o mesmo Jesus disse (em João 3:16): "para que todo aquele que acreditar no Filho de Deus não se perca, mas tenha a vida eterna." Então, quando Jesus voltar, e nunca antes, "os mortos ressuscitarão incorruptíveis, e nós seremos transformados. [...] E, quando este corpo corruptível se revestir de incorruptibilidade, e o que é mortal se revestir de imortalidade, então, se cumprirá a palavra que está escrita: Tragada foi a morte pela vitória [...]. Graças a Deus, que nos dá a vitória por intermédio de nosso Senhor Jesus Cristo" (I Coríntios 15:51-57).

Esta é a única verdadeira esperança consoladora para a morte – a ressurreição de Cristo que garante a nossa e a dos nossos!



GLÓRIA ANGELICAL

Ellen G. White

Escritora

·Retirado de Ellen G. White,

O Desejado de Todas as Nações, Sabugo, Publicadora SerVir, pp. 32-34.

"Glória a Deus nas alturas, paz na terra, boa vontade para com os homens."

Nos campos em que o jovem David guardara os seus rebanhos, havia ainda pastores vigiando durante a noite. Nas horas silenciosas, conversavam entre si acerca do prometido Salvador e oravam pela vinda do Rei ao trono de David. "E eis que o anjo do Senhor veio sobre eles, e a glória do Senhor os cercou de resplendor, e tiveram grande temor. E o anjo lhes disse: Não temais; porque eis aqui vos trago novas de grande alegria, que será para todo o povo. Pois na cidade de David vos nasceu hoje o Salvador, que é Cristo, o Senhor."

A mente dos pastores que escutavam estas palavras encheu-se de visões de glória. Chegara a Israel o Libertador! Poder, exaltação, triunfo, acham-se associados à Sua vinda. O anjo, porém, deve prepará-los para reconhecerem o Salvador na pobreza e na humilhação. "Isto vos será por sinal", diz ele: "Achareis o Menino envolto em panos, e deitado numa manjedoura."

O mensageiro celestial acalmara-lhes os temores. Dissera-lhes como poderiam encontrar Jesus. Com terna consideração para com a sua humana fraqueza, dera-lhes tempo para se habituarem à radiação divina. Então, o júbilo e a glória não puderam ocultar-se por mais tempo. Toda a planície se iluminou com o brilhante resplendor das hostes de Deus. A Terra emudeceu, e o Céu inclinou-se para escutar o cântico: "Glória a Deus nas alturas, paz na terra, boa vontade para com os homens."

Quem dera que a família humana pudesse hoje reconhecer este cântico! A declaração feita nesse momento e a nota nesse instante vibrada avolumar-se-ão até ao fim do tempo e ressoarão até aos extremos da Terra. Quando Se erguer o Sol da Justiça, trazendo salvação sob as Suas asas, esse cântico há de ecoar pela voz de uma grande multidão, como a voz de muitas águas, dizendo: "Aleluia, pois já o Senhor Deus Todo-poderoso reina." Apocalipse 19:6.

Quando os anjos desapareceram, dissipou-se a luz, e mais uma vez as sombras da noite cobriram as colinas de Belém. A mais gloriosa cena que olhos humanos já contemplaram permaneceu, no entanto, na memória dos pastores. "E depois que os anjos se retiraram para o céu, os pastores diziam entre si: Vamos até Belém, e vejamos o que é que lá sucedeu, e o que é que o Senhor nos manifestou. E foram com grande pressa; encontraram Maria e José, e o Menino deitado na manjedoura."

Partindo com grande alegria, divulgaram as coisas que tinham visto e ouvido. "E todos os que ouviram se maravilharam do que os pastores lhes diziam. Mas Maria guardou todas estas coisas, aceitando-as no seu coração. E voltaram os pastores, glorificando e louvando a Deus." O Céu e a Terra não estão mais distantes hoje do que no tempo em que os pastores ouviram o cântico dos anjos. A Humanidade é hoje objeto da solicitude celeste da mesma maneira que o era quando homens comuns, ocupando posições comuns, se encontravam à luz do dia com anjos e falavam com os mensageiros nas vinhas e nos campos. Enquanto nos movemos nos nossos afazeres comuns, podemos ter bem perto o Céu. Anjos das cortes celestes guardarão os passos dos que andam, para cá e para lá, à ordem de Deus.

A história de Belém é inexaurível. Nela se acham ocultas as "profundidades das riquezas, tanto da sabedoria como da ciência de Deus". Romanos 11:33. Maravilhamo-nos com o sacrifício do Salvador em trocar o trono do Céu pela manjedoura, e a companhia dos anjos que O adoravam pela dos animais da estrebaria. O orgulho e a presunção humanos são repreendidos na Sua presença. Todavia, esse passo não era senão o princípio da Sua maravilhosa condescendência. Teria sido uma quase infinita humilhação para o Filho de Deus revestir-Se da natureza humana mesmo quando Adão permanecia no seu estado

de inocência, no Éden. Mas Jesus aceitou a humanidade quando a raça já estava enfraquecida por quatro mil anos de pecado. Como qualquer filho de Adão, aceitou os resultados da operação da grande lei da hereditariedade. Os resultados dessa atitude manifestam-se na história dos Seus antepassados terrestres. Veio com essa hereditariedade para partilhar das nossas dores e tentações e para dar-nos o exemplo de uma vida sem pecado.

Satanás odiara Cristo no Céu, por causa da Sua posição nas cortes de Deus. Odiou-O ainda mais quando se sentiu ele próprio destronado. Odiou Aquele que Se empenhou em redimir uma raça de pecadores. Não obstante, ao mundo sobre o qual Satanás pretendia domínio, Deus permitiu que o Seu Filho viesse, impotente criancinha, sujeito à fraqueza da Humanidade. Permitiu que enfrentasse os perigos da vida em comum com toda a pessoa humana, combatesse o combate como qualquer filho da Humanidade o tem de fazer, com risco de fracasso e de ruína eterna.

O coração do pai humano compadeçee-se do filho. Olha para a fisionomia do pequenino e treme perante a ideia dos perigos da vida. Deseja proteger o seu querido do poder de Satanás, guardá-lo da tentação e do conflito. Para enfrentar o mais acerbo conflito e o mais terrível risco Deus deu o Seu Filho Unigénito, para que a vereda da vida fosse assegurada aos nossos pequeninos. "Nisto está o amor." Maravilhai-vos, ó Céus! E assombra-te, ó Terra!



RELIGIÃO

 \sim

Nancy Canwell

Escritora free-lancer Retirado da revista Signs of the Times, de dezembro de 2011.

OQUE
SIGNIFICA
to sig
vitóri
PARA SI O
NASCIMENTO
DE JESUS?

Durante anos não celebrei o Seu nascimento, embora Ele tivesse salvo a minha vida. Quando eu era criança, Jesus não tinha lugar nas nossas celebrações familiares. O Natal centrava-se nos presentes e nas festas, na comida e na diversão. Mal sabíamos nós que estávamos a desperdiçar a oportunidade de celebrar o maior nascimento que este mundo alguma vez conheceu!

Mas foi então que Jesus entrou no nosso coração e no nosso lar. Diz-se que um bebé muda tudo – e Ele tudo mudou! O ornamento no topo da nossa árvore de Natal foi substituído por um anjo. A aparelhagem da família passou a tocar menos Jingle Bells e mais Noite de Paz. E

às prendas debaixo da árvore veio juntar-se a leitura de Lucas 2 pelo meu pai, que versava sobre a maior Prenda de todos os tempos. O nosso coração foi tocado. Estávamos espantados perante tal milagre – tal amor. E sentimo-nos tristes por se terem passado tantos anos sem que tivéssemos acolhido Cristo no Natal.

