

- "O Homem Olha para o Que Está Diante dos Olhos" — 2A. Parte CdM 3125:44–80, BN 736
- "Anotações da Mamãe--Nº11" CdM 3253:1–72,78–79, BN 858
- "A Luta pela Vida, 1ª Parte" CdM 3390:205–207, BN somente on-line 6
- "Luta pela Vida, 4ª Parte" CdM 3393:1–2,11–25,145–237, BN somente on-line 9
- "Desmascarando Baco!" CdM 3402:153–174, BN somente on-line 4
- "Direto ao Assunto, 7ª Parte" CdM 3506:57–75, BN 1095

MAGREZA NÃO É "BELEZA"

* "O Homem Olha para o Que Está Diante dos Olhos" — 2A. Parte CdM 3125:44–80, BN 736

44. (Mamãe:) Agora que estamos falando de beleza, de se ter um visual bonito e atraente no nosso modo de vestir, nossa aparência, maquiagem, etc. (estou falando principalmente para as garotas aqui), eu gostaria de falar um pouco sobre o outro aspecto de querer se arrumar demais ou dar importância demais a isso. Bem, talvez algumas das garotas achem que não há como ficarem bonitas, e que nunca estão bonitas. Mas talvez seja porque as pessoas do sexo oposto não lhes dizem tanto quanto deveriam como vocês são belas. Ou talvez tenham ficado tão preocupadas com ficarem bonitas que por mais bonitas que estejam, nunca é suficiente. Isso pode ser um grande problema, e algumas garotas na Família já ficaram tão obcecadas com a sua aparência e seu peso que pararam de comer para ficarem mais magras e poderem usar roupas de um manequim menor que queriam usar, devido à idéia errônea que tinham de que eram gordas!

45. É bem normal a maioria das mulheres, principalmente à medida que ficamos mais velhas, ficarmos um pouco preocupadas se os nossos quadris e coxas começam a ficar maiores. Não há problema nenhum em fazermos exercício vigoroso todos os dias e tomarmos cuidado para não comermos comida muito gordurosa de modo a controlarmos o nosso peso, se virmos que engordamos com facilidade. Na verdade, é uma boa idéia fazer isso. Mas se você fica preocupada demais com isso, principalmente se ainda é adolescente ou uma jovem adulta, pode chegar ao ponto em que se torna perigoso e um peso em vez de uma bênção.

46. E é claro que algumas garotas são naturalmente grandes e batalham porque sentem-se gordas - não porque o que deduziram esteja completamente errado, mas porque elas são maiores do que algumas das outras garotas. Mas cada um de nós é de um jeito, e não há problema algum em ser um pouco maior do que as outras garotas se foi assim que o Senhor a fez. E também não há problema nenhum em tentar ficar em forma e saudável tomando cuidado com o que se come e fazendo exercício. Mas quando isso vira uma preocupação monumental e você só pensa nisso, torna-se então um problema e até um perigo! Na verdade, se você parar de comer direito, se regularmente pular refeições no desespero de ficar magra e esguia, isso pode acabar lhe custando a sua saúde ou até mesmo a sua vida! Ou, se depois descobrir que está grávida, poderia custar a vida do seu bebê num aborto natural ou afetar seriamente a saúde, forças e inteligência dele depois do nascimento.

47. Mas, por outro lado, talvez haja garotas que realmente estão acima do seu peso e precisam estar atentas à sua dieta e fazerem mais exercícios vigorosos para chegarem a um peso saudável. No caso delas não é imaginação, mas sim um problema que elas enfrentam e querem superar, Deus as abençoe.

48. Já que preocupar-se demais com a dieta para ficar magra e esguia é um problema que algumas de vocês têm tido, achei que talvez gostassem de ler a seguinte mensagem que recebemos de uma garota cristã chamada Mary Kemper que foi anoréxica. Ela conta a sua história e o que causou a anorexia, que acabou levando-a antes do tempo. Apesar de eu não achar que muitas de vocês são obcecadas com a questão da beleza e da aparência como esta garota, talvez vejam que é útil dar ouvidos a esta advertência sobre as conseqüências, para poderem evitar este ataque do Inimigo, através do qual ele tenta impedi-las de serem úteis ao Senhor.

49. (Mary Kemper fala:) Dizem que a beleza é passageira. Vocês já ouviram isso? Muita gente sabe que a verdadeira beleza não é de modo algum externa, mas interior. A verdadeira beleza, a beleza que provém do Senhor, é muito mais profunda do que a casca que se vê por fora. É real, profunda e eterna, e ficará para sempre. A verdadeira beleza vai bem mais longe do que os olhos alcançam. Mas apesar de muitas pessoas perceberem isso, infelizmente ainda baseiam muitas das suas decisões quanto à aparência em beleza superficial, em vez de na verdadeira beleza interior.

50. Uma coisa é cuidar do seu corpo, obedecer às leis naturais de saúde instituídas por Deus, e ter uma aparência bonita, asseada e agradável. Não existe problema nenhum em ter uma boa aparência, só que hoje as coisas estão ficando descontroladas. As pessoas vêem a aparência e fazem o máximo possível por adaptarem o seu visual, só para poderem ser o que elas consideram mais bonito. Já ficou tão descontrolado hoje em dia, que em alguns lugares até está na moda fazer plástica ou usar tinturas, cortar, esconder, aumentar, diminuir, mudar a cor, qualquer coisa! As pessoas acham isso a coisa mais normal! Realmente é horrível, porque todas essas coisas e tentativas de embelezar a sua carne têm o propósito de destruir você. Como o Diabo é inteligente, querendo tornar isso moda e a coisa "aceitável" e da moda.

51. Se vocês apenas vissem como Jesus as vê, não iam querer mexer no seu corpo de jeito nenhum! Cuidar bem do corpo, da saúde e ficar em forma é bom, mas mexer no seu corpo e tentar mudar coisas que não precisam ser mudadas é outra coisa.

52. A verdadeira beleza vai além do que se vê, e todas essas maneiras novas e avançadas de adquirir uma certa aparência são extremamente perigosas. A moda é lançada principalmente com o propósito de destruir você. Cuidado com a moda; ela pode roubar todo o seu entusiasmo - o entusiasmo de amar, o entusiasmo pelo Senhor e o entusiasmo de ir e amar os perdidos custe o que custar! Quando você se envolve tanto nessas ondas de auto-aperfeiçoamento, e fica tão absorta e obcecada com moda e fachadas, isso pode aumentar ao ponto de você só pensar nisso!

