





## Ira, travesseiro e sono



Rev. Valdinei Ferreira  
Pastor Titular da Primeira IPI de São Paulo

*Irai-vos e não pequeis; consultai no travesseiro o coração e sossegai. Em paz me deito e logo pego no sono, porque, Senhor, só tu me fazes repousar seguro. (Salmo 4.4,8)*

A ira destrói a saúde emocional. Quem cultiva a ira dorme mal. Quem a afasta do coração dorme bem. Quem alimenta planos de vingança e ódio perde o sono e passa as noites em claro. E pior, a pessoa irada se deita com o inimigo, e quem pode dormir bem dividindo a cama com o inimigo?

O ideal bíblico não é uma vida sem ira, pois a ira é uma reação emocional. A orientação bíblica é para que a ira não seja cultivada. O apóstolo Paulo citou parte do Salmo 4 na Carta aos Efésios e adicionou à citação conselhos práticos sobre o modo de lidar com a ira:

É normal ficar com raiva. É claro que todos sentem raiva. Mas não alimentem vingança no coração. Não deixem que a raiva domine muito tempo. Resolvam o problema *antes de dormir* (A Mensagem, Efésios 4.26)

A proposta bíblica é que a ira esteja sob controle e seja direcionada sabiamente. De acordo com o apóstolo Paulo, a ira, enquanto reação humana, é inevitável, mas o pecado pode ser evitado. A ira é uma emoção humana, portanto todos sentirão essa emoção em um momento ou outro da vida. Entretanto, o cristão não pode permitir que a ira domine a sua vida.

Apesar de falar cerca de 455 vezes que Deus ficou irado, a Bíblia nunca afirma, por exemplo: "Deus é ira". A Bíblia proclama que Deus é amor. E porque Deus é amor, ele muitas vezes se ira contra as coisas que negam e ofendem o amor santo e puro. Porém, a ira não define o caráter de Deus, o amor define a natureza divina. Se alguém tornar a ira a característica principal da sua personalidade, os prejuízos para si e para os outros serão terríveis. Uma pessoa que ama terá momentos de ira, mas o problema é que muitos têm uma vida de ira, intercalada com momentos de amor.

Sobre Deus e a respeito do modo como ele nos trata, encontramos: *Benigno e misericordioso é o Senhor, tardio em irar-se e de grande clemência*

(Sl 145.8). Oferecemos milhares de motivos para que Deus fique irado conosco, mas o salmista lembra-nos que ele é tardio em irar-se. E nós?

Lidar de modo sábio e responsável com a ira nem sempre significa reconstruir o relacionamento com a pessoa responsável pela ira. Entretanto, significará sempre a recuperação da saúde emocional e espiritual. Não conseguimos mudar o passado, mas reescrevemos a história do futuro quando submetemos a nossa ira ao domínio do Espírito Santo.

Dentre os muitos benefícios está um bem simples: colocar a cabeça no travesseiro e dormir em paz. Permita-me sugerir a breve oração abaixo para meditação e exercício nos momentos de ira:

Senhor, tu sabes o que estou sentindo, conheces a ira que está no meu coração. Eu entrego a minha ira e a pessoa que a provocou em tuas mãos. Eu abro mão de vingar-me ou de ficar desejando o mal para ela. Eu confio em teu amor e em tua justiça. Limpa, Senhor, o meu coração desta ira e de qualquer ressentimento e amargura em relação à pessoa e aos fatos. Em nome de Jesus, Amém.

## Teólogo Miroslav Volf visita o Brasil

Em junho, o teólogo e filósofo Miroslav Volf estará no Brasil para participar do Fórum Equilibrium, uma realização da Catedral Evangélica de São Paulo e da Fundação Mary Harriet Speers. No dia 8/6, às 19h30, Volf falará sobre o tema "Fé, política e bem comum" e fará seção de autógrafos de seu mais recente livro, "Uma fé pública: como os cristãos podem contribuir para o bem comum", recém-lançado pela Editora Mundo Cristão. Miroslav Volf nasceu em 1956, na Croácia, é doutor em Teologia pela Universidade de Tübingen e dirige o Centro de Fé e Cultura da Universidade de Yale. Referência no meio cristão, o teólogo é um dos mais respeitados de sua área, com mais de 20 obras publicadas.

## Fé para o bem comum

Qual o papel da religião no cenário atual? De que maneira os cristãos podem exercer influência positiva sobre a sociedade contemporânea? Estas são algumas das questões tratadas no livro "Uma fé pública: como o cristão pode contribuir para o bem comum", do teólogo croata Miroslav Volf. O livro, da Editora Mundo Cristão, está disponível na livraria da Catedral.