Muitos anos se passaram desde o meu primeiro Natal como Cristã. E celebrar o nascimento de Jesus nunca deixou de me cativar. Em vez disso, penso que essa celebração significa mais para mim cada ano que passa. O Seu nascimento significa que tenho valor, que tenho a vitória sobre o pecado, que tenho a Sua



empatia, e que tenho a Sua promessa do Céu. O Seu nascimento pode significar o mesmo também para si. Eis como...

JESUS PENSA QUE SOMOS VALIOSOS

"Preciso de falar consigo – em privado", disse-me ela, mansamente. Eu estava a fazer uma palestra num retiro de mulheres e o único lugar privado que consegui encontrar foi a cozinha. Com a porta fechada, Maria* começou a expor a sua dor.

No verão, após o primeiro ano da Faculdade, ela descobriu que estava grávida em resultado de um encontro casual. A mãe dela levou-a a uma clínica onde se fazia a interrupção da gravidez, insistindo que esta era a única opção. Maria obedeceu. Mas poucos momentos depois de a intervenção ter sido realizada, ela começou a sentir uma culpa e uma vergonha esmagadoras.

"Eu comecei a beber, a fumar marijuana e a envolver-me em sexo promíscuo – tudo para esbater a dor", disse-me ela. "Não me sentia merecedora de ser amada. Sentia que Deus me odiava. E eu odiava-me."

O primeiro Natal após o aborto desencadeou dolorosas emoções em Maria. O seu bebé teria então nove meses. "Ao olhar para as decorações de Natal que os meus irmãos e eu tínhamos feito quando éramos crianças, pensei comigo: Nunca terei nada de semelhante feito pelo meu bebé. Quando entrei numa loja e vi ornamentos que diziam 'Primeiro Natal do bebé', a dor tornou-se ainda mais intensa."

Quando ela terminou a sua história, perguntou-me o que Deus pensaria dela – e eu disse-lhe a verdade. "Ele ama-te", disse eu. Continuámos a conversar e, após anos de vergonha, ela começou a sentir-se valorizada.

O que o faz sentir-se sem valor? O seu estatuto profissional? O seu aspeto? Uma casa pequena e um carro velho? Me-

"Porque Deus amou o mundo, de tal maneira, que deu o seu Filho unigénito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna."

mórias infantis de *bullying* ou de abusos? Ou, como Maria, um grave erro que cometeu – talvez até um grande pecado?

As boas-novas deste Natal são que Jesus viu em si e em mim alguém valioso – alguém suficientemente valioso para que Ele deixasse o Céu e nascesse nesta Terra triste. E Deus Pai também nos valoriza mais do que podemos compreender: "Porque Deus amou o mundo, de tal maneira, que deu o seu Filho unigénito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna" (João 3:16).

Não se sente merecedor de uma prenda tão valiosa? Está bem, eu também não. Ninguém poderá alguma vez ser merecedor. Mas nós somos valiosos para Deus até esse ponto.

JESUS DÁ-NOS A VITÓRIA SOBRE O PECADO

José tinha sido um escravo do ódio durante anos. Dado que o seu pai era um alcoólico agressivo, todos os Natais tinham sido arruinados. Mesmo anos depois, após o seu pai já ter morrido, José ainda não lhe tinha perdoado.

Então, num certo Natal, José entrou na igreja que o meu pai pastoreava. Ali, ele ouviu a história do Natal como nunca antes tinha ouvido. O amor e o sacrifício de Jesus tocaram o seu coração duro e ressentido. Após o serviço de culto, ele abordou o meu pai e disse: "Se Jesus fez tudo isso

por mim, para poder viver e morrer pelos meus pecados, eu posso perdoar o meu pai por todas as coisas terríveis que ele me fez e à nossa família ao longo dos anos." O nascimento de um Bebé deu a José o dom do perdão. Embora todos os anteriores Natais de José tivessem sido arruinados pelos maus-tratos, nesse Natal ele ganhou a vitória sobre o ódio.

Jesus compreende o que é lutar contra o pecado, porque, embora fosse Deus, Ele nasceu humano. Hebreus 4:15 diz: "Porque não temos um sumo-sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas, porém um que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado." Por isso, Ele não nos envergonha quando somos tentados — ou mesmo quando sucumbimos e pecamos. A Sua vida é a prova de que podemos alcançar a vitória sobre o pecado, tal como José alcançou.

JESUS COMPREENDE A NOSSA DOR

Marta era uma viúva recente, que mal conseguia ganhar a vida e manter a sua família unida. A vida tinha sido dura desde que o seu marido morrera inesperadamente. Havia contas para pagar, um filho para educar, uma carrinha para arranjar, um grande quintal para cuidar... a lista parecia interminável.

"Não me apetece celebrar as festas", disse-me ela. "Eu simplesmente não tenho qualquer desejo de o fazer." Talvez o Leitor compreenda o que ela sentia. Talvez tenha perdido o seu emprego ou o seu lar em consequência dos problemas económicos. Talvez a sua família esteja longe e não pode passar o Natal com ela. Talvez sinta saudades de um membro da família que está no hospital ou num lar. Ou, como Marta, talvez alguém que ama morreu. Pode ser doloroso ver um lugar vazio na mesa, ouvir uma canção que evoca memórias ou tirar uma fotografia de família que lhe recordará

"Jesus chorou." João 11:35. Jesus realmente entende a nossa dor.

para sempre que alguém está ausente. Simplesmente não sente vontade de festejar.

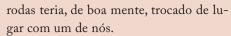
Pode sentir-se só no seu desgosto, mas não está só. Dado que Jesus nasceu num mundo pecaminoso e agressivo, Ele também experimentou o luto. João 11 conta-nos a história de Lázaro, o amigo de Jesus, que morreu. Ele já estava morto há quatro dias quando Jesus chegou a sua casa. Quando Jesus viu a família e os amigos de luto, Ele "moveu-se muito em espírito e perturbou-se" (v. 33). Quando chegou ao túmulo, "Jesus chorou" (v. 35). Ele sabia que, dentro de poucos minutos, Ele iria clamar em alta voz: "Lázaro, sai para fora" (v. 43). No entanto, Ele chorou. Jesus realmente entende a nossa dor.



JESUS PROMETE VIR UMA SEGUNDA VEZ

Era a noite anterior à véspera de Natal e eu estava a fazer algumas compras de última hora numa grande loja. Movia-me com dor entre a multidão, procurando fazer o meu melhor, apesar de um problema com um joelho, que, segundo o médico, veio para ficar. Tinha que dar passos de bebé desde as escadas até ao primeiro piso. Senti-me tão incomodada, desencorajada e cansada da dor!

No entanto, ao caminhar em direção ao passeio coberto de neve, olhei para o outro lado da rua e vi um jovem a debater-se para manobrar a sua cadeira de rodas na neve. Depois, olhando mais abaixo, vi um homem com uma perna artificial que manquejava na minha direção. Cada um de nós debatia-se naquela noite. E embora o meu problema no joelho me desencorajasse, o homem com a perna artificial teria trocado de lugar comigo sem pestanejar. E o jovem na cadeira de



Naquela noite de inverno foi-me recordado que necessitamos de um mundo melhor. Alguns de nós sentem falta de entes queridos e mal podem esperar para voltar a abraçá-los; alguns estão cansados de um corpo que envelhece e que dói, e esperam ansiosamente por corpos imortais; alguns estão esgotados de batalhar contra a depressão ou a ansiedade, e anseiam por uma mente curada e em paz; alguns estão cansados de temer o terrorismo, a guerra e as catástrofes naturais, e sonham com o prometido regresso de Cristo. Sejam quais forem as nossas razões, tudo se resume a isto: queremos regressar ao lar!