53. A menos que você pare enquanto ainda há tempo, inicia-se um processo dentro de você de preocupar-se demais consigo mesma e com a sua aparência. É o processo de eliminação, e o alvo é você. O Diabo está tentando eliminar você! Ele quer destruir a sua verdadeira beleza para você não poder brilhar e ajudar os outros. Ele vai tentar causar danos e machucar o seu corpo com todas essas falsidades, fazendo-a pensar que você está melhorando-o. Ele projeta essas falsas imagens e conceitos errôneos para prendê-la na sua armadilha e para levá-la ao ponto em que não dá mais para voltar atrás.

54. O físico e o espiritual estão profundamente interligados. A beleza física é só uma casca, mas essa beleza física muitas vezes é alterada de dentro para fora. Por isso, é importante fazer o possível por cuidar bem do seu corpo. A sua aparência pode brilhar, reluzir e irradiar, ou pode ser monótona, macilenta e emaciada. O espiritual afeta o físico muito mais do que a maioria das pessoas imagina.

55. Eu só percebi isso depois que vim para casa, para o Céu, e é por isso que estou aqui para falar com vocês, na esperança de que possam aprender com a minha experiência. Talvez estejam pensando: "Plástica, silicone nos seios, eu nunca vou chegar a esse ponto! Qual é, eu não sou assim tão burra!" Talvez sim, e realmente espero que não. Mas veja, isso ainda assim existe. Há tentações, artimanhas e chamarizes ao seu redor para seduzi-la se você não estiver ciente desses perigos.

56. Está ao seu redor de várias formas, rodeando-a de maneira que você nem percebe - através de propagandas, revistas de moda, através das pessoas que vê em filmes ou na TV - tudo tentando constantemente influenciá-la para condicionar os seus pensamentos e derrubá-la. Astros do cinema, heróis dos esportes, músicos e astros do rock, aquela garota linda num outdoor ou aquele gato que vêem num comercial. Algumas dessas pessoas são realmente lindas, são criações de Deus, foi assim que Ele as fez, mas muitas são falsas imagens, não são verdadeiras, são sintéticas, não são naturais.

57. Quando vier para este lado, você será vista como é na realidade - como Deus a fez, linda, o seu verdadeiro eu. Aqui todos são como Deus os fez, porque isso é que é lindo. Só a maneira como Deus a fez é que vai resplandecer, porque Ele teve uma razão para fazê-la como fez.

58. Deus planejou cada pessoa de uma forma única. A vida não seria bem sem graça se todos fossem iguais? É verdade que algumas pessoas engordam ou emagrecem por causa do seu estilo de vida e hábitos ruins, ou são afetadas de alguma forma por viverem de maneira errada. Mas se cada pessoa vivesse da maneira certa, se alimentasse bem, se exercitasse bem e seguisse a verdade da Palavra de Deus, se todos seguissem as instruções no manual d'Aquele que as criou, seriam bonitas até mesmo na Terra, exatamente como Deus as fez e queria que fossem. Deus gosta de variedade. Ele é o Criador. Ele fez todas as formas, tamanhos e cores, pessoas altas, baixas, cheias e esguias, de pele preta, branca, amarela e vermelha, e para Ele são todas lindas.

59. Eu pessoalmente nunca cheguei a esses extremos que há hoje em dia. Eu nunca fiz plástica no nariz nem pus silicone nos seios. Nunca nem tingi o cabelo. Eu sou culpada de algo muito, muito pior - eu me matei de fome!

60. Tudo começou por causa de conceitos de moda que foram implantados na minha cabeça. No princípio parecia bem inocente, e eu não tive discernimento suficiente para recusar isso, então foi aumentando até se tornar um ciclo vicioso. Devido ao meu orgulho, insubmissão e por eu me negar a receber ajuda e admitir que estava errada, não tive como parar. Depois de um tempo endureci o meu coração. Entreguei-me às vozes erradas, aos espíritos errados, e segui pelo caminho difícil e penoso.

61. Eu não estava com peso a mais, apesar de que devo admitir que algumas vezes exagerei. Eu entrava numa de comer doces demais às vezes, e depois podia me dar ao luxo de perder alguns quilos, uns 2 ou 5 Kg até. Houve algumas ocasiões quando eu estava no início da adolescência, em que exagerei. Comi doces demais: bolos, tortas, sonhos, sorvetes, e nossa, como eu comia chocolates! Eu adorava chocolates! É, houve ocasiões quando eu realmente precisava perder uns quilinhos!

62. Na verdade, era raro eu exagerar nos doces assim. Não era sempre que eu podia exagerar assim. Eu era normalmente uma adolescente ativa, estava bem. Tinha um corpo normal, não era alta demais, tinha 1,65 cm, e o meu peso oscilava entre 52 e 57 Kg.

63. Sally, minha melhor amiga, era totalmente diferente. Ela era alta e esguia, e os rapazes a chamavam de magrela. Mas Sally nasceu assim. Não que ela não comesse, na verdade ela tinha um apetite de leão! Não só isso, ela podia comer todos aqueles doces que eu desejava tanto, e nunca ganhava um quilo que fosse. Eu sempre achei que isso era injusto. Sally e eu tínhamos corpos diferentes - ela era alta e esguia, e eu era mais baixa, mais robusta, e decididamente tinha mais recheio no bumbum!

64. Vocês já ouviram falar de uma modelo chamada Twiggy? Ela era famosa quando eu estudava. O visual Twiggy se tornou a moda. Naquela época eu não sabia o que sei hoje - como o Diabo usa a moda. Ele cria novas modas com um propósito. Ele transmite o seu modo de pensar através da moda.

65. Moda é um dos veículos que o Diabo usa para projetar falsas imagens em relação a um certo visual ou estilo. Ele tenta moldar os pensamentos dos que ignoram os seus ardis. Suas imagens transmitem certos padrões que levam as pessoas a agirem, pensarem ou lutarem por algo, para terem um certo visual, sentirem uma certa emoção. É tudo muito sutil, mas bem verdadeiro.

66. Twiggy era a onda da época, e Sally, minha melhor amiga, sem dúvida tinha o visual mais na moda do que eu. "Até que não faria mal perder uns quilinhos para ficar mais na moda", pensei. Com o visual Twiggy em todos os outdoors, na TV, nos filmes, e com a minha melhor e mais querida amiga, Sally, todos os dias na minha frente, pensei: por que não? Eu sempre quis perder um pouco do meu traseiro e a gordurinha que tinha nas coxas.

