

Aprenda a Disciplinar Melhor a sua Mente

Uma das características mais eficazes dos congressistas é possuir a mente extremamente disciplinada. A capacidade de acertar acontece sempre porque eles aprenderam a pensar (geralmente muito rapidamente) antes de falar. Mas ainda mais fundamental do que esse hábito, é pensar sobre o tipo certo de coisas em primeiro lugar. Eles aprenderam a se concentrar nelas e a não permitir que suas mentes divaguem sobre coisas que são erradas.

Com isso em mente, nesta semana gostaria que olhássemos mais de perto filipenses 4.8. Tenho meditado há diversos anos nesta passagem, e isso tem me ajudado muito. Penso que irá ajudá-lo também.

Essa passagem revela orientações sobre como devemos disciplinar, gerenciar e cuidar da mente. Como as pessoas piedosas pensam? O que acontece na mente delas? Que hábitos devem se formar na manutenção delas? Esse órgão dentro do nosso crânio é um patrimônio incrível que o Criador nos deu. E é lógico que devemos ser bons administradores dele. Como cuidar e gerir a sua mente é essencialmente o assunto desta semana.



Ralph Drollinger

I. INTRODUÇÃO

Filipenses 4.8 aparece perto do fim da epístola e é direcionada à igreja em Filipos, a primeira que Paulo plantou na Europa, mais especificamente na Macedônia (atualmente, Grécia setentrional). Esta é uma carta caracterizada pela alegria. Mesmo sendo muito prática (como ilustrado pelo versículo que examinaremos), ela fornece uma das passagens mais profundas sobre a humanidade e a humildade de Cristo (capítulo 2), bem como percepções sobre falsos mestres (capítulo 3). No geral, é uma carta de amor, louvor e ação de graças a uma das igrejas favoritas de Paulo. Repetidamente ao longo de minha caminhada com o Salvador leio esta pequena epístola. Como resultado, sou revigorado e encorajado. Confio que o mesmo se aplicará a você.

Vamos agora voltar nossa atenção a Filipenses 4.8:

“Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.”

O contexto dessa passagem acompanha e contrasta a ordem de Paulo de não andar *“ansioso por coisa alguma”* (Filipenses 4.6). No lugar da *ansiedade* (*merimnao* – a melhor tradução desta palavra grega é “blasfêmia inconsciente”), o apóstolo delineia as manifestações de sua espiritualidade e de outras pessoas: *alegria, oração, ações de graças e paz*. Esses quatro elementos aparecem no capítulo 4, pouco antes do versículo 8. Para que um congressista cristão possua forte maturidade espiritual, paz de espírito e confiança vinda de Cristo, estes elementos devem ser continuamente evidentes em sua vida. Mas como isso é possível? Primeiramente e *posicionalmente*, ao obter paz com Deus por meio da fé pessoal em Cristo, e sendo ricamente enchido pelo Espírito Santo. Em segundo lugar, na *prática* treinando e disciplinando a mente de forma constante e repetitiva. No estudo da Satanologia (tudo o que a Bíblia tem a dizer sobre Satanás), cristãos maduros e bem-informados percebem que estão em batalha espiritual. Mais importante, é fundamental que entendamos onde está o campo de batalha: o cristão está em uma batalha constante na mente. 1Pedro 5.8 diz:

“Sejam sóbrios e vigiem. O diabo, o inimigo de vocês, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem possa devorar.”

Eféios 6.12 afirma em alto e bom som: *“Pois a nossa luta não é contra pessoas...”*. Em Marcos 8.33 a batalha de Satanás pela mente é ilustrada pelo que Jesus afirma em relação ao pensamento equivocado de Pedro: *“Jesus, porém, voltou-se, olhou para os seus discípulos e repreendeu Pedro, dizendo: ‘Para trás de mim, Satanás! Você não pensa nas coisas de Deus, mas nas dos homens’”*.