Como podemos confiar que Jesus virá uma segunda vez? A Sua Primeira Vinda foi profetizada em Isaías 7:14 cerca de 700 anos antes de ter acontecido. Ele prometeu vir - e veio! Já passaram cerca de 2000 anos desde que Ele prometeu regressar - e regressará! Não como um Bebé, numa noite de paz, mas como Rei dos reis e Senhor dos senhores (Apocalipse 19:16), e clamando suficientemente alto para acordar os mortos (I Tessalonicenses 4:16). Dois anjos prometeram aos discípulos, depois de terem visto Jesus ascender ao Céu: "Varões galileus, porque estais olhando para o céu? Esse Jesus, que de entre vós foi recebido em cima, no céu, há de vir, assim, como para o céu o vistes ir" (Atos 1:11).

O que significa para mim o nascimento de Jesus? Significa que Ele me valoriza. Significa que Ele compreende quando sou tentada e simpatiza comigo quando estou desencorajada. E significa que Ele vai voltar para me vir buscar. O nascimento de Jesus naquele primeiro Natal mudou a minha vida para sempre. E também pode mudar a sua!

* Os nomes dos personagens foram alterados.

TEOLOGIA

A SEMENTE DA MULHER A mais antiga profecia messiânica

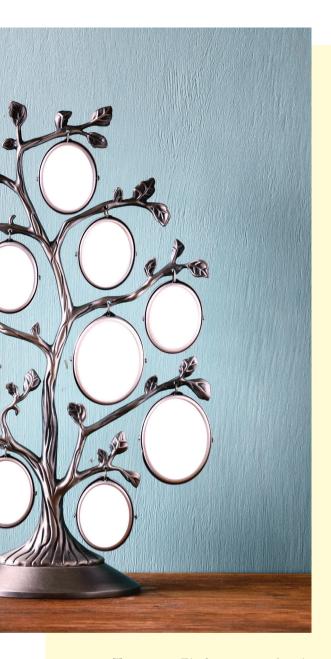
Paulo Lima
Editor da Sinais dos Tempos

"Colocarei inimizade entre ti e a mulher, e entre a tua semente e a semente dela; ele te ferirá a cabeça e tu lhe ferirás o calcanhar." Génesis 3:15.*

* Tradução direta do original hebraico de Génesis 3:15, que percorrerá todo o artigo.

O povo de Deus tem aguardado o Messias desde tempos imemoriais. O termo português "messias" é a transliteração do substantivo hebraico "mashiah", que se apresenta como a forma passiva do verbo mashah, o qual tem como significado "ungir". Assim, o mashiah é o "ungido". Trata-se de uma referência à prática, em vigor no antigo Israel, de ungir com azeite a cabeça de um indivíduo, de modo a consagrá-lo ao serviço de Deus. Esta unção ritual era a cerimónia

que acompanhava a entronização do rei em Israel (e. g., I Samuel 16:1-13). Portanto, o Messias seria um rei vindouro ideal que Deus suscitaria nos meandros da História para liderar e salvar o povo escolhido. Ora, ao longo dos tempos, Deus comunicou ao Seu povo profecias que se referiam ao Messias vindouro. Essas profecias são designadas "profecias messiânicas". A mais antiga – e a mais enigmática – profecia messiânica encontra-se logo na abertura do An-



tigo Testamento. Ela foi pronunciada pelo próprio Deus pouco tempo após a criação da biosfera do planeta Terra. Tendo Adão e Eva desobedecido a Deus e comido o fruto proibido (seguindo a sugestão da serpente), receberam a sentença consentânea com o seu ato de desobediência. No entanto, na Sua misericórdia, Deus iniciou a declaração dessa sentença com uma promessa de vitória e de esperança para a Humanidade. Essa promessa está condensada em Géne-

O Messias seria um rei vindouro ideal que Deus suscitaria nos meandros da História para liderar e salvar o povo escolhido.

sis 3:15. Dirigindo-se à serpente, que tinha seduzido Eva, e esta a Adão, Deus disse: "Colocarei inimizade entre ti e a mulher, e entre a tua semente e a semente dela; ele te ferirá a cabeça e tu lhe ferirás o calcanhar."

A SERPENTE

Para compreendermos este texto, devemos começar por ter uma noção correta da identidade da "serpente" que é objeto desta sentença. De facto, dado o uso do artigo definido aplicado à serpente (Génesis 3:14; cf. 3:1 e 2, 4, 13), podemos deduzir que a sentença se dirige a uma serpente específica, familiar para o Leitor de Génesis. O modo como esta serpente surge descrita no capítulo 3 de Génesis mostra que não se trata de uma serpente comum. Primeiro, não só lhe é atribuído o dom da fala, como ela revela possuir inteligência e conhecimento superiores aos dos seres humanos. Segundo, a vida desta serpente prolonga--se na história humana, pois é a própria serpente que se opõe ao vindouro descendente da mulher e que é por ele derrotada. Terceiro, o próprio Deus Se dirige a esta serpente como sendo não apenas inimiga da Humanidade, mas também inimiga d'Ele. Portanto, esta serpente transcende o domínio da Natureza e surge como um ser sobrenatural que se opõe a Deus e ao Homem. Percebe-se, pois, por que razão o autor cristão do Apocalipse identificou esta "serpente" com "Satanás", o Adversário de Deus e o Tentador da Humanidade (ApoO autor cristão do Apocalipse identificou esta "serpente" com "Satanás", o Adversário de Deus e o Tentador da Humanidade (Apocalipse 12:9).

calipse 12:9). O animal teria sido apenas um médium usado pelo anjo caído para enganar e seduzir o primeiro casal humano, levando-o a desobedecer a Deus.¹

O COMBATE

A declaração de Deus expressa em Génesis 3:15 revela que haveria um combate em três fases. Numa primeira fase, Deus instigaria "inimizade" entre a "serpente", isto é, Satanás, e a "mulher", isto é, Eva (Génesis 3:15^a). Numa segunda fase, desenrolada ao longo da história do nosso Planeta, Deus instigaria inimizade entre a "semente" da serpente - os seguidores de Satanás - e a "semente" da mulher - os descendentes justos de Eva -, que estariam assim envolvidos numa guerra espiritual (Génesis 3:15b). Deste modo, a inimizade alarga-se e o combate estende-se a toda a "semente" da mulher (substantivo coletivo) e a toda a "semente" da serpente (substantivo coletivo). Numa terceira fase, ocorrida num dado momento da história da Terra, o combate transformar-se-ia num duelo entre um representante da "semente" da mulher (designado pelo pronome pessoal hebraico hu') e a própria "serpente" (Génesis 3:15° e 3:15d).2 Embora seja claro que, nesta terceira fase, a "serpente" representa o próprio Satanás, não é imediatamente claro quem é representado pelo pronome pessoal hu'. De facto, o texto diz: "Ele [hu']



te ferirá a cabeça e tu [a serpente] lhe ferirás o calcanhar." Deve o pronome hu' ser entendido num sentido neutro, referindo-se à "semente" indeterminada? Num sentido coletivo, referindo-se à Humanidade justa? Ou num sentido individual, referindo-se a um Ser Humano específico que viria num dado momento da história da Humanidade? Primeiro, devemos notar que o pronome pessoal hu' recebe uma ênfase especial na estrutura do parágrafo. Ele surge no centro exato da estrofe. Assim, ele é o fulcro de Génesis 3:15. Segundo, o pronome pessoal hu' é destacado na sintaxe da frase. É a primeira palavra na frase e ocorre antes do verbo conjugado no Imperfeito hebraico, sendo esta ordem das palavras muito pouco usual. Normalmente, segundo a gramática hebraica, o

¹ Jacques Doukhan, On the Way to Emmaus – Five Major Messianic Prophecies Explained, Clarksville, MD: Lederer Books, 2015, pp. 15-17.