67. Então, na tentativa de ficar "na moda", tive uma brilhante idéia: por que não parar de comer por um tempo e

perder esses quilos rapidinho? Dietas intensivas também estavam na moda, e eu queria resultados rápidos. Então simplesmente parei de comer. Naquela época eu nem parei para pensar nos efeitos a longo prazo. Eu só queria poder usar um manequim menor e enfiar o meu bumbum e minhas coxas numas calças que eu tanto gostava: calças bem justas. Nem uma vez parei para pensar como isso estava afetando o meu corpo por dentro, eu só queria os resultados por fora.

68. Então comecei a deixar de comer algumas refeições. No princípio foi bem sutil e gradativo. O Diabo é astuto. Ele gentilmente me levou a cortar pouco a pouco as minhas refeições, até que eu conseguia fazer isso cada vez mais e passar longos períodos sem comer nada. A coisa é que eu, na verdade, não sentia muita falta de comer. Não sentia falta porque eu me entregava a essa força motriz que me impelia a continuar nesse caminho.

69. Depois de um tempo você chega ao ponto em que quase nem sente mais - pelo menos acha que não sente. O seu estômago encolhe e você não sente muito. Não consegue ver o que está acontecendo dentro do seu corpo até que chega ao ponto em que não dá mais para voltar atrás. A partir daí foi uma descida, até eu ser declarada uma anoréxica de verdade.

70. Apesar de não ser perita no campo de alimentação e saúde, no fundo eu sabia que abusar do meu corpo por não me alimentar era errado. Mas eu era levada pelo desejo de estar na moda, e quanto mais me entregava a isso, mais eu perdia a minha convicção.

71. Eu nunca quis parar de comer de vez, para sempre. Eu nunca tive intenções de me matar; na verdade, isso nunca me passou pela cabeça. Eu só sabia no início que queria ter uma certa aparência. E no começo parecia inocente, mas o meu referencial estava errado, e foi aí que me desencaminei de verdade. Eu estava recebendo o input errado, e assimilei tudo. Comecei a pensar mesmo que eu era gorda, quando na verdade eu nem era gorda. Eu achava que tinha que ser como uma outra pessoa, em vez de simplesmente aceitar que eu era eu - da maneira que Deus me fizera.

72. Com a visão anuviada, eu me convenci de que era gorda, pesada demais, e queria emagrecer. Quanto mais peso eu perdia, mais queria perder. Surda para todas as boas intenções da família e amigos amorosos ao meu redor que me incentivavam a comer, eu simplesmente não via isso, porque estava cega. Quando eu olhava para o espelho eu na verdade me achava gorda demais, porque não conseguia me ver como eu era na realidade. Eu via uma imagem que fora implantada na minha cabeça - a imagem de como eu achava que precisava ser - magra!

73. Se você não aceita a verdade, aceita a operação do erro e passa a acreditar na mentira. Eu não aceitei a verdade de Jesus, o fato de que Ele me fez como Ele queria que eu fosse. Então, na minha rebeldia e desobediência às leis naturais de Deus, fui fortemente iludida. Cada vez que me olhava no espelho, isso era tudo o que eu via: a operação do erro. Quando se resiste à verdade ela perde o poder sobre a mente, e foi isso o que aconteceu comigo. Eu rejeitei a verdade de Deus, e recebi então as mentiras de Satanás.

74. Eu acreditei na mentira: a mentira de que eu estava gorda demais! Gorda demais segundo que padrões? Eu estava vendo o conceito de beleza do Diabo. Eu ouvia as suas mentiras e fui iludida, até que me transformei numa pobre coitada deformada, só pele e osso, uma casca distorcida, perturbada, com um olhar vazio e grandes olheiras. Esse é o conceito de beleza de Satanás. Fui iludida a pensar que a feiúra propagada por Satanás era legal. Os meus olhos não tinham vida. Eram vazios, escuros e sombrios. Eu estava na triste condição que Satanás tem a oferecer. Vazia, pálida, exausta e desgastada, eu simplesmente defini e passei, silenciosamente, para o mundo do espírito bem antes da minha hora. Mary Kemper, falecida aos 17 anos de idade. Que história mais triste.

75. Vocês sabem o que significa anorexia? Talvez não signifique muito para vocês, mas cuidado, porque o nome é derivado do seu criador - Orexis. Ele não brinca em serviço. Assim como Oplexicon busca deter o fluxo das Palavras de vida, Orexis, seu companheiro, busca deter o fluxo de combustível para o seu corpo. Orexis busca deter o combustível e alimento que você precisa para continuar vivendo, ficar cheia de energia e com vida. Orexis busca matá-la de fome, destruí-la e torná-la inútil para os outros.

76. Podia ter sido diferente no meu caso. Eu podia ter sido ajudada e me livrado desta doença, da anorexia. Eu podia ter vivido um pouco mais na Terra e ter ajudado os outros, em vez de causar tanta dor e tristeza. Mas tomei a decisão rebelde de dar ouvidos às vozes erradas. Dei ouvidos às mentiras de Orexis. Deixei as vozes das trevas entrarem. Simplesmente desisti. Não agüentei firme. Eu não pedi ajuda a Jesus. Ele podia ter-me ajudado. Ele teria me ajudado.

77. Não permita que lhe aconteça o mesmo! Lembre-se que Deus fez você exatamente como você é, e que Ele não é autor de extremos. Se você é mais magra, mas come refeições bem equilibradas e abastece bem o seu corpo, não se preocupe se for um pouco magrinha. Se você é mais pesada, mas come com sabedoria e evita gorduras e coisas desnecessárias, alimentos gordurosos, e evita comer doces demais e calorias vazias, e se não fica se enchendo com os venenos do Diabo, não se preocupe se tiver umas gordurinhas a mais que outras não têm.

78. Se você faz exercício suficiente, dorme bem e toma ar fresco, se você vive da maneira certa, se alimenta corretamente, faz bom exercício, dorme bem e obedece a todas as leis de saúde de Deus, e às regras de um bom viver, então não se preocupe com a sua aparência! Ele é quem cria as pessoas altas e esguias, e as baixas e gordinhas. Ele a fez com as Suas próprias mãos, e colocou todas as curvas e voltinhas nos lugares certos! Fique em forma e cuide do seu corpo seguindo as regras de saúde de Deus! Viva de acordo com as leis de saúde de Deus e você será linda. Brilhará da maneira que Ele a criou para brilhar. A única beleza que durará eternamente é a beleza que vem do Senhor, da maneira que Ele a criou e da maneira que Ele quer que você seja.