A partir desta análise vemos que, para o cristão ser vitorioso, precisa possuir uma mente que não seja apenas controlada pelo Espírito de Deus, mas também altamente disciplinada. Em Filipenses 4.8 encontramos oito qualidades nas quais o cristão precisa *pensar* – ser mentalmente disciplinado nelas. O verbo principal (no imperativo, uma ordem de Deus), que designa a ação exigida do cristão por Deus nesta passagem, é especificamente *pensar* (*logizomai*), no grego, que significa “reconhecer, considerar, levar em conta, calcular” – de forma constante nas oito virtudes que precedem a ordem.

Mas antes de examinar as características detalhadamente, observe em Filipenses 4.9 o contexto subsequente, que é o complemento do verso anterior, onde Paulo imediatamente implora aos cristãos filipenses que o imitem:

“Tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim, ponham-no em prática. E o Deus da paz estará com vocês.”

Os versos 8 e 9 não são comentários desassociados. As disciplinas mentais — as virtudes de pensadores piedosos e maduros — são mais captadas do que ensinadas. Quem em sua vida reproduz as oito características que fluem do verso 8? Atrevo-me a dizer que o exemplo dessas pessoas é um estímulo maior para o amadurecimento espiritual do que a memorização e meditação na lista que se segue (por mais importante que isso seja). Enquanto as Escrituras se comunicam didaticamente, a vida de outra pessoa persuade e influencia. Um exemplo piedoso é muitas vezes mais poderoso, em termos de trazer mudança a alguém, do que algo que é lido. É por isso que devemos frequentar estudos bíblicos e construir relacionamentos estreitos com outros cristãos maduros. Escolha hoje construir amizades com indivíduos piedosos, porque as virtudes deles serão passadas a você

(Provérbios 27.17; contr. 1Coríntios 15.33). Você se torna como os amigos que escolhe. (Eu poderia acrescentar que, se você for pai, deve até escolher os amigos dos seus filhos para eles.)

Vamos agora voltar nossa atenção para a passagem. J. B. Lightfoot, em seu comentário sobre Filipenses, apresenta percepções auxiliares sobre a ordem e o relacionamento desta aparentemente aleatória lista de oito virtudes. Ele afirma:

Falando a grosso modo, pode-se dizer que as palavras estão organizadas em uma escala descendente. As quatro primeiras descrevem o caráter das próprias ações em si, as duas iniciais sendo absolutas e as duas últimas relativas. A quinta e a sexta apontam para a aprovação moral que elas conciliam, enquanto a sétima e a oitava, em que a forma de expressão é alterada, são jogadas como uma consideração posterior para que nenhum motivo seja omitido.¹

Separe tempo para digerir o que Lightfoot está dizendo, relendo a passagem. Faça em sua mente as relações apresentadas, não só agora, preliminarmente, mas à medida que você estudar cada uma das oito expressões a seguir.

A. TUDO O QUE FOR VERDADEIRO

A circunscrição (“propriedade de ter limitação no espaço em oposição a onipresença ou infinitude”) e a compreensão que Paulo faz da verdade é aquela limitada à revelação de Deus nas Santas Escrituras (cf. Romanos 1.18). Como congressista, você pode confiar em uma enquete ou sondagem para verificar a opinião pública; pode confiar na ciência ou em dados psicológicos, mas certifique-se: fontes de verdade fora das Escrituras possuem níveis variados de certeza. E tenha em mente que as pesquisas mudam diariamente. A ciência acreditava que o mundo era plano. Tratamentos de choque já foram administrados rotineiramente. Acreditava-se que a sangria curasse doenças. Os médicos costumavam realizar lobotomias frontais. Mas a Bíblia é imutável e verdadeira porque é inspirada pelo próprio Deus (1 Tessalonicenses 2.13; 2 Timóteo 3.16-17).

