

Estudo 231 – Cultive a gratidão

Série “Até o fim!”

Você sabia que, segundo pesquisas, pessoas que desenvolvem um alto nível de gratidão tem menos chance de morte, por causas como doenças cardiovasculares, câncer e problemas neurodegenerativos?

Praticar a gratidão pode reduzir o risco de morte por muitas causas comuns, e ajuda a viver mais e melhor. Detalhes simples como, por exemplo, apreciar as pequenas coisas da vida, podem ter um impacto significativo em nossa saúde. A ciência tem mostrado que sentir gratidão é benéfico para a saúde física e o bem-estar emocional. E um novo estudo descobriu que aqueles que experimentam mais gratidão também têm risco menor de morrer.

Textos: Lucas 17.11-19

O que a Bíblia diz a respeito disso?

No texto que lemos vimos a famosa história da cura de dez leprosos. A Bíblia nos conta sobre um grupo de homens excluídos, marginalizados, gente esquecida, sofredora, um povo de dores que em um inesperado dia foram encontrados por Jesus. E a verdade é que, independentemente de nossas histórias, passado, presente, de quem somos, do que temos etc., o que realmente importa e é capaz de mudar a nossa vida é um real encontro com Cristo! Somente uma experiência verdadeira com Ele é capaz de produzir transformações profundas, significativas e duradouras em nós. E o melhor de tudo: Jesus é o maior interessado nisso! Ele sempre quis o nosso melhor. Ao encontrar-se com aqueles leprosos, tudo o que Ele desejava era restituir a saúde, o bem-estar, a dignidade, e muito mais do que isso.

Em João 10.10 lemos que o Senhor deseja nos oferecer uma vida abundante, plena, completa, uma vida que nos satisfaça. E, aqui em Lucas 17, na história dos dez leprosos, encontramos uma chave poderosa para a manifestação dessa graça do Alto sobre nós: a gratidão!

1. A gratidão é uma chave espiritual que atrai a benção e o favor de Deus sobre nós.

Nós precisamos entender que a gratidão é mais do que um sentimento ou uma ideia. Gratidão é um posicionamento em Deus, diante da vida e das circunstâncias. Gratidão é uma escolha diária que precisamos tomar. Por outro lado, a falta de gratidão também é uma escolha, e é uma escolha muito perigosa. Há tanta gente vivendo de maneira ingrata, sem reconhecer a necessidade de outras pessoas e, pior, sem reconhecer sua necessidade pelo próprio Criador! No versículo 14 de Lucas 17 vimos que enquanto aqueles leprosos iam pelo caminho para apresentarem-se ao sacerdote, como Jesus havia ordenado, todos eles foram curados. Que maravilha! A história poderia terminar aqui. Porém, o que se segue é muito importante. A Bíblia nos mostra que apenas um homem dos dez voltou para agradecer. Nove deles seguiram em frente, sem olhar pra trás, sem lembrar-se de simplesmente dizer: “Muito obrigado, Senhor!”. Eles haviam conseguido o que queriam, mas apenas isso. A história desses homens, biblicamente falando, termina por aqui. Veja que é geralmente assim que acontece: a falta de gratidão nos faz viver abaixo da média, abaixo do esperado, e ninguém costuma lembrar-se de gente ingrata, pois não há nenhum prazer nesse tipo de companhia.

2. A gratidão precisa ser acompanhada de expressões.

No versículo 15 e 16 a Bíblia mostra a postura do único dos dez que resolveu voltar para agradecer a Jesus por tudo o que Ele havia feito por Ele. Aquele homem havia percebido que a sua vida mudara completamente. O que ele havia acabado de receber era precioso demais para não ser dito. Ele volta pra agradecer, mas não é um simples falar. O texto diz que ele é extravagante, glorificando a Deus em alta voz. Imagine a cena: aquele homem gritava de alegria, de gratidão, ajoelhado aos pés de Jesus, agradecendo por

tudo o que havia acabado de receber. Como você tem expressado sua gratidão a Deus? Nós precisamos rever a maneira pela qual expressamos nossa gratidão a Ele. Podemos e devemos melhorar. A forma como adoramos na igreja, na célula, em casa, nos relacionamentos, etc., pode ser mais intensa, para a glória de Deus!

3. Isso é o que, de fato, Deus espera de nós!

No versículo 17 Jesus pergunta sobre os outros nove homens que haviam sido curados. Ele ficou impressionado de saber que o único a voltar era o menos provável, por tratar-se de alguém com motivos pessoais e culturais para não agradecer a Jesus. Jesus se impressiona porque aquele homem, naquele momento, percebeu que aquele momento era decisivo e precioso demais para ser desperdiçado. Aquela era a sua chance não apenas de desfrutar da cura física, que era a sua maior necessidade, mas também de receber a cura para a sua alma! A expressão de gratidão dele foi capaz de atrair o favor do céu, e aquele homem foi salvo! O que Deus espera é que cada um de nós aproveite as oportunidades para reconhecermos que precisamos dele, de demonstrarmos nossa gratidão por tudo o que Ele já fez, e para que a salvação nos encontre! Em 1Timóteo 2.4 a Bíblia diz que *o desejo de Deus é que todos sejam salvos e tenham o pleno conhecimento da verdade*. Ele espera isso de nós, espera que a Sua salvação nos alcance e nos transforme!

Desafio

Durante essa semana, faça uma lista de motivos pelos quais você precisa agradecer a Deus pelo ano de 2024. Em Lamentações 3.21 a Bíblia diz: *“Quero trazer à memória o que pode me dar esperança.”* Lembrar do que Deus fez é o primeiro passo para transformações significativas. Apresente seus motivos de gratidão diante dele, em oração. Se há, também, pessoas às quais você precise demonstrar gratidão, aproveite a oportunidade!

Conclusão

De fato, a gratidão é uma chave que atrai a benção e o favor de Deus. Tornar isso uma prática comum e natural em nossos dias mudará a nossa vida para melhor. Você gostaria de experimentar mais da benção e do favor de Deus sobre você? Precisa que o Senhor transforme a sua vida e lhe dê um coração mais grato por tudo que Ele já fez, está fazendo e ainda fará? Se este é o seu desejo, vamos orar.