² Afolarin Olutunde Ojewole, "Is Genesis 3:15 a Messianic Prophecy?" in Gerhard Pfandl (ed.), Interpreting Scripture, Silver Spring, MD: Biblical Research Institute, 2010, pp. 130 e 131.



sujeito segue-se ao verbo, especialmente se este verbo está no Imperfeito. Quando esta regra não é cumprida é porque se deseja enfatizar o sujeito da frase. Ora, é exatamente isso que acontece em Génesis 3:15° com o pronome pessoal hu'. Isto sugere que hu' está a denotar um sujeito particularmente importante. Portanto, o pronome hu' deve ser entendido num sentido individual, referindo-se a um Ser Humano específico que defrontaria a "serpente" (i. e., Satanás) num dado momento da história da Terra, sacrificando a Sua vida para a destruir. De facto, o conflito mortal entre este Ser Humano e Satanás é revelado pelo emprego do verbo hebraico shuf, que significa "ferir". O Ser Humano escolhido "feriria" a cabeça da serpente (i. e., Satanás) e a serpente "feriria" o calcanhar do Campeão humano. Os dois ataques letais são simultâneos. O calcanhar descalço do Campeão humano é ferido ao ferir a cabeça da serpente. Assim, o Ser Humano escolhido mataria a serpente, ao feri-la na cabeça, e seria morto pela serpente, ao ser ferido por ela no calcanhar. Trata-se de

Génesis 3:15 prediz profeticamente a vitória futura da Humanidade sobre o Mal.

um único evento. Também se deve notar que, embora sejam mencionados apenas a "cabeça" e o "calcanhar", cada antagonista é afetado mortalmente na sua totalidade.³

Portanto, Génesis 3:15 prediz profeticamente a vitória futura da Humanidade sobre o Mal. A salvação da Humanidade implicará um combate mortal entre um Ser Humano específico, representante por excelência da "semente" da "mulher", e a "serpente", símbolo de Satanás. A vitória sobre Satanás, que implicará a sua destruição, custará a vida do Campeão da Humanidade. Embora este Campeão humano não seja claramente identificado, o Seu manifesto papel de redentor e de libertador da Humanidade escravizada por Satanás sugere que se trata de uma figura messiânica. Assim, Génesis 3:15 seria a primeira profecia messiânica registada no Antigo Testamento.

GÉNESIS 3:15 NA TRADIÇÃO JUDAICA

A interpretação messiânica de Génesis 3:15 é evidenciada nas mais antigas interpretações judaicas deste texto. Entre elas destacam-se as traduções da *Septuaginta* e do *Targum Palestino*.

A Septuaginta é a tradução do Antigo Testamento em grego realizada por Rabinos Judeus na Alexandria dos séculos III e II a.C.. Ao traduzirem Génesis 3:15, estes Rabinos procederam de um modo estranho, quando se depararam com o pronome

3 Jacques Doukhan, *On the Way to Emmaus*, pp. 17-20.

Pela Sua morte, Jesus venceu Satanás, arrebatou-lhe a posse legal da Terra e condenou-o à morte eterna.

pessoal hebraico hu'. Eles traduziram-no usando o pronome pessoal grego autos. A sua tradução foi a seguinte: "E eu colocarei inimizade entre ti e a mulher e entre a tua semente e a semente dela, ele [autos] vigiará contra a tua cabeça e tu vigiarás contra o seu calcanhar."4 Entre todos os 103 textos em que o pronome hebraico hu' ("ele") se encontra traduzido para o grego na Septuaginta, a ocorrência em Génesis 3:15 é a única em que esse pronome não concorda gramaticalmente com o seu antecedente imediato. De facto, o tradutor seguiu tão de perto o texto hebraico original que violou intencionalmente as regras gramaticais do grego, usando um pronome masculino (autos) para se referir ao nome neutro "semente" (sperma). Porque cometeu ele esta notória infração da gramática grega? A única explicação é que ele considerava que o pronome pessoal hu' no texto hebreu se referia ao Messias, isto é, a um indivíduo do sexo masculino. Daí a necessidade de traduzir o pronome pessoal hebraico hu' pelo pronome pessoal masculino grego autos. Fica assim atestada a leitura messiânica de Génesis 3:15 por parte dos tradutores da Septuaginta.

O Targum Palestino é a tradução aramaica do Pentateuco, os primeiros cinco livros do Antigo Testamento, realizada por Rabinos Judeus na Palestina após o século I d.C.. Sendo uma tradução parafraseada, ela permite perceber claramente a inter-

pretação que o Judaísmo posterior ao primeiro século dava a Génesis 3:15. A traducão deste texto oferecida pelo Targum é a seguinte: "E eu porei inimizade entre ti e a mulher, e entre a semente dos teus descendentes e a semente dos descendentes dela; e acontecerá que, quando os descendentes da mulher guardarem os mandamentos da Lei, eles visar-te-ão e golpear-te-ão na cabeça; mas quando eles abandonarem os mandamentos da Lei, tu visá-los-ás e feri-los-ás no calcanhar. No entanto, haverá remédio para eles, mas para ti não haverá, e no futuro eles farão paz com o calcanhar nos dias do rei, o Messias."5 Portanto, fica claro que o Targum Palestino interpreta Génesis 3:15 em chave messiânica, considerando a "serpente" como um símbolo de Satanás e alvitrando que este seria vencido no futuro pelo "Messias".

JESUS, A SEMENTE DA MULHER

A interpretação messiânica de Génesis 3:15 sustentada pela tradição judaica foi adotada e adaptada pela teologia cristã desde o início do Cristianismo, sendo que o Campeão humano referido na profecia de Génesis 3:15 foi identificado com Jesus Cristo. Apocalipse 12:1-5, 17 é a passagem do Novo Testamento onde isso é mais claramente visível. Nestes versículos, temos uma "mulher" atacada por um "dragão" (drakôn, em grego, significa "dragão", isto é, "grande serpente"). A "mulher" dá à luz um "filho varão". O "dragão" procura destruir o "filho varão" da "mulher", mas não consegue fazê-lo. Depois, o "dragão" vai fazer guerra "ao remanescente da semente" da "mulher". Fica claro que o autor do Apo-

⁵ Ernest G. Clarke *et al.*, *Targum Pseudo-Jonathan of the Pentateuch: Text and Concordance*, Hoboken, NJ: Ktav, 1984, p. 4.