SÁBIO É O LÍDER QUE SE FIRMA NAS ESCRITURAS – QUE POSSUI UMA FOME PERMANENTE PELA PODEROSA FORTALEZA DESSA VERDADE SEMPRE CERTA, SEMPRE CONFIÁVEL

O profeta Jeremias evidencia sua compreensão sobre isso, sua disciplina pessoal manifesta. Jeremias 15.16 diz: *“Quando as tuas palavras foram encontradas eu as comi; elas são a minha alegria e o meu júbilo, pois pertencem a ti, Senhor Deus dos Exércitos”*. Você foi chamado por Deus para o cargo público? As verdades dele estão em primeiro lugar na sua mente e nos seus votos? Em João 17.17 Jesus afirma: *“Santifica-os na verdade; a tua palavra é a verdade”*. Este é um resumo adequado desta orientação mental, este pressuposto absoluto em relação ao bem-estar intelectual e funcionalidade adequada. Que trágica incoerência — um testemunho trágico também — quando uma pessoa fala do nome de Cristo no Congresso, mas as verdades divinas não são características do pensamento ou da maneira como age ou vota.

Na sabedoria de Provérbios, em uma cultura em grande parte verbal, a verdade tinha a ver com o discurso verdadeiro em oposição a uma mentira ou discurso enganoso (cf. Provérbios 22.21). Esta compreensão contribui para outro ponto prático da aplicação: faça todo o possível para disciplinar seu discurso na verdade. Não exagere, não especule, não passe falsas impressões nem engane. Não seja falso ou oportunista em seus discursos. Lembre-se da definição de “*desonesto*”: “falta de sinceridade” ou também “dar uma falsa aparência de sinceridade simples”. Além disso, não fale demais (cf. Tiago 1.19; 3.5). Ao contrário, continue “.. *CINGINDO-SE COM O CINTO DA VERDADE...*” (Efésios 6.14). O único jeito que eu conheço de fazer isso é desenvolvendo um apetite voraz pela Palavra de Deus!

B. TUDO O QUE FOR NOBRE

A palavra grega para *nobre* é *semnos*. Ela é encontrada apenas nas Epístolas Pastorais, sendo uma característica essencial dos líderes. A ideia desta virtude é que uma pessoa possua “seriedade, grandeza e dignidade mentais”. É a ideia irmã da honradez. No contexto, não se pode permitir que sua mente *pense* em coisas que são indignas de seu tempo e atenção, ou outras inferiores a essas. Evite o profano e *pense* no sagrado. Escolha apenas itens altamente proteicos no cardápio deste mundo caído. Consuma apenas conteúdo digno, em vez de coisas inúteis e irrelevantes como sessões de fofocas, pornografia ou sons que não são música de fato. Essas coisas servem para apodrecer a mente, e não para fortalecê-la. De acordo com a citação de Lightfoot, estas duas primeiras virtudes são absolutas, aspectos fundamentais não negociáveis da disciplina mental sadia. Considerando que 2Timóteo 1.7 promete aos cristãos uma *mente sã* vinda de Deus, a *verdade* e a *honra* servem como absolutos para mantê-la dessa maneira. Escolha este momento para baixar em seu computador apenas conteúdo *verdadeiro* e *nobre*!

C. TUDO O QUE FOR CORRETO

Feitos os compromissos mentais básicos para com a verdade bíblica, e sendo uma pessoa de seriedade, grandeza e dignidade, qual é a coisa *certa* ou justa que deve escolher para *pensar*? Aqui *dikaios* traz a ideia de pensar apenas no que é justo e adequado. Sua mente está disciplinada para pensar e fazer a coisa certa quando ninguém está olhando ou quando não há ninguém a quem prestar contas? Para ilustrar, você escolhe votar pró-vida porque a Escritura diz que é *certo*? Ou faz o que é errado e contrário às verdades dela? Esta é uma notável qualidade de caráter do presidente do conselho do Ministério ao qual sirvo. Eu o conheço há quase 40 anos, desde meus dias de faculdade, e ele pensa de maneira consistente e decide fazer o que é *certo* com base nas verdades das Escrituras. Se uma pessoa não tem a convicção de fazer o que é *certo* mesmo sem ter de prestar contas, em um momento privado e pessoal ela fatalmente irá pecar. Você possui uma disciplina forte para pensar e fazer o que é bíblicamente correto, não importando as consequências? Aí está uma virtude de mente e pessoa piedosa. Deus sempre abençoa isso!