79. Agora Jesus me curou. Eu fui libertada. Mas não foi fácil; partir antes da hora nunca é fácil. Tem sido uma recuperação longa e penosa. Levaria muito tempo para falar de toda a dor e tristeza que causei a outros, e tudo o que tive que passar. Vocês não iam querer passar pelo mesmo. É por isso que eu queria contar-lhes a minha história. Por favor, dêem ouvidos aos meus conselhos. Cuidado com as mentiras da moda! Não caia na armadilha de Orexis! Siga o caminho de Deus! Cuide do seu corpo, obedeça às Suas leis amorosas e desfrute a vida. (Fim da mensagem)

80. (Mamãe:) Como esta garota disse, cada uma de vocês, garotas, é uma criação divina, e Deus as fez exatamente como queria que fossem. São lindas para Ele e Ele deleita-Se em vocês exatamente como são! Se virem que estão sempre pensando negativamente acerca de si mesmas, da sua aparência ou peso, ou achando que são gordas demais, quando na verdade não são, clamem ao Senhor para libertá-las, e Ele as ajudará! Como esta garota disse, ela podia ter sido libertada e podia ter comido naquele mesmo dia se tivesse recorrido ao Senhor. Para Deus nada é impossível! E lembrem-se que apesar de ser natural querer ser bonita, e até mesmo linda, isso é bem insignificante quando comparado com os valores mais importantes da vida, como por exemplo o seu amor e a sua beleza de espírito.

*** "Anotações da Mamãe--Nº11" CdM 3253:1-72,78-79, BN 858**

Magreza é sinônimo de beleza?

1. (Mamãe:) Há pouco tempo, recebi a seguinte carta de uma adolescente sênior que me partiu o coração. Ela fala não só de coisas como fofoca, excluir pessoas e algumas das atitudes erradas dos jovens em relação ao sexo, mas também sobre um grave problema de alimentação que se chama bulimia, que diz-se ser bastante comum entre as jovens na Família, pelo menos em alguns Lares ou regiões. É um problema grave no mundo hoje em dia, junto com outro problema de alimentação, a anorexia. Juntas, essas duas condições causam graves problemas de saúde ou até matam muitas jovens que decidem não comer e passam fome. Segue-se o ponto de vista dessa jovem sobre o assunto:

(De uma adolescente sênior:)

2. Algumas coisas que estão acontecendo entre os adolescentes e até muitas garotas JETTs neste campo estão muito erradas. Todas acham que têm de ser bem magras para serem bonitas. Fazem quase qualquer coisa para emagrecer. A verdade nua e crua é que a maioria dessas meninas, muitas com apenas 12 anos, estão ficando com bulimia -- vomitam tudo que comem. Embora seja algo bem discreto e os pastores, pais e outras pessoas não tenham a menor idéia do que está acontecendo, se você é adolescente, sabe!

3. Há uns meses passei um tempo quando estava sempre preocupada com a minha aparência e o que os outros pensavam de mim. Nunca fui magra, sou mais uma garota comum. Ficava muito desencorajada e por baixo comigo mesma porque, por mais que tentasse, nunca fui aceita como uma garota "por dentro" ou "maneira". Acho que o que me fez pensar assim foi a maneira como as pessoas julgam e segregam. Existem as garotas da "alta classe", as "rainhas", que são bonitas, e os seus namoradinhos e depois as garotas sem graça, os pregos feios como eu, sobre quem ficam falando.

4. A fofoca é demais, é uma coisa absurda. Os rapazes abertamente gozam de nós, as mais feinhas, e comparam diferentes garotas quanto a quem é a mais linda, a mais magra, quais são gordas e feias, quem tem mais experiência sexual e quem não tem, etc. É impossível estar à altura das expectativas deles. Eles têm um padrão altíssimo de uma barbie fininha e com músculos firmes e tonificados. Acaba lhe deixando enojada.

5. Nem sei por onde começar quanto ao que as garotas dizem. Para mim parece, das experiências que tive, que querem que você se sinta miserável e mais baixa que o pó em que pisam. A fofoca pode lhe fazer se sentir assim. O diabo me atacava constantemente com pensamentos negativos como: "Ah, eu sou muito feia e não presto para nada. Ninguém gosta de mim. Nunca vou ser usada pelo Senhor para nada. Sou tão gorda, eu deveria é cair morta no chão!"

6. Chegou ao ponto de eu só pensar na minha aparência, a quantia exata de calorias que ingeria e mais quantos quilos tinha que perder na próxima semana e por aí vai. Eu me sentia super mal. Era uma escravidão total.

7. Não quero dar a impressão de ser a miss perfeita nem acusar os outros e ser auto-justa mas, graças ao Senhor, finalmente me cansei disso. Calculei: "Escuta, sou assim mesmo! Definitivamente não sou perfeita, mas é assim que o Senhor me fez! Não posso mudar a minha aparência então não vou tentar. Se alguém não gostar, o problema é dele!"

8. Cartas como "Eu Te Amo! -- Você Pessoalmente!" e os envios da Celebração de 98 sobre ciúmes e se comparar foram um verdadeiro salva-vidas - exatamente o que eu precisava naquela época. O que eu mais fazia era me comparar com as outras. Era muito real e algo que realmente tomou conta de mim. Eu me comparava com todos que via.

9. O livro *De Jesus -- Com Amor* chegou na hora exata. Eu me lembro de sentar na varanda e chorar até não poder mais sobre todas as coisas que diziam de mim. Mas aquele livro foi perfeito! Eu o abria ao acaso e sempre encontrava algo que tinha a ver com a minha situação, como se tivesse sido escrito, feito e enviado só para mim! Era maravilhoso! Eu me senti muito amada.

10. Então, pouco a pouco, comecei a tentar receber profecias para mim mesma, e o Senhor foi tão encorajador e maravilhoso! Fiquei extasiada! Eu me vi num novo mundo em que pequenas coisas como o que os outros pensam e dizem sobre mim não importava mais. Simplesmente não me deixava incomodar por elas. Só me importava com o Senhor e a Família. Estava feliz por servi-Lo. Gorda ou não, pela primeira vez depois de muito tempo, estava verdadeiramente feliz!

11. Fiquei muito mais íntima do Senhor com isso tudo. Graças a Deus, às Cartas e a alguns adultos muito amorosos e compreensivos, de algum modo consegui a vitória!

