

## Como identificar e examinar os pensamentos



“É nos bons pensamentos que reside a única segurança para cada alma” (MCP II pg. 666).

“E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual é a boa, agradável e perfeita vontade de Deus” (Rom. 12:2).

“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai” (Filip. 4:8).

Assuntos de comunicação e exame dos pensamentos são para nossa bênção e edificação, pois sabemos que o trabalho de santificação dura uma vida inteira.

A identificação e o exame adequado dos pensamentos são imperativos, como sabemos pelos escritos inspirados: “Há pensamentos e sentimentos sugeridos e despertados por Satanás, os quais molesta mesmo o melhor dos homens; mas se eles não são acalentados, se são repelidos como odiosos, a alma não se mancha com culpa, e nenhuma outra pessoa é desonrada por sua influência” (2MCP pg. 432).

Se alguém não identificar adequadamente os pensamentos e sentimentos sugeridos por Satanás como sendo de Satanás, eles os identificarão como seus próprios, ou de Yahweh. Eles então não serão repelidos, mas acalentados, considerados verdadeiros e influenciarão os outros. Muitos nunca empreenderam este trabalho; o resultado é frequentemente visto ao ver os próprios pensamentos não examinados não apenas como verdadeiros, mas absolutamente verdadeiros – um teste para avaliar a si mesmo e aos outros ao seu redor.

Os pensamentos e as formas de pensar que não são examinados, estão entre os ídolos mais perigosos. Portanto, devemos identificar se é “Verdadeiro, Falso ou Não Sei”. Pois todos os pensamentos se enquadram em uma dessas três categorias. O trabalho de examinar nossos pensamentos e crenças centrais é algo que as Escrituras nos instruem claramente a realizar, como está escrito: “Porque as armas da nossa milícia não são carnis, mas poderosas em Deus para a destruição das fortalezas; destruindo imaginações, e toda a altivez que se exalta contra o

conhecimento de Deus, e levando cativo todo o pensamento à obediência de Cristo” (2 Cor. 10:4-5) “Examinai-vos a vós mesmos se estais na fé; provai-vos a vós mesmos. Ou não vos conheceis a vós mesmos, de que Jesus Cristo está em vós? A menos que estejais reprovados” (2 Cor. 13:5).

Não é apenas a imaginação dos outros que deve ser derrubada. Só podemos levar nossos próprios pensamentos cativos à obediência de Cristo. Não são apenas “alguns pensamentos” ou mesmo “a maioria dos pensamentos”; antes, é “todo pensamento” sendo levado cativo por aqueles que seguem a Cristo. Isto contrasta fortemente com muitos cujo único objetivo é levar “todas as ações” cativas à obediência de Cristo. O caráter é formado assim: Os pensamentos levam aos sentimentos, os sentimentos levam às ações, as ações repetidas formam hábitos, os hábitos formam o caráter e o caráter decide o nosso destino.

Cada palavra e ação resulta de um pensamento aceito como verdade. No entanto, concentrar-se nas ações sem examinar os pensamentos e crenças que as motivam é legalismo. Se as ações são levadas a obediência, mas os pensamentos não mudam, o homem interior também não muda e a causa fundamental do pecado permanece. O pecado irá, portanto, manifestar-se novamente, de outra forma e lugar, tal como uma erva daninha cujas raízes permanecem intocadas. Está escrito: “Aquele que não tem domínio sobre seu próprio espírito, é como uma cidade demolida e sem muralhas” (Prov. 25:28).

É por esta razão que o dia de sábado por si só não é um teste para um povo que leva suas ações cativas ao mandamento, mas cujos corações e espíritos estão longe do descanso sabático. A palavra grega para “pensamentos” na passagem de 2 Coríntios também significa percepções, a maneira como as coisas são vistas e compreendidas. É evidente que a nossa visão da realidade afetará a forma como interagimos com ela; nossas crenças decidirão nossas ações. Alguém que acredita que uma aflição potencial é menor tomará medidas diferentes de alguém que acredita que isso é fatal. Alguém que acredita que seu parceiro é uma pessoa crítica, considerará as palavras de maneira diferente de quem acredita que elas estão a seu favor; “Estou sendo atacado” provoca uma reação diferente de “Estou sendo ajudado”.