D. TUDO O QUE FOR PURO

Puro, *hagnos* em grego, significa “santo, casto”. No livro de Provérbios a palavra hebraica equivalente (de acordo com a LXX [Septuaginta Grega]) é *tabor*. Ela está em contraste com os pensamentos dos

ímpios. Observe Provérbios 15.26: “*O Senhor detesta os pensamentos dos maus, mas se agrada de palavras sem maldade*”. Assim, a ideia de *pensar no que for puro* tem a conotação de focar a mente em coisas que não são sujas, manchadas ou de alguma forma más. Parem com tais aventuras errantes em suas mentes, meus queridos amigos congressistas! Não continuem assim, cortem esse mal pela raiz!

Na epístola aos Filipenses, o *puro* está em contraste com aqueles cujos motivos e planos eram tão impuros a ponto de causar angústia ao apóstolo Paulo (Filipenses 1.17). Este é o hábito de não *pensar* nem planejar o mal ao outro na mente. As mentes piedosas disciplinadas pensam nas circunstâncias que estão vivendo com a determinação de fazer o que é *certo e puro* segundo os princípios bíblicos.

EM VEZ DE PENSAR EM FERIDAS CAUSADAS PELAS PESSOAS NO PASSADO, ESCOLHA PENSAR EM IDEIAS SOBRE O FUTURO E O QUE PODERÁ SER!

Paulo nos dá uma visão poderosa de seu modo de pensar, de forma muito oportuna, em outro trecho de sua epístola: “*Esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante*” (Filipenses 3.13). A mente disciplinada ocupa-se de grandes ideias no futuro, em vez de se preocupar com pessoas irrelevantes que ficaram no passado. Na realidade, é sensato que o passado seja finito e o futuro infinito. Tal pensamento leva a muito sucesso e realização em relação ao que se pode fazer em um mundo caído, e muitas vezes decepcionante. Com certeza as pessoas irão falhar e traí-lo, mas como você responde a isso é o mais importante. A melhor maneira de superar o passado doloroso não é continuar trazendo-o à tona em sua mente. Pense em outras coisas que sejam *puras*.

E. TUDO O QUE FOR AMÁVEL

A NJB (New Jerusalem Bible) captura muito bem o sentido desta passagem quando a traduz como “*tudo que nós amamos*”. Muitos comentaristas reconhecem que esta é uma declaração ampla e aberta, um grande guarda-chuva, em vez de abordar apenas a moralidade bíblica. Consequentemente, a mente deve *pensar* em coisas que são admiráveis pelo mundo em geral, como as obras de Beethoven, o trabalho de Madre Teresa, uma invenção científica ou o avanço da medicina, sejam elas realizadas ou criadas por cristãos ou não. Essas são coisas encantadoras, admiráveis e dignas de louvor. Deixe sua mente pensar nessas coisas também. Quantos cristãos você conhece que criticam tudo, agindo como moralmente superiores e condescendentes, oferecendo poucos elogios a outras pessoas? Você vê o bem nos outros, ou em sua mente todos estão abaixo de seus padrões? Você é a única coisa adorável no mundo? Tal mentalidade é contrária ao que esta frase ensina. Os cristãos devem louvar o que deve ser louvado e celebrar a imagem virtuosa e a grandeza de Deus manifesta em e por meio da humanidade, tanto nos regenerados quanto nos perdidos. A excelência, as realizações e os méritos de toda a humanidade são louváveis porque iluminam um Criador onisciente e responsável que deixou sua marca em toda a humanidade. Desfrutar de *tudo o que for amável* é uma recomendação bíblica, uma ilustração pertinente da amplitude de nossa perspectiva mental em um mundo caído, considerada adequada pelo apóstolo.

Pelo menos duas outras passagens reforçam essa ideia da abrangência de uma atitude positiva. Romanos 12.15 afirma: “*Alegrem-se com os que se alegram*”. Gálatas 6.10 diz: “*Portanto, enquanto*

temos oportunidade, façamos o bem a todos, especialmente aos da família da fé”. Você costuma fazer elogios quando vê algo encantador? Não seja um cristão que está sempre zangado.

