

Siga: O Caminho da Verdade

22 de janeiro de 2023

Bo Stern-Brady

Segue resenha da série.

Hoje: Verdade. Especificamente, como ancorar nossos pensamentos na verdade pode mudar quase tudo em nossas vidas. Esse é o caminho que vamos explorar hoje.

Pilotar um avião em turbulência. Um solavanco: vou cair. CONVENCIDO. Estou fazendo minhas orações e revisando minha vontade e contando os segundos até o impacto e - a ideia de bater não parece uma possibilidade naquele momento, parece uma verdade absoluta. Mas é verdade? Não. Nem mesmo. Nunca estive perto da ameaça de bater, mas já passei pelo medo muitas vezes. E você não pode contestar a matemática: você tem 1 chance em 11.000.000 de morrer em um acidente de avião. E ainda... o medo é tão real como se aviões caíssem do céu todos os dias.

O que está acontecendo quando somos pegos nesses momentos? Toda a atividade está ocorrendo em um pequeno ponto em nossas mentes. Enquanto estamos firmemente presos em nossos assentos, nossas mentes estão se debatendo descontroladamente e fugindo com nossa paz, alegria e verdade.

A mesma coisa acontece quando nos encontramos em uma conversa difícil ou em um dia difícil no trabalho ou em uma visita assustadora a um médico. Nossas mentes têm quase TODO o poder de nos servir ou sabotar. Vamos ver o que a ciência e as escrituras dizem sobre o poder de nossa mente e ver se há alguma ajuda para nós. Primeiro, vamos olhar para 2 Coríntios 10:

Pois, embora andemos na carne, não militamos segundo a carne. Porque as armas da nossa milícia não são carnis, mas poderosas em Deus, para destruir fortalezas, destruindo sofismas e toda altivez que se levante contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo pensamento à obediência de Cristo... 2 Coríntios 10:3 -5

Paulo introduz este tópico com linguagem militar. Ele fala sobre uma guerra que está acontecendo e, embora sejamos feitos de carne, essa guerra está acontecendo em um reino além da razão e compreensão humana.

Isso parece assustador - mas então ele diz que temos ARMAS e as armas vêm de outro reino - elas não são "Carnais" = conectadas à natureza humana. Nós somos humanos. Cada um de nós é um recipiente de partes e características que vieram como padrão - mas essas armas são especiais, sobrenaturais e poderosas. Acredito que Paulo está nos alertando sobre esta guerra e essas armas porque ele sabe que PRECISAMOS desesperadamente delas. Porque?

Ele continua dizendo que as armas foram projetadas para derrubar fortalezas.

Esta palavra fortaleza é interessante. Também é um termo militar que significa:

Fortaleza = Uma fortaleza militar fortificada; uma forte fortaleza murada.

Esta palavra é usada apenas neste único versículo do Novo Testamento - Paulo a emprestou da cultura. (Na virada do período de AC para DC, os piratas Cilícios eram um grande problema - eles vagavam pelo Mediterrâneo, sequestrando romanos proeminentes e exigindo resgate. Eles criaram fortalezas no litoral - pequenas fortalezas onde puderam se reagrupar e se esconder dos militares e eles eram uma grande ameaça à segurança pública. Então - Paulo está pegando emprestada esta palavra: fortaleza. Um lugar onde um inimigo se esconde por segurança - e a palavra teria evocado imagens realmente emocionantes para seu público. Ninguém gostaria de correr para uma fortaleza pirata e (TODOS estariam interessados em saber quais armas estavam disponíveis para derrubá-los.) Nossa associação mais próxima hoje seria uma trincheira... um lugar onde um soldado corre em batalha por segurança. Por que iríamos querer DERRUBAR esses refúgios? Veremos em um minuto - primeiro, ele nos conta mais sobre do que são feitas as fortalezas:

Derrubando argumentos e toda altivez que se levante contra o conhecimento de Deus. (*TELA GRANDE Nota: inclua sublinhados)

Então, essas são as coisas que precisamos demolir e, finalmente, ele nos diz onde está localizada essa guerra e o que devemos fazer para vencê-la:
Levar cada pensamento cativo.