Nas coisas espirituais, a Escritura é clara: “porque como ele pensa em seu coração, assim é ele” (Prov. 23:7). E novamente: “O homem bom, do bom tesouro do seu coração tira o que é bom, e o homem mau, do mau tesouro do seu coração tira o que é mau; porque da abundância do seu coração fala a boca” (Lucas 6:45).

Nós também lemos: “A luz do corpo é o olho; portanto, se o teu olho for puro, todo o teu corpo será cheio de luz. Se, porém, o teu olho for mau, todo o teu corpo será cheio de trevas. Se, portanto, a luz que estiver em ti for trevas, como será grande as trevas!” (Mateus 6:22-23). Perca um olho e você não será capaz de discernir a profundidade das coisas diante de você.

No livro “Os Dois Templos”, isso foi mencionado como várias “atmosfera” ou “contextos” nos quais as pessoas podem viver. Por exemplo, o indivíduo que vive numa atmosfera de vitimização se verá como oprimido, mesmo quando oprime outros; não conseguirão reconhecer as oportunidades, vendo apenas portas fechadas, e concretizarão a sua própria crença no fracasso inevitável.

A raiz de um pecado pode manifestar-se de maneira sutil ou óbvia. O orgulho, por exemplo, pode se manifestar como uma arrogância mais óbvia (“Eu sou ou sei melhor que os outros”) ou uma insegurança mais sutil (“Não sou tão bom quanto deveria ser”). Os inseguros podem acreditar que “os outros estão me julgando”. Se assim for, eles verão as palavras e ações recebidas através desse contexto; podem perceber a agressão onde não existe, a crítica onde não é pretendida como tal, e falar de forma semelhante aos arrogantes – chamando a atenção para “boas qualidades” ou “bons motivos” por medo de serem mal interpretados.

Como alternativa, eles podem se sentir compelidos a explicar suas ações, mesmo quando não são solicitados, assumindo que os outros estão olhando com um olhar crítico, e que isso importaria se eles estivessem sendo julgados. Este é um exemplo de adoração aos “deuses desconhecidos”, isto é, agir e falar sob um pensamento sugerido que eles não sabem que é verdadeiro, ou que eles saberiam que é falso se o tivessem comparado criticamente com as promessas de Yahweh. Todo esse orgulho é do eu - autoproteção para os inseguros, autoconfiança para os arrogantes - e, enquanto o eu estiver vivo, ele perverte as percepções para ser egocêntrico.

“Se os olhos forem bons”, a promessa é que seremos “cheios de luz”. No entanto, “se o olho estiver prejudicado”, a consequência é igualmente certa; “quão grande é essa escuridão”. Recebemos um poder inestimável e ilimitado no Espírito de Yahweh, mas sem o discernimento correto de onde e como aplicá-lo, o poder espiritual será de pouca utilidade. É por esta razão que Satanás procura sugerir pensamentos errados aos santos a quem é dado tal poder, e por esta razão a Testemunha Fiel dá o Seu conselho àqueles que erroneamente pensam que são “ricos, e abastados, e não necessitam de nada”.

“Aconselho-te comprar de mim ouro refinado no fogo, para que tu sejas rico; e vestes brancas, para que te vistas, e que a vergonha da tua nudez não apareça; e que unjas teus olhos com colírio, para que possas ver” (Apoc. 3:18). É a unção dos olhos com colírio que permite curar até as percepções mais prejudicadas; esta é a obra de processamento do pensamento através da direção e graça do Espírito Santo.

É a obra de “trazer cativo todo pensamento à obediência de Cristo”, permanecendo ativamente na promessa: “temos a mente de Cristo” (1 Coríntios 2:16). Porque temos a mente – a maneira de pensar, a perspectiva de Cristo, se um pensamento não provém da mente de Cristo, por definição não é nosso; é um pensamento falso sugerido por Satanás e que deve ser rejeitado. Se um pensamento está em harmonia com a mente e a palavra de Cristo, é verdadeiro, e portanto é nosso.