⁴ The Septuagint with Apocrypha: Greek and English, trad. Lancelot C. L. Brenton, Peabody, MA: Hendrickson, 1992.

calipse identifica o "filho varão" da "mulher", que é a sua "semente" por excelência, com Jesus Cristo (Apocalipse 12:5). Ele identifica o "dragão" com Satanás (Apocalipse 12:9). Assim, através desta narração simbólica, o autor do Apocalipse expôs a interpretação da profecia de Génesis 3:15 sustentada pela Igreja Cristã desde o seu início, considerando que Jesus Cristo seria a profetizada "semente" que esmagaria a cabeça da "serpente". Esta interpretação messiânica de Génesis 3:15 proposta pela primeira geração de Cristãos foi desenvolvida pelos teólogos cristãos posteriores. Assim, logo no século II, Justino Mártir (circa 160 d.C.) e Irineu de Lion (circa 180 d.C.) interpretaram Génesis 3:15 como sendo uma profecia messiânica cumprida por Jesus. Aliás, Irineu de Lion foi o primeiro teólogo cristão a chamar protoevan-



gelium ("o primeiro Evangelho") à referida passagem de Génesis.⁶

De facto, a profecia de Génesis 3:15 foi cumprida por Jesus Cristo. Foi Ele que veio para "desfazer as obras do diabo" (I João 3:8) e, através da Sua morte na cruz, destruiu "o que tinha o império da morte, isto é, o diabo" (Hebreus 2:14). Pela Sua morte, Jesus venceu Satanás, arrebatou-lhe a posse legal da Terra e condenou-o à morte eterna (João 12:31 e 32; 16:11). Agora é apenas uma questão de tempo até que Jesus tome posse do nosso Planeta. Quando isto acontecer, no fim dos tempos, Satanás será destruído no lago de fogo (Apocalipse 20:7-10). No entanto, Jesus não saiu ileso deste confronto com Satanás. As marcas da crucificação no Seu corpo recordarão para sempre o feroz conflito em que a "serpente" feriu mortalmente a "semente da mulher". De facto, Jesus teve de sofrer a morte de cruz para esmagar a cabeça da serpente. Ele foi "ferido no calcanhar". Mas esta ferida não O aniquilou, pois Ele ressuscitou ao terceiro dia e está vivo para sempre (Apocalipse 1:17 e 18).7

Caro Leitor, se aceitar Jesus como seu Senhor e Salvador, será coparticipante na vitória de Cristo sobre Satanás. Passará a fazer parte da "semente da mulher", integrada pelos crentes justos de todos os tempos que combateram, e ainda combatem, contra a "semente da serpente". Para si, tornar-se-á real esta promessa de Cristo: "Ao que vencer, lhe concederei que se assente comigo, no meu trono, assim como eu venci, e me assentei com meu Pai, no seu trono" (Apocalipse 3:21).

⁶ Jacques B. Doukhan, *Genesis* (*Seventh-day Adventist International Bible Commentary*, vol. 1), [s.l.]: Pacific Press & Review and Herald, 2016, p. 103.

⁷ Francis D. Nichol (ed.), *The Seventh-day Adventist Bible Commentary*, Hagerstown, MD: Review and Herald, 1978, vol. I, p. 233.



Diga-nos o que pensa!

Os Leitores da Sinais dos Tempos são convidados a dar a sua opinião.

Do que gosta na sua Sinais dos Tempos?

Quais os artigos que mais lhe apelam, e porquê?

O que gostaria de ver mais na sua Revista?

Que temas gostaria de ver tratados?

Nós valorizamos a sua opinião.

Partilhe as suas respostas em *sinais@pservir.pt* ou escreva para *Sinais dos Tempos*, Publicadora SerVir, S.A., Rua da Serra, nº 1, Sabugo, 2715-398 Almargem do Bispo.

Trabalhamos no seu melhor interesse. Por isso, agradecemos a sua colaboração!

E... continue a ler a Sinais dos Tempos!

CIÊNCIA

BENEFÍCIOS DA ORAÇÃO



Ezequiel Quintino

Teólogo Série Crer Faz Bem (Para mais detalhes, ver Julián Melgosa, Crer Faz Bem, Tatuí, SP, CPB, 2015, pp. 11-33.)



A oração perseverante é uma proteção contra a doença mental e também promotora de saúde psíquica.

Nas últimas duas décadas, estudos têm demonstrado a diferença que há entre aqueles que dizem que oram e aqueles que não oram. Os resultados revelam que as pessoas que oram têm a tendência de ser mais saudáveis do que aquelas que não oram, tanto física como mentalmente.

A maioria dos fiéis de todas as fés considera a oração um dos principais meios de crescimento espiritual e um vínculo seguro de comunhão com Deus. Na realidade, porque é que as pessoas oram? As pessoas geralmente oram porque passam por algum tipo de dificuldade. Outras oram

por rotina ou por obrigação, talvez pressionadas por preceitos religiosos. Há quem ore em favor de outros, pedindo a Deus que intervenha na vida de um familiar ou amigo que esteja a passar por uma situação ou necessidade especial. As pessoas também oram por estarem agradecidas e para demonstrarem o seu reconhecimento e a sua apreciação a Deus. Outras ainda oram porque a oração lhes dá o sentimento de estarem mais próximas de Deus, de sentirem a Sua presença e de manterem o relacionamento com o Pai e Criador.

ATIVIDADE CEREBRAL

Uma das primeiras tentativas para registar a atividade cerebral durante a oração foi realizada na Universidade de Louisville (EUA), já em 1978. Esperavam os cientistas que o ritmo da atividade eletrocortical (registada via eletroencefalogramas – EEGs) durante a oração de pessoas cristãs fosse mais lento do que normalmente acontece em estado de repouso, tal como já tinham verificado numa outra pesquisa em relação à meditação transcendental. Na realidade, o que observaram foi um aumento na velocidade dos EEGs. Estas descobertas mostraram a diferença que há entre a oração cristã e a meditação transcendental.

A oração cristã mantém o foco numa conversa pessoal com Deus. A meditação transcendental está centrada no *mantra*, que pode ser uma sílaba, uma palavra ou um grupo de palavras. (*Mantra* é uma palavra do sânscrito que significa "controlo da mente". É uma fórmula mística e ritual recitada ou cantada, repetida calmamente, em voz baixa, por fiéis Budistas e Hindus.) Os EEGs mais rápidos são a evidência de uma atividade cognitiva mais intensa, devido ao elevado nível de concentração demonstrado pelas pessoas em oração. Como a oração é o abrir do cora-

ção a Deus como a um amigo, quando se busca dialogar com Deus partilha-se com Ele preocupações, tristezas e alegrias, pedindo-Lhe que intervenha e ajude. Neste processo há concentração e esforço mental na oração fervorosa, daí a verificação do aumento de velocidade nos EEGs. O verdadeiro alívio vem depois da oração – um sentimento de libertação e de paz por se ter deixado o fardo de preocupações com Jesus (Mateus 11:28).

Tudo isto foi confirmado, e com mais pormenores, em estudos realizados e publicados por Neurocientistas, na Universidade de Montreal, Canadá, entre 2006 e 2008. Estas observações enfatizaram a notável e singular atividade eletroquímica do cérebro durante a oração. Verificou-se que a oração coloca em atividade as áreas do sistema nervoso central responsáveis pelo controlo das emoções, como a felicidade, o



bem-estar, a alegria, a gratidão, o amor e a compaixão, emoções altamente positivas.

CALMA E SERENIDADE

Na Universidade de Southampton, Reino Unido, realizou-se um estudo em pacientes hospitalizados (2008). A pesquisa revelou que a frequência da oração estava associada com baixos níveis de ansiedade, até mesmo em situações de depressão. A oração contribuiu para que houvesse um sentimento de paz e de conforto. Outro estudo da Universidade de Pittsburgh, em cooperação com o Centro Médico da Universidade do Michigan (EUA), avaliou o papel da oração particular em pacientes cardíacos antes da cirurgia e os seus efeitos na qualidade de vida desses pacientes após a cirurgia. Resultado (2009): mostrou que esses pacientes, de tradições judaico--cristãs, que costumavam orar sistemáti-

A oração coloca em atividade as áreas do sistema nervoso central responsáveis pelo controlo das emoções, como a felicidade, o bemestar, a alegria, a gratidão, o amor e a compaixão, emoções altamente positivas.