Então, AGORA vemos que essa guerra de que Paulo está falando não é com a cultura. Não é com o Oriente Médio. Não é com o governo. Não é com nosso chefe ou nosso cônjuge ou qualquer coisa externa. Este campo de batalha que requer essas armas sobrenaturalmente poderosas e essas fortalezas que precisam ser demolidas está ocorrendo dentro de nossas próprias mentes - em nossos pensamentos.

Cada vez mais, descubro que meus pensamentos têm o poder de criar a verdade a partir da ficção e a certeza a partir da conjectura. Nossos pensamentos são como um cavalo sem cavaleiro, galopando em nossas mentes e levando nossas emoções com eles. A neurociência confirma isso.

Agora sabemos o que Paulo não poderia saber; nossos cérebros são compostos de 100 bilhões de neurônios que criam um total de 100 trilhões de conexões neurais. Essas conexões são chamadas de caminhos neurais e são formadas por meio da experiência e da repetição. Antes de dirigir para cá esta manhã, você pegou o manual do motorista e revisou as instruções? Você assistiu a um vídeo do YouTube sobre como dirigir um carro? Provavelmente não. Todas essas coisas são magistralmente codificadas em seu incrível cérebro. Mesmo o processo de caminhar – que na verdade envolve muitos sistemas – é um produto de neuropatias saudáveis. Se você já assistiu a um bebê aprender a andar - e ouviu seus pais animá-la a cada passo trôpego - você estava observando a formação de uma neuropatia. Portanto, essa automaticidade de nossos cérebros é incrivelmente útil - mas também tem um lado negativo perigoso.

Vamos voltar ao nosso texto: Nossas armas são fortes para derrubar fortalezas (lembre-se de que fortalezas são fortalezas para onde corremos em busca de segurança) - derrubando argumentos...

Logismós: argumentos calculados, pensamentos, raciocínio “conclusão” que reflete os valores de alguém, ou seja, como eles pessoalmente atribuem peso ao determinar o que consideram razoável.

O que Paulo está descrevendo aqui é um caminho neural. Desenvolvemos uma maneira de pensar ao longo do tempo e isso cava um sulco em nossa mente e esses sulcos se tornam fortalezas a partir das quais vemos o mundo e das quais lutamos. Nosso logismos se tornam uma espécie de lente que cria nossa realidade. Isso nos ajuda a entender por que alguém que foi criado por um pai abusivo pode se casar com um agressor - isso se encaixa na visão de 'normal' deles. Nosso logismo é incrivelmente poderoso e a parte mais assustadora é: é praticamente invisível para nós. Está enterrado em nosso subconsciente junto com nossa capacidade de andar, dirigir e falar inglês. É por isso que - se codificamos algo negativo ao longo do tempo ou através de um trauma - é muito difícil escapar desse pensamento e é por isso que, acredito, Paulo chama isso de FORTALEZA que precisa ser derrubada, porque todos nós já encontramos alguém que vive uma vida normal como se estivessem em uma trincheira enfrentando o fogo inimigo (exemplo).

Como diferenciamos entre neuropatias que nos servem e neuropatias que nos sabotam? É aqui que me separo um pouco da ciência. Acredito que a instrução para o seguidor de Jesus é clara: A liberdade é encontrada em nosso pensamento e a batalha é vencida em nossas mentes quando elevamos nossos pensamentos a Ele e fazemos a pergunta realmente simples: Isso é verdade? Esse pensamento, mentalidade ou hábito (uma vez que todos os hábitos são produto de pensamentos) está alinhado com o seu coração para mim? O problema, porém, é que raramente reservamos um tempo para parar e observar nossos pensamentos à medida que eles ocorrem. E eles estão ocorrendo o tempo todo, quer queiramos ou não. Não temos controle sobre a ocorrência de um pensamento, mas temos controle sobre o que fazemos com ele - mas apenas se pudermos identificá-lo e nomeá-lo.