Se não sabemos se um pensamento está ou não em harmonia com Cristo, não sabemos se é nosso, e não podemos construir o caráter sobre feno e palha. Devemos tratar os pensamentos “não sei” como efetivamente falsos, a menos e até que Yahweh nos mostre uma resposta mais definitiva. Estes são os três tipos de pensamentos; o “Verdadeiro”, o “Falso” e o “Não sei”. É através do exame de nós mesmos no espelho da Palavra e do caráter perfeito de Yahshua que conhecemos a nós mesmos, nossos pensamentos e a motivação para nossas palavras e ações.

Como está escrito: “Examinai-vos a vós mesmos se estais na fé; provai-vos a vós mesmos. Ou não vos conheceis a vós mesmos, de que Jesus Cristo está em vós? A menos que estejais reprovados. Mas espero que saibais que nós não somos reprovados” (2 Cor. 13:5-6).

Não é apenas a nós mesmos que chegamos a conhecer, pois o eu está morto; mas é saber que “Yahshua Cristo está em você” que é o resultado deste exame, que traz os pensamentos em harmonia com a mente de Cristo dada livremente quando é ativamente reivindicada por nós. Clamar por uma promessa é sujeitar nossos pensamentos, palavras e ações a ela como verdade.

Sabemos, portanto, a importância desta obra individualmente em nossos corações. Fomos abençoados por saber muito sobre como isso é realizado, “embora não exista em cada homem esse conhecimento”; cabe a nós conhecer e instruir outros nas coisas do reino de Yahweh.

Podemos convencer um homem de que as Escrituras ensinam que aqueles nascidos de Yahweh não podem cometer pecado; contudo, se ele tiver pensamentos falsos sobre o que é “pecado”, o versículo significará pouco em termos de sua vida real. Se ele não compreender a diferença entre “pecado” e “tentação”, o evangelho lhe parecerá falso, pois ele interpretará isso como significando que um pensamento ou sentimento errado nunca ocorre; isto é, a doutrina da “carne santa” ensinada por alguns. Como deixa claro nossa citação inicial da Sra. White, essa não é a experiência ou o ensino dos santos.

Da mesma forma, se alguém tiver o pensamento falso extremamente comum de que “eu sou o que sinto” – isto é, “se sinto raiva, portanto eu sou uma pessoa irada”, ficará muito confuso com várias emoções que Satanás sugere à luz das promessas de paz e alegria. Somos abençoados por compreender a diferença entre “eu sou” e “eu sinto” ao processar não apenas nossos pensamentos, mas também os sentimentos que podem surgir deles, de acordo com as promessas seguras de Yahweh.

Se quisermos compartilhar essas verdades, pois outros devem conhecê-las se quiserem vencer como Cristo venceu, devemos falar de acordo com elas. Isto é para o nosso próprio bem e também para o bem dos outros, como a Sra. White deixa claro:

“As palavras são um indício do que se acha no coração. Da abundância do seu coração fala a boca. Mas as palavras são mais que um indício do caráter; têm poder de reagir sobre o caráter. Os homens são influenciados por suas próprias palavras” (O Desejado de Todas as Nações, pg. 222).

“Revelaremos o que está em nossos corações pelas palavras que falamos. A ligação entre o coração e as palavras da nossa boca é muito íntima, e pelas nossas palavras seremos julgados individualmente no último dia. ... Nossos pensamentos produzem as nossas palavras, e as nossas palavras reagem sobre os nossos pensamentos” (The Voice in Speech and Song pg. 52).

Os pensamentos são as chaves das palavras; se os pensamentos não forem examinados, se for permitido que pensamentos falsos produzam palavras falsas, será praticamente impossível testemunhar de Yashua. É assim que Satanás quer as coisas; pois está escrito que “eles o venceram pelo sangue do Cordeiro e pela palavra do seu testemunho; e eles não amaram suas

vidas até a morte” (Apocalipse 12:11). Portanto, é fácil entender por que “o discurso não cristão está no fundamento de 90% de todas as dificuldades que existem na igreja.