A oração é um antídoto efetivo contra o medo e contra a ansiedade.

ca e fielmente, estavam mais capacitados a usar os seus pensamentos e processos mentais para obterem uma visão mais positiva e favorável em relação à cirurgia e à sua recuperação; conseguiram agir para evitar complicações e atingir uma melhor qualidade de vida após a intervenção. Os estudos revelaram que a religião oferece um amplo contexto no qual se enquadram as crises pessoais. Isto é, recorrer através da oração a um poder superior — Deus — é um processo adequado para promover a paz e a calma diante de situações de risco (como a cirurgia). A oração é um antídoto efetivo contra o medo e contra a ansiedade.

DEPRESSÃO

Pesquisadores da Universidade do Tennessee (EUA) estudaram durante dois anos a depressão e a religião em pacientes diabéticos. Resultado: quanto maiores os níveis de religiosidade, menores eram a intensidade e os sintomas de depressão. Quatro elementos avaliaram a religiosidade: oração, leitura religiosa, frequência dos cultos e crenças religiosas. Ficou outra vez demonstrado que o componente religioso é um fator de proteção contra a depressão.

As mulheres, numa situação pós-parto, são outro grupo com alto risco de sofrer de depressão (15% a 20%). Um estudo (2009) na Universidade de Buffalo (EUA), com 45 mulheres com depressão pós-parto (a maioria pertencente a Igrejas Cristãs), mostrou que 66% delas disseram ter encontrado forças na religião. A oração foi o principal componente para enfrentar a depressão com vantagens bem significativas em relação às mulheres não-religio-



sas. Além da oração, também a orientação espiritual, o aconselhamento religioso, o apoio da congregação e os grupos de apoio espiritual foram valiosos elementos complementares.

SAÚDE EM GERAL E SAÚDE PSICOLÓGICA

Uma importante e vasta pesquisa foi realizada pela Universidade de Mannheim, Alemanha. Foi estudada a relação existente entre a frequência da oração e a saúde em 14 500 homens e mulheres da Suécia, da Dinamarca, da Alemanha, da Holanda, da Suíça, da Áustria, da Itália, da Espanha e da Grécia. Resultado (2008): conforme aumentava a frequência da oração, a saúde geral também melhorava. Uma elevada frequência de oração também estava associada a uma baixa frequência de sintomas depressivos e a um baixo número de limitações funcionais.

Cientistas da Universidade de Warwick, Reino Unido, quiseram saber a relação da vida religiosa de oração com o bem-estar físico capaz de manter a apti-

dão mental e emocional. Estudaram mais de 1000 Católicos e 1000 Protestantes, jovens de ambos os géneros entre os 16 e os 18 anos, do ensino básico médio, do Norte da Irlanda, com alto nível de cultura religiosa. Resultado (2008): quanto mais frequentes eram as orações, mais baixos eram os níveis de tendências psicóticas. Ficou evidente que a oração perseverante é uma proteção contra a doença mental e também promotora de saúde psíquica.

Diante destas observações laboratoriais, podemos concluir que Deus designou a oração não apenas como a principal forma de comunicação com os Seus filhos humanos, mas também como um meio de proporcionar efeitos restauradores num mundo de sofrimento, de injustiça e de desespero. A oração é o canal que nos mantém ligados ao Criador e pelo qual podemos falar, ouvir e aprofundar o nosso relacionamento com Ele. Assim, compreendemos melhor o desafio do breve conselho do apóstolo Paulo (I Tessalonicenses 5:17): "Vivam permanentemente em oração!"

PSICOLOGIA

"EU RESOLVO OS MEUS PROBLEMAS!"



Gili Bărbulescu

Jornalista Retirado de Signs of the Times, *versão romena*,
pp. 24-25 – *Traducão* : *Marlene Vieira*



Os problemas que surgem na nossa vida não passam de obstáculos cognitivos para os quais nos faltam as capacidades necessárias para os ultrapassar.¹

Momentos difíceis e becos sem saída são inevitáveis na experiência humana. Quando chegamos a esses momentos, normalmente somos confrontados com uma questão – "Devo procurar a ajuda dos amigos, da família, do meu cônjuge ou de conselheiros, ou devo passar por isto sozinho e lidar sozinho com estes problemas?" A pesquisa tem demonstrado os beneficios das duas abordagens.

1 A forma como percebemos a realidade e reagimos a desafios externos dá-nos identidade psicológica e social, dá-nos a oportunidade de estar no centro dos eventos ou na periferia deles, dá-nos valor ou coloca-nos na órbita de atos rotineiros, encurralados por raciocínios obsoletos.

OS MEUS PROBLEMAS, A AJUDA DELES...

Muitos de nós, quando somos confrontados com problemas, pegamos no telefone ou ligamos o computador e abrimos o coração ao nosso cônjuge, aos nossos amigos e à nossa família. Quando falamos dos nossos problemas, por vezes a nossa mente acalma-se. Quando revelamos os nossos problemas aos outros, temos uma sensação de alívio. Os problemas não parecem tão colossais e o futuro não parece tão sombrio e ameaçador como tínhamos pensado. Mas porque acontece isso?

Albert Einstein uma vez disse: "Os problemas, por muito simples que sejam, não podem ser resolvidos no mesmo nível de pensamento em que estávamos quando eles foram criados". Esta declaração é um retrato preciso de uma experiência humana comum. Quando as pessoas são confrontadas com um problema ou com uma dificuldade para os quais procuram desesperadamente uma solução, frequentemente dão por si a pensar repetidas vezes no problema. A mente examina o mesmo assunto inúmeras vezes. Estando excessivamente concentradas nesse problema, atingem uma barreira cognitiva e sentem que a sua própria experiência e as suas ideias não são suficientes para resolver os problemas. Este pensamento e esta concentração excessivos, a que se chama ruminação, acaba num bloqueio mental. Estas pessoas são como um carro que quanto mais tenta sair da lama mais se atasca nela. Ficam presas num impasse mental.

Quem estiver a enfrentar esta dificuldade poderá encontrar ajuda ao recorrer a outras pessoas. Ao partilhar e conversar com outros, surgem questões e oferecem-se novas perspetivas que são úteis para encontrar uma solução. Antes, não conseguiam ver para além das quatro paredes dos seus problemas. Agora, estão abertas a um mundo de novas perceções e ideias.

Pedir ajuda pode poupar tempo e energia. Preocupar-se e stressar-se por causa dos seus próprios problemas e tentar resolvê-los sozinho pode levar a todo o tipo de problemas, incluindo transtornos do sono, irritabilidade e depressão. Além disso, o esforço mental excessivo quando se pensa e se procuram estratégias, e o peso da responsabilidade que frequentemente recai sobre as pessoas relativamente às suas decisões, podem causar grande desânimo. Nesses momentos, poderá ser um grande alívio procurar a ajuda e a sabedoria de outros. De facto, é de considerar a prevalência do trabalho em equipa e da pesquisa em grupo quando as empresas procuram soluções criativas para problemas ou quando trabalham em novas ideias. O trabalho em equipa e o esforço do grupo é, muitas vezes, mais produtivo e eficaz do que o trabalho individual.