12. Estou muito preocupada com os JETTs, adolescentes juniores e qualquer outra pessoa que talvez esteja passando pelas mesmas coisas que passei, porque os outros nem sempre o aceitam pelo que você é. Você acha que tem que criar uma imagem para si mesmo. Cada um tem o seu jeito de ser: os rapazes estão interessados demais nas suas roupas, grifes e deixar as calças ficarem tão baixas que o bumbum fica à mostra. Se você sequer insinuar que talvez devam levantar as calças, olham para você como se dissessem: "Acorda, estamos no século vinte -- é o meu estilo".

13. Acho que é porque os adolescentes querem ser aceitos, fazem qualquer coisa para receber atenção. Acho que não percebem o efeito que temos nos mais jovens, especialmente se você está "por dentro" ou é "maneiro" ou "bonito(a)". As adolescentes se reúnem e falam sobre como são "gordas" e as diferentes dietas que experimentam, como fulana de tal é mais gorda, mais magra,

mais bonita, etc. Arghh!! Isso começa a pegar até que você nunca consegue perder peso suficiente; sempre está um pouquinho gorda demais. Se está mesmo um pouquinho maior que o seu padrão impossível de ser um "palito", tem que realmente se matar de fome. É simples: "Se quer perder peso, não coma. E se comer, livre-se da comida; vomite!"

14. Entendo como alguém se sente se as pessoas estiverem lhe dizendo esse tipo de coisa e você estiver rodeado por isso. Quanto mais pensa no assunto, mais "desesperada" fica, até que você é estúpida o suficiente para tentar quase qualquer coisa para obter resultados rápidos.

15. Já teve gente que me disse: "Experimente só beber líquidos por umas duas semanas. Funciona. Estou lhe dizendo isso como amiga, mas você realmente tem que perder peso". Puxa, obrigada, dessa eu não sabia! Desculpe-me mas a lógica ensina que se essas garotas estiverem vomitando sempre que comem, vão acabar causando danos irreversíveis ao seu corpo! E quando ficarem grávidas? O bebê pode sair com algum defeito - isso é, se não o perderem primeiro! Estou certa ou não estou certa?

16. Lamento que isto tenha se tornado numa história tão triste e terrível, mas talvez se publicarem algo sobre o assunto, algumas garotas pensem duas vezes. Quando eu falo alguma coisa elas me olham como se dissessem: "É, e você sabe, né gordinha?" Os adolescentes juniores e JETTs aqui são todos muito legais, mas é triste que pensem que têm que tentar ser algo que não são, só para que os outros não os chamem de boboca ou paspalho. A maioria das pessoas provavelmente não querem ser assim, mas ninguém vai contra a multidão nem faz frente a isso.

17. Por favor, não ache que estou dizendo que tudo é assim tão mau, realmente amo muito todo o mundo aqui. Principalmente os adultos, eles são muito legais, amo todos eles. Eles sempre estão à disposição para nos ajudar nos bons tempos e nas dificuldades, só Deus sabe onde estaríamos sem eles.

18. Sinto muito se esta carta foi um pouco desencorajadora -- eu tinha que desabafar com alguém. Eu a amo muito mesmo, e oro sempre por você. Muito obrigada por tudo o que faz por nós. Mesmo que às vezes pareça que as nossas ondas e nós, adolescentes, somos impossíveis, saiba que seus esforços não são em vão; um dia, pela graça de Deus, vamos entender. (*Fim da carta da adolescente sênior.*)

19. (*Mamãe:*) **Fico muito triste ao ouvir que algumas de vocês, garotas, estão sofrendo desta terrível escravidão do inimigo**, e tentam tanto ser magras que causam dano ao seu corpo -- sem mencionar o terrível efeito que tem no seu espírito dar tanta ênfase à sua aparência, em muitos casos deixando-a completamente infeliz e deprimida!

20. **Fico muito feliz por esta querida garota** e por o Senhor a ter ajudado a encontrar a liberdade e ter-se livrado, simplesmente aceitando o amor do Senhor e que Ele a fez do jeito que é!

21. **Esse problema de distúrbios alimentares afetarem algumas de nossas jovens foi confirmado por uma mãe em outro Lar**, que nos escreveu pouco tempo antes dessa BN ser enviada. Ela não sabia que iríamos falar deste assunto, mas os seus comentários confirmam o que a adolescente disse acima. Ela escreveu:

22. Já há algum tempo ando muito preocupada com a quantidade de garotas na nossa área que têm ou estão a ponto de ter distúrbios alimentares. Algumas das minhas próprias filhas tiveram batalhas com anorexia e bulimia. Uma coisa que ajudou uma delas a ganhar a vitória foi ler sobre os perigos da bulimia. Ela disse que isso a assustou tanto que encontrou as forças para ficar desesperada e parar.

23. Nos últimos dois meses, outra filha minha ficou anoréxica. Ela estava um pouquinho acima do peso e precisava perder um pouco, mas foi longe demais e agora está tão magra que parece um esqueleto.

24. Enquanto pensava, orava e discutia o assunto com outras mães, percebemos quantas das nossas meninas, desde OCs até ASGs, estão obcecadas com o desejo de ficarem magras. Algumas garotas aqui são muito magras, ao ponto de parecerem doentes. Então, as garotas com peso normal se sentem gordas feito uma leitoa em comparação e passam grandes batalhas, de modo que começam a fazer regime. Infelizmente, isso afeta até as crianças, que então se preocupam com o seu peso (embora geralmente continuem a comer).

25. Honestamente, posso dizer que têm sido poucas as garotas que encontrei nos últimos anos que não estão preocupadas com o seu peso e com o que comem. Muitas garotas que conheci na nossa área estão fazendo dietas que vão desde ser vegetariana a não sei o quê. Naturalmente, muitas delas não conseguem os alimentos especiais que precisam para seguirem essas dietas corretamente, então certamente acabam com uma nutrição deficiente e dietas mal equilibradas. Em alguns casos, param de menstruar e sabe-se que não vão estar em boa forma para terem um bebê no futuro a não ser que realmente parem essa história toda.

26. O engraçado disso tudo é que muitas delas, por mais vigilantes que sejam com o seu peso, não têm nada contra comer porcarias. Ou algumas só querem comer peixe (inclusive os que não são limpos e frutos do mar), já que tem pouca gordura. Existem muitas "dietas", mas o tema por trás de todas é "fique magra"!