## Classe de Novos Membros

Você que deseja tornar-se membro da Primeira IPI de São Paulo está convidado a participar da Classe de Novos Membros que se iniciará no próximo dia 27/5. As aulas serão dadas na sala 71 do edifício Eduardo Carlos Pereira. A inscrição deve ser feita pelo telefone 3138-1600 ou pelo e-mail secretaria@catedralonline.com.br, com a Cláudia. O curso terá dez aulas e a recepção será em 5/8, durante o culto matutino do Dia da Grande Comunhão.

## Culto vespertino de 3/6: não haverá

Em razão de grande manifestação que acontece nas imediações do templo da Primeira Igreja no dia 3/6, o culto vespertino não será realizado. Convidamos a todos que participem do culto na IPI de Vila Leopoldina, que começa às 18h30 no templo da Rua Cel. Domingos Ramos, 54.

## Enfermeiros e pediatras

O Mutirão Pró-Vida, realizado anualmente na Congregação do Valo Velho, será no dia 9/6, e o Ministério Mãos à Obra precisa de enfermeiros(as) e médicos pediatras voluntários para atender a população daquela comunidade. Mais informação com a Revª Denise, as diaconisas Márcia Leite ou Eloá pelo email maosaobra@catedralonline.com.br.

## Maestro Cremilson

Encontra-se em período de férias devendo retornar às suas atividades no dia 5/6. Oremos pelos nosso regente e sua família.

## Encontro Jovem

A juventude da igreja reúne-se no dia 26/5 para mais um Encontro Jovem. Desta vez o tema que será discutido é "Iceberg: Confiança X Frustrações". Anote: horário - 17h, local - 8º andar. Participe e traga outros com você.

## Movimento Reforma Brasil em Santo André

O movimento lançado pela Primeira Igreja em outubro de 2017 será apresentado para membros e convidados da 3ª IPI de Santo André no dia 24/6, domingo, no horário da Escola Dominical. O Rev. Valdinei fará palestra e depois pregará no culto matutino. Oremos por nosso pastor.

## Reunião do Conselho

Será na terça-feira, dia 29/5, às 19h, na sala 71, 7º andar do Edifício ECP.

## Revª Denise

Está na Congregação do Valo Velho no domingo, dia 20/5 pela manhã, para dar continuidade à organização do Mutirão Pró-Vida 2018, que será realizado no dia 9/6 naquela comunidade. Oremos por este trabalho da Primeira Igreja, realizado em parceria com a Fundação Mary Speers e a Congregação do Valo Velho.

## Brechó da Catedral: doações

Se você tem roupa, calçados e acessórios usados mas em bom estado, objetos de decoração, utilidades domésticas e outros artigos que possam ser vendidos no brechó, entregue-os para a diaconisa Rosely ou para a Edna. Esta atividade do Ministério de Mulheres tem obtido bons recursos para aplicação no trabalho social da igreja.

## Cursos da Escola Dominical

Nossa Escola Dominical oferece três cursos para sua escolha e participação. Veja a programação abaixo e venha aprender sobre a Palavra de Deus. As aulas começam às 9h30.

– **Supremacia de Cristo: estudos na Carta aos Hebreus.** Classe São Lucas, na Capela, profs. Emílio, Eliel e Rev. Cássio

– **A Bíblia e a Igreja no mundo contemporâneo.** Contribuições de N. T. Wright e John Stott, na Sala 41, profs. Volney Faustini e Osvaldo Cristo

– **A missão da Igreja.** Sala 45, prof. Ricardo Cano

## Campanha do Cobertor

Durante todo o mês de maio o Ministério Mãos à Obra desenvolverá a Campanha do Cobertor. O valor sugerido para doação é R\$ 25,00, que pode ser colocado dentro dos envelopes que estão nos bancos do templo e são específicos para esta finalidade. Este ano, a campanha comprará cobertores e lençóis hospitalares para duas instituições beneficentes parceiras da Primeira Igreja e ajudará 20 famílias atendidas pelo trabalho social do ministério, totalizando mais de cem pessoas. Participe!

## Atenção mães!

Informamos às mães que vêm à igreja com filhos pequenos que no 1º andar do edifício ao lado do templo, há espaço para amamentação e fraldário. Informe-se com diáconos e diaconisas.

## Desligue o celular

Mantenha a reverência nos cultos. Desligue o seu celular.