O OUTRO LADO

É normal que as pessoas acreditem ser o melhor juiz delas próprias e das suas circunstâncias. Dizem então: "Ninguém me conhece melhor do que eu mesmo. Conheço os meus pontos fortes, os meus apoios sociais e os recursos que tenho disponíveis. Se os outros não me conhecem suficientemente bem, como podem saber o que é melhor para a minha situação particular?" De facto, tendo por base este raciocínio, muitos conselheiros sugerem aos seus pacientes que procurem dentro de si mesmos as suas próprias soluções. Encontrar uma solução para os seus próprios problemas é, muitas vezes, apontado como um sinal de maturidade. Apesar de tudo, o objetivo final dos pais e professores é desenvolver na criança os recursos e as aptidões que lhe permitirão ser independente. A maturidade é medida pela capacidade de pensar de forma crítica, de ter vontade independente e de assumir as responsabilidades da vida. E em cada desafio, o indivíduo vence, é

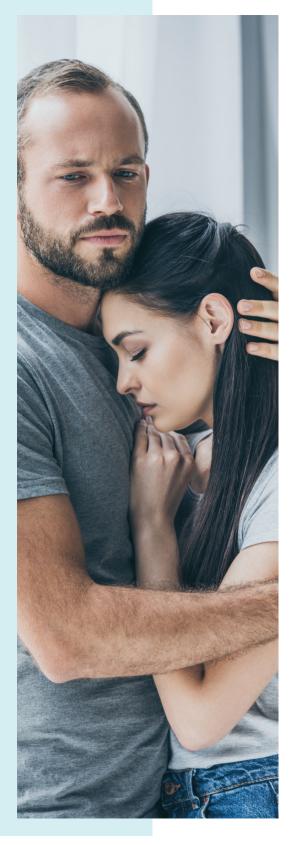
O trabalho em equipa e o esforço do grupo é, muitas vezes, mais produtivo e eficaz do que o trabalho individual.

motivado e recebe nova energia para enfrentar o próximo desafio. O sucesso gera sucesso. Por exemplo, se conseguir gerir com sucesso um negócio, o sentimento de realização dá-lhe motivação para se lançar noutras áreas. A autoconfiança é um estímulo poderoso para enfrentar futuros desafios.

E AGORA?

Então, o que deve fazer quando enfrenta algum problema? Deve pedir ajuda ou deve tentar andar pelos seus próprios meios? Bem, depende da sua personalidade. Por um lado, as pessoas que são propensas a ignorar as opiniões dos outros e a serem extremamente independentes e autoconfiantes, por vezes, desenvolvem traços de caráter indesejáveis, como é o caso da arrogância e da imprudente autossuficiência. Estes traços de caráter podem ser um desafio para os relacionamentos sociais e familiares. Por outro lado, as pessoas que têm a tendência para estar sempre a pedir ajuda e têm receio de tentar alguma coisa com medo de fracassar, precisam de desenvolver a confiança. Devem ser desafiadas a correr riscos e a tomar as suas próprias decisões, mesmo que essas decisões impliquem riscos de fracasso. Desta forma, aprenderão a exercer as suas capacidades de pensamento e de juízo crítico e a desenvolver uma confiança saudável.

O objetivo é evitar os extremos, quer seja o da independência total ou o da excessiva dependência. O equilíbrio nestas áreas criará também equilíbrio nos relacionamentos sociais e profissionais.





CURSOS BÍBLICOS GRATUITOS ONLINE













ESPIRITUALIDADE

A Fé de Jesus

Curso para iniciação ao estudo das Sagradas Escrituras.

Luz para o Meu Caminho

Guia de estudos bíblicos sobre diferentes assuntos e temáticas.

Força para Viver

Curso bíblico de orientação e aconselhamento pessoal e familiar para uma vida com sentido.

JOVENS

A Bíblia Ensina

Estudos bíblicos para jovens, individualmente ou em grupo.

FAMÍLIA

Construir em Amor

Estudos de orientação e reflexão para uma vida familiar plena.

SAÚDE

Saúde 4

Estudos para uma melhor saúde global.



hopechannel.pt/biblia

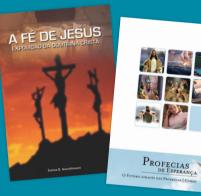
[Assista a qualquer um destes cursos de forma gratuita na Internet]

ligue **213 140 166** ou envie um email para **geral@hopechannel.pt** [Para mais informações]

























pprox NOTÍCIA QUE FAZ PENSAR pprox



A neve foi-se acumulando em cúpulas de gelo com mais de três quilómetros de espessura. Pensava-se que grande parte do gelo estaria seguro por muitos séculos. Porém, à medida que o clima aquece, as margens do Continente do Sul vão-se desfazendo. O fluxo natural do gelo que desce glaciares costeiros e plataformas de gelo flutuantes está a acelerar.

Na Antártida Ocidental o degelo é veloz. Aqui, o Continente está a perder 125 quilómetros cúbicos de gelo por ano. Mas esta situação pode acentuar-se dramaticamente, porque a maior parte do gelo assenta no leito de uma bacia marinha que está vulnerável a um Oceano cada vez mais quente.

A maior parte do gelo deste Continente está na Antártida Oriental. Sempre se acreditou ser estável, visto até ganhar mais espessura em anos de nevões mais fortes. Todavia, o aquecimento das águas está a corroer por baixo as plataformas de gelo. Entre 24 glaciares, apenas um exemplo – o glaciar Totten: maior do que a Califórnia. O volume de gelo deste glaciar contém água suficiente para provocar uma subida de quatro metros nos níveis dos mares e já está em fusão.

Um fenómeno preocupante: a erosão de baixo para cima. As correntes quentes que

fluem sob as plataformas de gelo estão literalmente a devorar os glaciares de Amundsen (a ocidente) e de Totten (a oriente). À medida que os glaciares recuam em bacias inclinadas, a situação tende a tornar-se irreversível.

Hipótese que ninguém deseja que se torne realidade: Se todo o gelo da Antártida derretesse, quais seriam as consequências? Nas condições atuais, a Antártida poderá, até 2100, fazer subir o nível dos mares mais de um metro. Juntando o degelo de outros glaciares, o valor poderá subir até aos dois metros, suficiente para inundar muitas cidades costeiras. No entanto, se a Antártida Ocidental fundisse, o nível do mar subiria 4,3 metros; com a fusão da Antártida Oriental, o nível dos Oceanos aumentaria 53,3 metros. Total: 57,6 metros.

E preferível que esta hipótese não se confirme. Mas, por curiosidade, tomando como referência a Estátua da Liberdade, em Nova Iorque (colocada sobre um pedestal com 93 metros de altura), podemos dizer que ela ficaria meia submersa, com água pela barriga, a 57,6 metros.

(Ver mais detalhes em National Geographic – Portugal, A Fusão da Antártida, julho 2017, "A Crise do Gelo", pp. 2-21.)



Um jovem decidido, em boas condições físicas e com coragem, arriscou a vida, ao escalar, pelas varandas, a fachada de um prédio. O objetivo era salvar um menino de quatro anos pendurado no quarto andar, do lado de fora do edifício. Em Paris, muitas pessoas gritavam e buzinavam na rua. O jovem colocou a criança a salvo e... ele próprio salvou-se.

"Saí, corri para procurar soluções para salvá-lo. Consegui pendurar-me numa varanda, subi, e, assim, graças a Deus, salvei-o", disse o jovem imigrante do Mali. A ação destemida deste jovem valeu-lhe o título de herói na opinião pública. Mamudu Gasama de seu nome, que não estava legalizado em França, foi recebido pelo Presidente Emmanuel Macron, que lhe prometeu a cidadania francesa.