27. Parece um verdadeiro sinal dos tempos. A palavra anorexia foi inventada há apenas 12 anos de acordo com uma pesquisa que fizemos. Parece ser outro truque do diabo para tentar destruir a vida, ou se não, pelo menos destruir a saúde e distrair as nossas garotas fazendo-as ficarem tão envolvidas no seu corpo e dieta. (*Fim de comentários da mãe.*)

28. (*Mamãe:*) **Que o Senhor abençoe e guarde as nossas preciosas jovens que estão sofrendo desses distúrbios alimentares!** Segue-se uma mensagem que recebemos de Papai depois de ler a carta da adolescente acima. Oro para que isso ajude outras pessoas entre vocês que estão presas nas armadilhas do inimigo, como essa garota descreveu, a verem a luz da verdade e poderem aceitar a si mesmas e aos outros da maneira que o Senhor os fez, e desfrutar e estarem contentes com isso! Peça ao Senhor para abrir os seus olhos e ajudá-los a aprender o que é a verdadeira beleza!

29. (Papai fala:) Que história triste! Essa é uma verdadeira tragédia! Se vocês, garotas, que estão nessa onde pudessem apenas ver o caminho que pelo qual estão descendo! As ilusões do Inimigo, a cegueira que lhes enviou!

30. Essa história de ficar vomitando o que comeu ou se matando de fome -- bulimia e anorexia -- é o caminho rápido para a auto-destruição! Corpos não foram feitos para serem alimentados pelo ar, ou só água, café, suco ou uns poucos vegetais crus -- eles precisam de combustível! Você tem que comer de maneira sadia se quiser ser saudável!

31. Eu não deveria ter que falar disso tudo, porque já falei antes. Pode ler nas Cartas. Pode ler no Manual de Puericultura. Pelo amor de Deus, pode até ler sobre isso nos jornais e ouvir na televisão, e deveria! Deveria ler sobre alguns desses fatos horríveis, talvez isso a acorde e sacuda, e a ajude a ver que essa história de ser "magra" simplesmente está errada.

32. Não tem nada de errado em ser magro se você já é assim naturalmente, mas há algo muito errado com chegar a extremos ridículos e nada saudáveis para ficar magra se essa não for a sua natureza -- ou ficar mais magra quando já é um palito. Por que se preocupar tanto com a sua aparência e peso? Sei que vocês, garotas, querem se manter atraentes, mas já são. Ficar tão preocupada com a sua aparência só lhe deixa pensando em si mesma em vez de em Jesus e só faz com que sejam menos atraentes.

33. Essa viagem pelo caminho da destruição começa com umas atitudes bem malucas sobre o que é bonito e sensual. A verdadeira beleza começa com o espírito, não com a carne. É o espírito que dá vida e alegria, beleza e felicidade! Vocês, garotas, já leram "Mulheres Revolucionárias"? Se a única coisa que conseguem lembrar da Carta é que eu disse que prefiro 100 quilos de curvas do que 50 de nervos, é melhor lerem a Carta de novo, porque estão perdendo muita coisa. Tem muita coisa lá sobre o que é a verdadeira beleza, e não é só a minha opinião, é a do Senhor também. Se tiverem alguma dúvida sobre isso, porque não Lhe perguntam pessoalmente?

34. Sabem, não é só eu, o seu velho Vovô, que acha isso sobre as mulheres, que gosta de algumas curvas e carne nos ossos. Até mesmo alguns desses jovens adolescentes que dizem que querem que a sua garota seja magricela, aposto qualquer coisa que muitos dizem isso só porque é a coisa aceita a se dizer.

35. Se forem honestos consigo mesmos, a maioria dos rapazes vai admitir que a verdadeira beleza, sex appeal e atraência não são baseadas somente no peso de uma garota. Cada um tem a sua própria idéia de "magreza" e, naturalmente, uma garota muito acima do peso normal não excita um rapaz. Mas, pelo amor de Deus, existe um grande variedade entre a super magra e a que está acima do peso, e se você se encontrar em qualquer lugar aí no meio, tem grande potencial!

36. Deus lhe fez da maneira que gosta, e lhe deu um certo tipo de corpo e um peso médio. É uma coisa se você está assim por ter cuidado mal de si mesma - o que, infelizmente, é o caso de algumas de vocês -- mas na maioria dos casos, Ele fez cada um de vocês, jovens homens e mulheres, pessoas bonitas e saudáveis. No entanto, sei que alguns de vocês provavelmente vão dizer: "Mas o Senhor não me fez do jeito que sou. Sou gorda, e fiz isso a mim mesma! Portanto, preciso perder peso e quero fazer algo drástico". Está bem, vamos falar disso.

37. Pra começar, quem disse que você é gorda? Você realmente está acima do peso, ou será que essa idéia lhe foi inculcada pela pressão dos seus amigos loucos por regime e pela mídia? Se não tem certeza, pergunte a um amigo ou adulto mais velho que você sabe que vai ser honesto, e peça-lhe para lhe dizer, com amor e franqueza. Afinal, algumas pessoas simplesmente tem ossos e corpos maiores que outras, e o peso a mais talvez esteja apenas na sua cabeça. Se você ainda não tiver certeza, pergunte ao Senhor. Sabe que Ele lhe dirá se é apenas a sua imaginação ou não

38. Mas, digamos que não seja, e você precisa perder uns quilinhos. Ora, você não vai perder esse peso da noite para o dia, assim como não o ganhou da noite para o dia. Vai perder peso gradualmente, e as melhores maneiras de fazer isso são as velhas maneiras testadas e comprovadas que funcionaram há milhares de anos: coma menos, principalmente comidas gordurosas, e exercite-se mais. Se não tem certeza que pode controlar a sua alimentação, peça a um amigo(a) para fazer o seu prato. E se está tendo dificuldades em ser fiel em fazer exercício, peça a alguém para lembrá-la disso também. Por favor, não se matem de fome, pessoal! Vocês que se matam de fome só para ficarem um palito estão contrariando o plano de Deus, e no final, não vão estar nem bonitas nem saudáveis.

39. Se você parar de comer inteiramente ou não permitir que o seu corpo se nutra de uma maneira ou de outra, ele mais dia menos dia vai simplesmente parar de funcionar. Você não vai ver os resultados imediatamente e, se é que alguma coisa, vai achar que obteve resultados ótimos. "Puxa, agora estou magra e linda e todos os rapazes gostam de mim. Tenho um namorado que é uma gracinha e estou mesmo aproveitando a vida!" No entanto, você tem que ver que não pode viver apenas para o momento presente. Isso é um problema comum com os jovens. Muitas vezes, em poucos anos você vai se arrepender das decisões que tomou ou das coisas que fez sem nem pensar nas conseqüências.

