

NO TEMPO DA TRISTEZA

Aldemario Araujo Castro

Advogado

Mestre em Direito

Procurador da Fazenda Nacional

Brasília, 27 de setembro de 2025

"Então foram para um lugar chamado Getsêmani, e Jesus disse aos seus discípulos: 'Sentem-se aqui enquanto vou orar'. 'E lhes disse: 'A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem' " (Marcos 14:32 e 34).

Não há como escapar da **tristeza** neste plano terreno de provas e expiações, dificuldades e desafios, problemas e perdas.



O tempo da tristeza vem, sempre vem. Até **Jesus** foi tomado pela aflição. Não foi algo tênue, mas profundo e mortal.

Ao **orar**, em um momento tristeza extrema, o Mestre dos Mestres anunciou mais uma de suas grandes lições.

O tempo da tristeza não deve ser marcado apenas pela dor. Esse tempo deve ser permeado pela mais **intensa reflexão**.

Nada acontece por **acaso**. A inexorável lei de causa e efeito não deixa o menor espaço para o imponderável.

Orar, meditar ou refletir sobre as causas da tristeza é uma exigência de **progresso espiritual**.

É preciso reconhecer que você **fez o melhor** e que certos acontecimentos não estavam sob seu controle.

Também pode ser o caso de **admitir falhas e erros**, para então planejar a reparação ou compensação.

O melhor aproveitamento do quadro de tristeza exige virar a chave **da dor para o aprendizado**.

Não é à toa que a tristeza reduz o metabolismo e faz a vida passar mais devagar. Trata-se de um convite, até físico, para um **mergulho na consciência**.

É o tempo de lembrar que as **tempestades são passageiras**. "O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã" (Salmos 30:5).

É o tempo de exercitar importantíssimas **virtudes**, como a paciência, a resiliência e a coragem. "Mas aquele que perseverar até o fim será salvo" (Mateus 24:13).

É o tempo de transformar as **energias negativas em construtivas**. "Vocês são a luz do mundo" (Mateus 5:14). "... a sua fé a curou" (Mateus 9:22, Marcos 5:34 e Lucas 8:48). "Tudo o que vocês pedirem em oração, creiam que já o receberam, e assim sucederá" (Marcos 11:24).

É o tempo de identificar que você tem a **força necessária** para enfrentar os infortúnios. "Tudo posso naquele que me fortalece" (Filipenses 4:13).

É o tempo de entender que **reclamações e lamúrias** não repelem a tristeza e não resolvem rigorosamente nada. "Até quando terei inquietações e tristeza no coração dia após dia?" (Salmo 13:2).

É o tempo de lembrar das **alegrias** da jornada da vida. "Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se!" (Filipenses 4:4).

É o tempo de **celebrar as vitórias** e as conquistas, por menores que sejam ou pareçam ser. "Eu venci o mundo" (João 16:33).

É o tempo de **agradecer**. Sempre existem motivos para agradecer. "Em tudo dai graças" (1 Tessalonicenses 5:18).

É o tempo de **perdoar**. Lembrando que o perdão é, antes de tudo, um ato direcionado ao ofendido e a superação do sofrimento emocional. "Suportai-vos uns aos outros e perdoai-vos mutuamente" (Colossenses 3:13).

É o tempo de desviar o foco dos **problemas para as soluções**. "Mas buscai primeiro o seu Reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas" (Mateus 6:33).

É o tempo de **encontrar forças** para continuar a caminhada. "Porque sete vezes cairá o justo e se levantará" (Provérbios 24:16).

É o tempo de **vigiar** para que a tristeza não finque raízes e tome proporções maiores e autodestrutivas. "Eu mesmo o acompanharei e lhe darei descanso" (Êxodo 33:14).

É o tempo de **pedir ajuda** se o fardo ficar pesado demais. "Levai as cargas uns dos outros e, assim, cumprireis a lei de Cristo" (Gálatas 6:2).

É o tempo de alimentar a **autoaceitação**, mesmo com todas as suas "queridas e estimadas" imperfeições. "Por isso, por amor de Cristo, regozijo-me nas fraquezas, nos insultos, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias. Pois, quando sou fraco, é que sou forte" (2 Coríntios 12:10).

É o tempo de calibrar o **propósito de vida**. "... planos de fazê-los prosperar e não de causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro" (Jeremias 29:11). "Pois onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração" (Mateus 6:21). "Vocês não podem servir a Deus e ao Dinheiro" (Lucas 16:13).

É o tempo de selecionar **relações interpessoais saudáveis**. "O amigo ama em todos os momentos; é um irmão na adversidade" (Provérbios 17:17).

É o tempo de **lapidar o espírito** para, mais na frente, brincar de viver (sorrindo, "toda vez que o mundo diz não"). "Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância" (João 10:10).

Afinal, "foi Deus que fez você, foi Deus que fez o amor. Fez nascer a eternidade num momento de carinho. **Foi Deus que fez a gente somente para amar, só para amar**". "Vós sois deuses" (Salmo 82:6 e João 10:34).