Por mais que a lei tenha sido fornecida como um espelho para vermos nosso reflexo, é o processamento de nossos pensamentos - o exame de nossos motivos e crenças - que constitui a maioria do trabalho de santificação. À medida que nos familiarizamos com o funcionamento de nossos pensamentos no contexto da mente de Cristo, somos capazes de ver com mais claro discernimento aqueles que ainda estão presos aos pensamentos falsos que nós já vencemos. O trabalho de evangelismo tem pouco a ver com debate ou argumento teológico, embora estes possam fazer parte da dissipação de falsas formas de pensar; primeiramente, vem o trabalho de conquistar corações.

“Ou como podes dizer a teu irmão: Irmão, deixa-me tirar o cisco que está no teu olho, não reparando tu mesmo na viga que está no teu próprio olho? Hipócrita, tira primeiro a viga do teu próprio olho, e, então, verás claramente para tirar o cisco que está no olho de teu irmão” (Lucas 6:42). Só podemos trazer outros à harmonia com Yahweh se nós mesmos tivermos rejeitado o falso e afirmado o verdadeiro, entrando em harmonia com Yahweh em nossos próprios corações e purificando nossos próprios “olhos”.

O que é esse processo – tirar a trave do próprio olho? “Porque se o nosso coração nos condena, Deus é maior do que o nosso coração, e conhece todas as coisas” (1 João 3:20). “Portanto, agora nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o Espírito” (Romanos 8:1).

Yahweh condena a injustiça. Se sentirmos esta condenação ao descobrirmos a injustiça, será que rejeitamos a convicção ou o testemunho que a traz? Se a injustiça for encontrada em nós depois de termos morrido para o eu e termos sido feitos novas criaturas, sabemos que é o resultado da ignorância ou de um modo de pensar falso. Existe uma experiência válida de culpa quando algo desta natureza é revelado; percebemos que fomos transgressores, embora por ignorância, e em consequência disso, nos arrependemos aos pés da cruz.

Esta é uma tristeza justa e é uma experiência temporária; como está escrito: “Porque a tristeza segundo Deus opera arrependimento para a salvação, da qual ninguém se arrepende; mas a tristeza do mundo opera a morte” (2 Cor. 7:10).

Não é a voz da condenação, mas a voz do exame com que o Senhor freqüentemente nos fala, nos convidando a considerar a verdade de nossas crenças e ações resultantes. Lemos, por exemplo, sobre uma época depois que o profeta Elias fugiu de Jezabel. Esta fuga não foi uma missão para a qual Yahweh havia enviado o profeta; e depois de diversas manifestações de vento, terremoto e fogo, lemos:

“E depois do terremoto, um fogo; porém o SENHOR não estava no fogo; e depois do fogo, uma voz calma e baixa. E assim foi, quando Elias ouviu isto, que ele envolveu a face com o seu manto, e saiu, e se pôs de pé à entrada da caverna. E eis que ali lhe veio uma voz, e disse: O que fazes tu aqui, Elias?” (1 Reis 19:12-13). “O que você está fazendo aqui, Elias?” era a voz mansa

e delicada de Yahweh. E o que Yahweh estava dizendo a Elias aqui, exceto estender um convite para considerar suas ações e os pensamentos encobertos que o conduziram?

“E ele disse: Tenho sido mui ciumento pelo SENHOR Deus dos Exércitos; porque os filhos de Israel têm abandonado o teu pacto, lançado abaixo os teus altares, e matado os teus profetas com a espada; e eu, somente eu restei; e eles buscam pela minha vida, para me tirarem” (1 Reis 19:14).

Agora, poderia ter sido bastante razoável para Elias concluir que ele era o único profeta que restou em Israel. Tendo acabado de chegar do Monte Carmelo e tendo visto a apatia de toda a nação em exibição, não havia evidência de outra coisa entre eles. Em outras palavras, como a maioria dos pensamentos falsos, isso parecia ser verdade.