Aqui está um fato desafiador. A National Science Foundation, em um estudo de 2005, descobriu que temos cerca de 50.000 pensamentos por dia. Varia muito, mas é uma média. A quantidade realmente não importa - o que importa é a próxima descoberta. 85% desses pensamentos são negativos. E aqui está uma maravilha: 95% dos nossos pensamentos são uma repetição exata de ontem ou anteontem ou duas semanas antes... 95% dos nossos pensamentos são repetições negativas de um pensamento não original. Isso é um sulco cavado de negatividade incorporada. Eu fiz um experimento sobre isso. No meio de um dia realmente deprimido, sentei-me e escrevi todos os pensamentos negativos que consegui lembrar daquele dia - escrevi e escrevi e escrevi - de “não gosto do tempo” a “minha agenda está sobrecarregada” a “ Não me sinto tão saudável quanto gostaria. Então voltei e coloquei todos esses pensamentos em categorias e você sabe o que toda essa longa lista de pensamentos acabou sendo? 4 Pensamentos. Quatro coisas principais estavam me incomodando e desencadeando meu desânimo, mas elas foram o local de nascimento - ou o motor de uma linha de pensamento muito longa e muito poderosa. A má notícia é: você nunca vai levar cativos 45.000 pensamentos negativos. A boa notícia é que você não precisa. Você só precisa levar o motor cativo e o trem o seguirá.

Balão. Pensamento negativo sobre um relacionamento difícil. Normalmente: para cima, para cima, para cima. Nova maneira: deixe esse pensamento cair. Não dê tempo ao ar. Substitua por 'tudo o que for bom, verdadeiro, belo, amável, excelente...' E acho que este é um bom ponto de partida para todos nós que queremos viver livres do medo, ansiedade, raiva, vergonha, egoísmo - seja o que for. Aqui está um caminho espiritual fora do caminho neurológico:

Torne-se um observador de seu próprio pensamento.

Isto é difícil. Nós simplesmente não estamos cientes. Às vezes, porque estamos muito ocupados, estressados ou com muito medo de saber o que realmente está acontecendo dentro de nossa própria mente - mas principalmente, acho que simplesmente não entendemos o quão importante é olhar para dentro do universo de nosso pensamento e fazer a limpeza... necessário para torná-lo um bom lar para nossos pensamentos e emoções. (Ex. Situação de estacionamento de carros.)

Exemplo; falando e vendo meu amigo na plateia com outro cara. Dirigindo pela passagem e percebendo que não sei se já passei por Detroit ou não.

(Maneiras de aumentar a atenção plena esta semana: passe trinta minutos sem dispositivos eletrônicos. Jante sem distrações. Comece o dia com meditação. Use o tempo na cozinha ou viajando para ter uma reunião interna sobre o seu dia. Olhe as pessoas nos olhos quando falar com eles.)

2. Segure-o na luz da verdade

Às vezes, o que acontece quando não prestamos atenção aos nossos pensamentos é irritante, como perder seu carro, mas muitas vezes é realmente prejudicial. Quando um pensamento flutua em sua consciência que cria medo, vergonha ou solidão, se esse pensamento corre solto em nossa mente, é tentador fugir para substâncias ou outras coisas para tentar combater as emoções que ele causa. Algumas pessoas vivem a vida inteira presas a pensamentos tóxicos, cheios de vergonha e destrutivos - vivendo dentro de uma fortaleza que NÃO as protege, mas as sufoca.