40. Você talvez ache que agora tudo está indo às mil maravilhas e não vê necessidade de se preocupar. Talvez ache que vai durar tempo suficiente, e talvez nem esteja preocupada com a saúde das crianças que venha a ter no futuro -- ou porque talvez ache que não vai ter filhos de qualquer maneira ou porque é tão egoísta que não se importa. Mas você tem que começar a crescer um pouco e pensar no futuro, perceber que o que acha agora e as coisas de que gosta não vão necessariamente ser as suas prioridades para o resto da vida.

41. Sabe o que é o mais triste dessa história? Que a maioria de vocês que fazem isso estão tão envolvidas que não se interessam em mais nada! Vamos encarar os fatos: estamos na Família para quê? Por Jesus, pelas almas, para alcançar os perdidos com o Evangelho. Qualquer coisa que a faça pensar tanto em si mesma que tira os seus olhos dessa meta é perigosa. É por isso que o diabo lhe dá essas atitudes e coisas do mundo.

42. Além desse problema óbvio dos seus hábitos alimentares, essas atitudes mundanas sobre beleza e aparência também afetam outras coisas. Tudo se torna um jogo muito cruel e desumano em que todos vocês que pensam que são muito "quentes" ou "maneiros" -- seja o que for que falam -- começam a pregar o seu modo de vida a outros e forçá-los a pensar como vocês. Quando fazem isso, magoam as pessoas de um modo ou de outro. Ou fazem com que os outros que pensam como vocês se juntem a vocês

no seu feliz caminho rumo à auto-destruição ou, em outros casos, realmente magoam e fazem com que a vida dos outros que não se encaixa no seu moldezinho seja um inferno -- aqueles que você não consideram "magros" nem "bonitos" o suficiente, aqueles a quem desprezam ou de quem até mesmo fofocam, criticam e debocham na cara.

43. É realmente uma atitude bastante feia que alguns de vocês, jovens, têm com seus colegas. Se ao menos pudessem ter o amor do Senhor e ver os outros da maneira que Ele os vê. Talvez não sejam o seu ideal de beleza, bom visual ou charme, mas cada um tem algo muito lindo, muito valioso e único. Às vezes você tem que olhar debaixo da superfície, mas é aí que estão os tesouros mais preciosos.

44. Agora mesmo, muitos de vocês acham que a vida é curtidão e jogos, até vêem o sexo e relacionamentos como um jogo e o coração dos outros como um brinquedo. Você talvez não perceba, mas se afastar-se e olhar sensatamente para a maneira como tem agido, se parar de pensar em si mesmo só por uns minutinhos e se colocar no lugar daqueles à sua volta, vai perceber que pisou e esmagou muita gente. Está na hora disso parar, e também de pedir desculpas àqueles que você magoou.

45. Pessoal, existe verdadeira liberdade na humildade. Existe tanto medo e escravidão, um peso e uma sensação opressiva tão grandes quando se esforçam para viver à altura dos ideais que acham que seus colegas esperam de vocês. Sabem quem são as pessoas mais felizes? Aquelas que simplesmente se aceitam da maneira que Deus as fez, que aprendem a ser felizes com o que têm e não se importam com o que os outros pensam.

46. Se você for sincero, acho que vai admitir que realmente admira as pessoas que têm a coragem de serem elas mesmas, de viverem corretamente, saudavelmente, e que sabem quais são as suas prioridades. Naturalmente, muitos que tomam essas decisões e assumem posturas assim, muitas vezes têm batalhas de solidão e sentem-se terrivelmente isolados de todos à sua volta, o que é muito triste. É trágico e uma lástima que dentro da nossa Família haja panelinhas ou clãs que deixam outros de fora, principalmente por julgarem pelas aparências ou estilo. Que o Senhor nos ajude a ser a Família de amor que devemos ser!

47. Vocês, garotas, que estão metidas nesses hábitos de alimentação prejudiciais à saúde, quero lhes dizer que a melhor hora de parar com isso é agora. Quanto mais tempo esperarem, mais difícil fica a recuperação. Se têm abusado do seu corpo por não alimentá-lo, quanto mais tempo esperarem, mais dano sofrerão os seus órgãos. Só existe uma maneira segura de emagrecer: devagar, comendo menos e tendo cuidado com os doces e lanches, e fazendo exercício. Qualquer dieta além disso machuca o seu corpo e é um problema que precisa ser curado.

48. Se você está nessa onda já há um tempo, vai ser difícil superar e começar a comer saudavelmente de novo, mas não é impossível. Deveria pedir oração e ajuda aos seus pastores e a outros do seu Lar. O Senhor pode ajudá-la. Ele pode lhe dar a força e a coragem para mudar o seu estilo de vida e renunciar a esses hábitos que a dominaram.

49. Bulimia e anorexia são vícios, distúrbios nervosos. São como drogas ou fumar, hábitos difíceis de se livrar. Mas nada é impossível para o Senhor, e Ele pode livrá-la disso se você puser a sua vontade do lado dEle.

50. Você precisa da ajuda do Senhor para superar esses problemas, porque a bulimia e anorexia são mais que distúrbios alimentares. Até o mundo reconhece isso e os chama de problemas psicológicos ou distúrbios mentais. Mas são até mais do que isso. Superar esses vícios é uma batalha espiritual, uma batalha contra o inimigo.

51. O diabo é não só o inimigo da sua alma, mas já que o Senhor a colocou nesse corpo terreno e fez dele o Seu templo, o diabo também é inimigo do seu corpo, e tanto ele como seus demônios estão empenhados em danificá-lo e destruí-lo de qualquer maneira que possam. Essa é uma maneira em que o diabo enganou e iludiu milhares de moças no mundo todo para que jogassem fora suas vidas. Você talvez ache que nunca pensaria em suicidar-se, mas, na verdade, se ficar obcecada e oprimida com esses distúrbios alimentares, estará começando uma forma de suicídio lento.

52. Então não jogue a sua vida fora tolamente por alguma mania do mundo, mas entregue-se inteiramente -- de corpo e alma -- ao Senhor e ao Seu serviço. Você é o templo do Espírito Santo e o Espírito de Deus habita em você. Então trate esse templo como sabe que o Senhor quer que ele seja tratado, amém?

53. Eu já expliquei explicadinho as regras para se viver saudavelmente, tntim por tntim, e uma infinidade de peritos em saúde ao redor do mundo também. Mas tudo o que dizemos não serve de nada se você não escutar. Então, por favor, escute!