No entanto, Yahweh responde: “E o SENHOR disse a ele: Vai, retorna ao teu caminho para o deserto de Damasco; e quando vieres, unge Hazael para ser rei sobre a Síria. E Jeú, o filho de Ninsi ungarás para ser rei sobre Israel; e Eliseu, o filho de Safate de Abel-Meolá, ungarás para ser profeta em teu lugar. Contudo deixei para mim sete mil em Israel, todos os joelhos que não têm se curvado a Baal, e toda boca que não o beijou” (1 Reis 19:15-16,18). Embora pudesse ter sido um pensamento “razoável”, ainda assim era um pensamento falso. Yahweh não apenas o instruiu para ungar outro profeta, mas Ele também revelou a existência de sete mil que, com Elias, permaneceram fiéis.

Podemos ver como o pensamento falso de Elias levou ao medo, que o levou a fugir; o pensamento falso leva a um sentimento, que leva a uma ação. Yahweh então se aproximou de Elias com uma voz mansa e delicada, perguntando simplesmente: “O que você está fazendo aqui?” Elias pode considerar tudo isso: “Que sentimentos e pensamentos me levaram a estar aqui? O que estou fazendo aqui?”

Podemos ler sobre uma abordagem semelhante de Yahweh a Adão após a queda: “E o SENHOR Deus chamou a Adão, e lhe disse: Onde tu estás?” (Gênesis 3:9). Yahweh sabia muito bem onde Adão estava; Aquela que conta os cabelos da cabeça de cada homem, mulher e criança não ignorava a localização do único homem então existente. Esta pergunta não foi feita para o benefício de Yahweh, mas para o benefício de Adão. Ele estava aqui sendo convidado não apenas a confessar seu pecado, mas também a examinar os pensamentos e decisões falsas que o levaram até onde ele estava.

E qual foi a resposta de Adão à pergunta de Yahweh? Lemos no próximo versículo sua resposta: “Eu me escondi”. Lá está a ação. E por que ele se escondeu? “Ouvi a tua voz no jardim e tive medo” é a resposta de Adão. Vemos aqui a ação e o sentimento nas suas respostas.

E qual foi o pensamento por trás do sentimento? “E ele disse: Eu ouvi a tua voz no jardim e tive medo, porque eu estava nu, e me escondi” (Gênesis 3:10). “Porque eu estava nu” foi o pensamento encoberto no processo; Adão tinha vergonha disso. Ele pensou que precisava se cobrir.

“E Ele disse: Quem te contou que estavas nu? Tu comeste da árvore da qual eu te ordenei que não comesses?” (Gênesis 3:11). “Quem te disse isso?” Yahweh aqui pede evidências da afirmação. Sob a autoridade de quem você acredita que está nu? Assim Ele faz conosco. “Quem te disse que você é o único que resta em Israel?” vem a pergunta a Elias. Quem te disse que você é incapaz, ou está inseguro, ou oprimido, ou com medo? Yahweh não nos diz para termos medo. O que Ele nos diz é: “Não há temor no amor, mas o amor perfeito lança fora o medo; porque o medo traz tormento. Aquele que teme não é perfeito em amor” (1 João 4:18).

Seus sentimentos lhe dizem que você está com medo? Seus sentimentos têm maior autoridade do que Yahweh, cuja Palavra diz o contrário? Você acredita que é viciado e não pode vencer o vício? Você acredita que sua infância afeta seu caráter? Você acredita que não está qualificado para falar? Quem te disse essas coisas? Em que e em quem você acredita? À medida que processamos quem nos disse as coisas em que acreditamos, com base na autoridade em que aceitamos nossos pensamentos, podemos descobrir muitos locais duvidosos que precisam de revisão santificada.

Podemos ainda encontrar pensamentos que não sabíamos que foram sugeridos por Satanás, tendo portanto coisas a aprender como muitas coisas a desaprender. Ao fazer este trabalho, estamos equipados não apenas com a mente de Cristo, mas com a experiência necessária para trazer a verdadeira cura àqueles com quem interagimos e partilhamos o nosso testemunho – o testemunho de Yahshua. Fazemos isso com a promessa segura Daquele que nos refina:

“Olhando para Jesus, o autor e consumidor da nossa fé, o qual, pela alegria que lhe foi proposta, suportou a cruz, desprezando a desonra, e está assentado à destra do trono de Deus” (Hebreus 12:2). “Sendo confiante nisto mesmo, que aquele que começou a boa obra em vós a realizará até ao dia de Jesus Cristo” (Filip. 1:6).