F. TUDO O QUE FOR DE BOA FAMA

Isso se relaciona com “o tipo de conduta que vale a pena considerar, porque é bem falada pelas pessoas em geral”². Semelhantemente à abrangência de “*tudo o que for amável*”, estas são virtudes geralmente respeitadas nas virtuosidades da criação de Deus, tais como o respeito pelos outros, boas maneiras, bondade, consideração, ouvir etc. Os cristãos maduros precisam *pensar* no seguinte princípio: “*Considerem os outros superiores a si mesmos*” (Filipenses 2.3). A sua visão mental, fala e conduta são consistentemente agradáveis em seu comportamento?

G. SE HOVER ALGO DE EXCELENTE

Excelência – arête no grego, “bondade moral” — é uma palavra raramente usada por Paulo que foi importada da cultura moralizante grega secular. Ele a empregou como base para as disciplinas mentais, expressando-se em ações nobres. O’Brien sugere que a melhor tradução é, portanto, “excelência moral”³, proporcionando um significado mais codificado. Isto é, o significado contextual relaciona-se a manter a bondade geral de Deus em seu pensamento. A bondade é um atributo de Deus e um fruto do espírito (Gálatas 5.22). Estendendo-se externamente a partir da base da *verdade* e da *honra*, aqui nos vemos examinando as múltiplas características que Paulo apresenta do comportamento radiante que resulta e que se espera do cristão.

H. OU SE HOVER ALGO DIGNO DE LOUVOR

Esta palavra relaciona-se à disciplina mental de elogiar o outro em sua mente e com a sua boca. E é o tipo de conduta que ganha o respeito das pessoas. Tal mentalidade é agradável a Deus e aos outros – e torna influente o congressista cristão: “*Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus*” (Filipenses 2.5).

II. CONCLUSÃO

Tanto em Efésios 5.2 quanto em Filipenses 4.18 os cristãos com as virtudes anteriormente citadas são descritos como “*aroma agradável a Deus*”. Esta é uma bela terminologia que resume a passagem em estudo. Infelizmente para a causa de Cristo e o avanço do reino, muitos não-cristãos referem-se com precisão a inúmeros cristãos com a expressão exatamente oposta. As virtudes de uma mente piedosa, como descritas aqui, não apenas estão imbuídas dos atributos de Deus, mas descrevem uma atitude geral adequada para a vida. O que está aqui descrito não é uma justiça própria arrogante, condescendente e crítica que se manifesta como fedor para os incrédulos. Tenha em mente que “*a bondade de Deus o leva ao arrependimento*” (Romanos 2.4).

Filipenses 1.10 acrescenta, a respeito da perspectiva mental do cristão: “*Para discernirem o que é melhor, a fim de serem puros e irrepreensíveis até o dia de Cristo*”. A palavra grega para *sincero*,

eilikrines, significa “julgado sob a luz solar, inalterado, puro”. Mais literalmente, pode ser traduzida como “sem cera”. A expressão foi criada para descrever um oleiro cujos vasos rachados não eram revestidos de cera. Ou seja, as pessoas podiam ver as manchas porque os vasos estavam sem pintura. Paulo está afirmando que os cristãos que são “*aroma agradável a Deus*” são despretensiosos e possuem uma amplitude de mente que os não-cristãos acham genuína e atraente.

Você elogia igualmente as coisas virtuosas em cristãos e não-cristãos? A mente disciplinada e piedosa de Filipenses 4.8 retrata a pessoa atraente e real que possui um espírito semelhante a Cristo. Que Deus nos faça crescer nesta área.[cm](#)

Ralph Drollinger

¹ Lightfoot, J. B. *St. Paul's Epistle to the Philippians* [Epístola de Paulo aos Filipenses] (Hendrickson publishers: October 1999), p. 161.

² Fee, Gordon D. *Paul's Letter to the Philippians [Epístola de Paulo aos Filipenses]* (Grand Rapids: Eerdmans, 1995), p. 418.

³ O'Brien, Peter T. *The Epistle to the Philippians, A Commentary on the Greek Text [A Epístola aos Filipenses, um comentário do texto grego]* (Carlisle: Eerdmans, 1991), p. 506.