A ciência diz, observe o pensamento sem julgar e simplesmente deixe-o cair no chão. E sim - acredito que às vezes isso é o suficiente para seguir em frente com o seu dia em liberdade. No entanto, se o processo está acontecendo repetidamente e uma coisa está continuamente consumindo sua mente, energia e emoções, é hora de pegar esse pensamento - levante-o para a luz do amor de Deus e a verdade de Sua palavra e pergunte a Ele , "Estou acreditando em uma mentira? Mostre-me a verdade de sua palavra e sua maneira sobre isso.

Se toda vez que você entra em uma sala cheia de gente, você se sente inseguro e inadequado, é hora de ficar atento à batalha que está acontecendo dentro de seus pensamentos. Você não precisa viver assim.

Se toda vez que você ouve sobre política fica com dor de estômago e quer correr e se esconder - é hora de ficar atento sobre o que você está acreditando sobre o poder do governo e que tipo de controle você está dando a ele em sua vida. É hora de manter esse pensamento de acordo com a verdade da palavra de Deus que diz que o governo está em SEU ombro e pedir a Ele para livrá-lo da trincheira que você cavou que o faz acreditar que sua felicidade está mais diretamente ligada ao nosso governo mundano do que é dele.

Eu li o trabalho de um neurocientista que disse que a maioria das pessoas não tem consciência de seus pensamentos e ele comparou isso a olhar para o céu noturno enquanto está em uma cidade grande. Você verá principalmente poluição atmosférica. Mas se você for para o campo e olhar para cima, verá que há um cosmos infinito sobre sua cabeça. Pensamento sábio é como sair da poluição e olhar para o que está acontecendo em nossas próprias mentes. Mas a atenção espiritual também é convidar Jesus para esse cosmos - pedir a Ele que cure, corrija, fortaleça, construa. Ele já prometeu isso para nós.

Pois Deus não nos deu um espírito de medo, mas de poder, de amor e de moderação. 1 Timóteo 1:7

Mente sã = **sophronimoss** - pensamento seguro, controlado e disciplinado.

Deus nos deu as armas para viver com limites seguros em torno de nossos pensamentos e emoções que eles causam e os hábitos que constroem. Como demolimos as fortalezas em nossas mentes? Pensamento por pensamento por pensamento por pensamento. Praticando isso e repetindo isso. Esse processo ajudou a me libertar de décadas de medo debilitante e está mudando muito dentro de mim.

CLIFF E O BALÃO

“Estou seguro no amor de Deus, não importa o que aconteça.” Esta poderia ser uma mensagem totalmente diferente, na verdade, poderia ser toda uma biblioteca de mensagens, mas nada revela mais a verdade em nossas vidas do que uma compreensão profunda do amor incondicional de Deus. Amor que supera o medo, a dúvida, a mágoa e as mentiras que contamos a nós mesmos. Quando sabemos que somos verdadeiramente amados por Deus, podemos confiar que Ele nos dirá a verdade; mesmo quando a verdade é difícil de ouvir.

A verdade imutável de Deus, revelada a nós por meio de Seu amor por nós, é a coisa mais valiosa que podemos buscar e pela qual viver. E quando encontramos a verdade, podemos ancorar todos os pensamentos nela e redirecionar todos os atalhos mentais para ela. (Ex. verdade: Problemas no trabalho. Estou seguro no amor de Deus, não importa o que aconteça - então, a partir deste lugar seguro, como devo responder a esta pressão? Pressão financeira: Estou seguro no amor de Deus... qual é o meu Próximo passo verdadeiro e bonito? Tumulto familiar: Sou incondicionalmente amado por Deus, que conhece minha família melhor do que ninguém. Qual é o meu melhor, próximo passo? Qual é a verdade predominante de Jesus sobre minha família? Sobre meu lugar nela?) .

Feche, responda, ore. Você precisa de mais poder para lidar com os pensamentos que estão causando danos à sua alma? Você precisa da ajuda de Deus para encontrar um caminho para um pensamento seguro?

Amén?

Vamos orar.