Gostaria de compartilhar um guia passo a passo sobre os princípios do processamento do pensamento. Este é um trecho de um sermão do Pastor “Chick” sobre o assunto.

### **1) Identifique o PENSAMENTO:**

Se você sabe qual é o pensamento, pergunte a YAH se ele concorda com a Palavra (o pensamento é VERDADEIRO, FALSO ou NÃO SEI?). Se o pensamento estiver de acordo com as Escrituras, “a verdade o libertará”. Se o pensamento não está de acordo com a Palavra da Verdade, deve ser uma forma falsa de pensar. Substitua este pensamento falso pela verdade da Palavra. Se você não puder fazer uma comparação válida com as Escrituras, o pensamento seria colocado no arquivo “não sei” para processamento posterior quando mais informações estiverem disponíveis. Sempre trate os pensamentos “não sei” como falsos até que o processo seja concluído.

### **2) Identifique o SENTIMENTO:**

Se você não consegue identificar o seu pensamento, você precisará entrar em contato com a sensação em seu corpo e rastrear esse sentimento até o seu pensamento original. Isso exigirá

muito esforço e possivelmente muito tempo de sua parte, mas vale a pena. Talvez você tenha que desarraigar vários pensamentos antes de chegar ao “pensamento central” ou crença. Processe todos os pensamentos conforme observado na etapa 1 acima. Uma regra prática: se você sentir uma reação negativa em seu corpo, pode saber que tem um pensamento negativo por trás dele. Lembre-se de que a maioria dos pensamentos negativos são falsos.

### **3) Outras fontes para investigar:**

Você pode precisar empregar outras fontes além da Palavra para processar seus pensamentos. Por exemplo: Você tem o pensamento: “Meu marido está me traindo”. Você pode investigar as evidências reais. Você pode perguntar ao seu marido, etc. O princípio fundamental à ser lembrado é encontrar a verdade para ser libertado!

### **4) Identifique a AÇÃO / REACÇÃO:**

Se você perceber que está agindo de uma forma inadequada para Cristo, então você deve procurar a “crença central” ou “pensamento original” que causou essa ação. Você pode precisar rastrear a sentimento que experimentou durante e antes da ação inadequada. Encontre o pensamento falso e corrija-o. Às vezes, experimentamos uma reação a algum estímulo. Pode ser uma resposta a algo dito ou feito por outra pessoa. Em qualquer caso, você será capaz de sentir a reação no nível das sensações dentro de seu corpo. Quando você perceber uma reação negativa a alguma palavra(s) ou ação(ões) de outra pessoa, busque esse “pensamento original” para garantir que sua reação ou resposta esteja em harmonia com a mente de Cristo. Se o seu pensamento não estiver em harmonia, processe-o como falso e substitua-o pela verdade.

### **5) Identifique o(s) HÁBITO(s):**

Com o dom da vida de Cristo dentro de nós, recebemos a vitória sobre todo hábito cultivado e herdado que não está em harmonia com a mente de Cristo. Depois de reconhecer que o hábito não é apropriado, busque a falsa crença ou pensamento falso que perpetua o mau hábito. Você pode ter que trabalhar duro, observando em oração, momento a momento, até detectar o sentimento em seu corpo, o que lhe dá um rastreador de volta ao pensamento original. À medida que você começa a se conhecer, e com experiência no processo dos pensamentos, você melhora a capacidade de descobrir pensamentos e sentimentos que precisam ser erradicados e substituídos pela verdade. Tudo é possível!

O CARÁTER é feito de PENSAMENTOS e SENTIMENTOS combinados. Caráter é o que nós somos.

Na sequência deste estudo, o artigo “Sete armadilhas de Satanás” é de grande valor na identificação de exemplos de pensamentos falsos.

Lucan.

Traduzido por Sis. Arlete