Gravada e divulgada nas redes sociais, a notícia de Paris correu o mundo. Este facto lembra-nos de que também, há dois mil anos, uma notícia corre o mundo. Foi gravada em documentos e testemunhos históricos e também tem sido divulgada nas redes sociais. Há semelhanças e diferenças entre estas duas notícias.

Devido a uma quebra de regras de segurança, a criança estava pendurada na varanda. Há já milhares de anos que o nosso Planeta, também por transgressão de regras elementares de segurança, está pendurado no Universo em risco de morte. As pessoas gritavam e buzinavam. Os mundos pasmavam atónitos sem saber o que fazer. Então, um jovem imigrante decidiu-se a subir a pulso o edifício para salvar a criança. Um Jovem, abdicando do Seu trono no Universo, decidiu arriscar e descer à nossa Terra para a recuperar e lhe restituir paz, justiça, harmonia, beleza e amor.

Foi um resgate espetacular em três anos e meio de 33 anos vividos aqui. O Jovem teve coragem e boa condição física e psíquica para assegurar o êxito da missão. O jovem do Mali, em Paris, não sofreu sequer um arranhão. O Jovem galileu pagou com a vida, em Jerusalém, o resgate do Planeta. "Saí, corri para procurar soluções para salvá-lo. Consegui pendurar-me numa varanda, subi, e, assim, graças a Deus, salvei-o", disse o jovem imigrante do Mali. "O Filho do homem veio buscar e salvar os que estavam perdidos. [...] Venham ter comigo todos os que andam cansados e oprimidos e eu vos darei descanso. [...] Deus amou de tal modo o mundo que deu o seu Filho único, para que todo o que nele crer não se perca, mas tenha a vida eterna. Não foi para condenar o mundo que Deus lhe enviou o seu Filho, mas sim para que o mundo fosse salvo por ele", disse o jovem Jesus "imigrante" do Céu (Lucas 19:10; Mateus 11:28; João 3:16 e 17). Apesar da Sua origem divina, Jesus Cristo, o Salvador, guardará, por toda a eternidade, a forma humana como memória do resgate único no Universo.



Profecias Messiânicas

Algumas profecias acerca de Jesus – O Messias – e o seu cumprimento

1. Seria "descendência da mulher"

Profecia "De agora em diante tu e a mulher serão inimigas, assim como os descendentes de ambas. O descendente da mulher te esmagará a cabeça, enquanto que tu lhe ferirás o calcanhar." [GÉNESIS 3:15.] Cumprimento "Mas quando chegou o tempo determinado, Deus enviou o seu Filho, nascido de uma mulher."

[CF. MAT. 1:18; LUC. 2:7; APOC. 12:4 E 5.]

2. O lugar do Seu nascimento

Profecia "E tu, Belém Efrata, embora sejas apenas uma pequena aldeia de Judá, ainda assim serás o local de nascimento do governador do meu povo Israel, que vive desde a eternidade!" [MIQUEIAS 5:2.]

Cumprimento "Jesus nasceu na cidade de Belém, na Judeia, durante o reinado de Herodes." [CF. LUC. 2:4-7.]

3. A época do Seu nascimento

Profecia "Agora ouve bem! Haverá 49 anos mais 434 anos desde a altura em que for dada ordem para a reconstrução de Jerusalém até à vinda do Messias, o príncipe! As ruas e os muros de Jerusalém serão reconstruídos a despeito dos tempos perigosos que hão de acontecer." [DANIEL 9:25.]

Cumprimento "Por esse tempo, César Augusto, o imperador romano, mandou que se fizesse um registo geral dos habitantes de todo o império romano. (...) Todos tinham que voltar à terra natal para registarem os seus nomes. E como José era de descendência real, teve que ir a Belém, na Judeia, a terra natal do rei David, desde a cidade de Nazaré na Galileia. Levou consigo Maria, sua noiva, cuja gravidez estava já avançada nessa altura. Enquan-



to ali se encontravam, chegou a hora de dar à luz; e nasceu-lhe o seu primeiro filho, que envolveu em panos e deitou na manjedoura de um estábulo, onde se viram obrigados a recolher, por não haver para eles lugar na hospedaria da povoação." [LUCAS 2:1-7.]

4. Nascido de uma virgem

Profecia "O Senhor, ele próprio, escolherá o sinal: Um menino será dado à luz por uma virgem; o seu nome será Emanuel – Deus connosco." [ISAÍAS 7:14.] Cumprimento "Eis o que se passou antes do nascimento de Jesus Cristo: Maria, sua mãe, estava noiva de José, mas, embora fosse ainda virgem, ficou grávida, pelo Espírito Santo." [LUCAS 1:26-35.]

Foi desprezado e rejeitado, mas carregou os nossos sofrimentos

Profecia "Desprezámo-lo e rejeitámo-lo. Era um homem de sofrimentos experimentado nas mais amargas provações. (...) Contudo ele tomou verdadeiramente sobre si as nossas enfermidades; e os nossos sofrimentos pesaram sobre ele. Pensámos que ele era afligido, castigado por Deus, humilhado! Mas ele foi ferido pelas nossas transgressões, e esmagado pelas nossas culpas! Foi castigado para que pudéssemos ter paz; pelas suas feridas fomos sarados. (...) Deus fez cair sobre ele os pecados e a culpa de cada um de nós." [ISAÍAS 53:3-6.]

Cumprimento "Veio para o seu povo e os seus não o receberam." "Naquela tarde trouxeram a Jesus várias pessoas dominadas pelos demónios; bastava ele dizer uma palavra para todos os demónios fugirem; e os doentes ficavam curados. Assim se cumpriu a profecia de Isaías: 'Ele levou as nossas enfermidades e carregou com as nossas doenças'." "Ela terá um filho a quem porás o nome de Jesus, porque ele salvará o seu povo dos seus pecados." [JOÃO 1:11; MATEUS 8:16 E 17; 1:21.]

6. Seria crucificado com pecadores

Profecia "...indo até à morte. Foi tido por um pecador, carregou com os pecados de muitos, intercedeu junto de Deus pelos pecadores." [ISAÍAS 53:12.]

Cumprimento "...dois salteadores foram também crucificados ali naquela manhã, um de cada lado dele." [MATEUS 27:38.]

7. A Sua Ressurreição

Profecia "Não deixarás a minha alma na morte, nem permitirás que o teu santo veja corrupção." "Quando andavam ainda pela Galileia, Jesus declarou aos discípulos: 'O Filho do homem vai ser entregue nas mãos dos homens. Eles vão matá-lo, mas ao terceiro dia há de ressuscitar'." [SALMO 16:10; MATEUS 17:22 E 23. BPT.]

Cumprimento "O anjo disse então às mulheres: 'Não tenham medo. Eu sei que procuram Jesus que foi crucificado. Não está aqui, pois ressuscitou conforme ele mesmo tinha dito'." [MATEUS 28:5 E 6, BPT.]

8. A Sua Ascensão

Profecia "Tu subiste às alturas, levando muitos cativos atrás de ti." [SALMO 68:18.] Cumprimento "Jesus levou-os depois para fora da cidade, para os lados de Betânia. Ali levantou as mãos e abençoou-os. Enquanto os abençoava, afastou-se e foi elevado ao céu." [LUCAS 24:50 E 51.]

Seja Feliz!



"Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei." Mateus 11:28.



Alivie a sua dor, hoje!

Peça gratuitamente: 213 140 166 (chamada gratuita).