54. Imploro-lhe que, por amor à sua saúde, dê atenção aos avisos e conselhos dos seus anciões, daqueles que viram o resultado e os maus frutos de viver de forma prejudicial à saúde e que são prova dos benefícios de um modo de vida saudável e de acordo com os padrões divinos. *(Fim da mensagem de Papai.)*

55. (Mamãe:) Por favor façam isso, querida Família! Vocês nos são muito preciosos e não agüentamos ver vocês, nossos amados, enfraquecidos e doentes por causa desses distúrbios alimentares. Para nós, vocês são lindos do jeito que são. Por favor não comparem o seu peso ou aparência com outros. Segue-se outra mensagem que Papai deu sobre este assunto, para outra adolescente que nos escreveu:

56. (Papai fala:) Sabe, eu também não gostava da minha aparência. Achava que o meu nariz era grande demais e que eu era muito magro e feio. Tinha um grande complexo de inferioridade sobre isso, principalmente quando era jovem, e me levou muito tempo para superá-lo. Em parte, era o meu orgulho, em parte, comparação. Mas, à medida que você fica mais velho, percebe que realmente não importa. Você entende que o Senhor nos fez da maneira que nos quer e da maneira que somos, porque nos ama.

57. Ele gosta de você da maneira que a fez, e nós todos somos lindos aos Seus olhos. Todos somos ímpares e especiais. Aos olhos dEle, não existe feio, seja qual for a nossa aparência. Só é feio tentar destruir o que Ele criou. Mas se você quer agradar-Lhe e fazer a mim e a Ele felizes, tem que fazer tudo o que pode para cuidar de si mesma, para poder ganhar os outros.

58. Você é uma das minhas preciosas rainhas adolescentes e não tenho nenhuma sobrando; nem uma. Preciso de você e o Senhor precisa de você aí, não Aquí, pelo menos por agora! E existem alguns adolescentes bem solitários que também precisam

de você e que estão esperando para você ajudá-los. Então, faça isso por eles e por Jesus, está bem? Você é linda! Amo você! (*Fim da mensagem de Papai.*)

59. (Mamãe:) Por favor, dêem atenção aos conselhos sábios de Papai nas mensagens acima. Cada uma de vocês é linda do seu jeito, e precisam pedir ao Senhor para ajudá-las a apreciarem a si mesmas e o seu corpo e a estarem agradecidas, mesmo que achem que têm algumas imperfeições. "Em tudo dai graças". Pensem no positivo, não no negativo; na rosca, não no buraco. Orem contra compararem-se e pensar negativamente. A batalha contra bulimia e anorexia não é só física; também é espiritual, e pode ser ganha mais facilmente com a ajuda e força do Senhor!

60. Seguem-se uns conselhos sábios de Papai sobre o aspecto físico e auto-estima que ele deu há alguns meses na série "A Lei de Amor":

61. Muitas vezes aumentar a auto-estima tem muito a ver com o seu relacionamento com o Senhor. Quanto mais se aproximam dEle e mais em paz estão com Ele, mais satisfeitos e em paz estarão, mais felizes serão, mais descontraídos estarão... Se estiverem perto do Senhor são bonitos e bonitas, porque o amor do Senhor e a Sua luz brilham através de vocês.

62. Na verdade, não temos ninguém feio nesta Família. Não tem ninguém com quem seja desagradável estar ou desagradável de olhar quando estão perto do Senhor e são limpos, felizes e contentes. Na verdade, o sex-appeal mais atraente que existe é só deixar o Senhor brilhar através de vocês do jeito que Ele os fez!

63. Sabem o que sugiro que todos vocês façam? Tomem um tempo para deixarem o Senhor falar com vocês sobre a sua pessoa. Se não conseguirem fazer isso sozinhos, peçam a alguém para fazê-lo e deixem que Ele lhes diga como os vê, quais são as suas belezas interiores, quais são as suas forças interiores, quais são os dons e as capacidades que Ele gosta de realçar, que Ele gosta de ver brilhar para os outros. Deixem que Ele os encoraje, e depois sejam encorajados por Ele. (CM 3209:291, 293-294, 297, BN 812).

* Alguns dados

64. (Mamãe:) Tenho muita pena de vocês que ficaram presas na bulimia ou anorexia. É um problema muito comum no mundo e, é claro, já que somos os filhos do Senhor, o diabo vai tentar usar esta fraqueza para nos atralhar e machucar, porque está tentando nos pegar de qualquer jeito que possa. E embora sejam as garotas que normalmente entram nessas maluquices de dieta, os rapazes também podem ser afetados.

65. Gostaria de suplementar o que Papai disse com alguns dados que pesquisamos sobre os graves resultados físicos da bulimia e anorexia, e as dietas e atitudes que levam a isso.

66. Diz-se que os distúrbios alimentares muitas vezes são precedidos por "dietas inocentes". Uma vez que a dieta se torna um distúrbio alimentar, a garota (ou o rapaz) pode ter graves problemas físicos, inclusive parar de crescer, parar de menstruar e até problemas cardíacos. Cinco a dez por cento dos anoréxicos a longo-termo morrem da doença, fazendo desta a que tem um índice de mortalidade mais alto entre todas as doenças psiquiátricas.

A bulimia pode:

- * prejudicar o funcionamento do cérebro
- * diminuir a sua resistência a infecções
- * danificar órgãos permanentemente
- * causar ataques cardíacos e espasmos musculares severos
- * corroer o esmalte dos dentes, causar doenças na gengiva e úlceras na boca
- * resultar em morte

Anoréxicos sofrem de muitos dos mesmos males que aqueles com bulimia, além dos seguintes:

- * fadiga e fraqueza muscular
- * dores de cabeça, desmaios e tontura.
- * menstruação irregular ou perda de menstruação.
- * Com o tempo, órgãos vitais como o coração, fígado e rins são danificados. Sem intervenção, ocorre emaciação, debilitação, encolhimento dos órgãos e morte.

67. Além dos óbvios maus efeitos no seu corpo, essas doenças -- por serem espirituais, como Papai disse -- têm um efeito muito negativo na mente, no espírito e na atitude de uma pessoa em relação à vida. Um grupo de pesquisa descobriu que 71% dos pacientes com bulimia nervosa sofriam de pessimismo, 60% de dificuldade em se concentrar, 51% de lassidão (fadiga, energia diminuída ou apatia), 51% de tristeza, 35% de sono perturbado, 35% de tensão interior, 28% de incapacidade de sentir (insensibilidade emocional) e 17% pensam em se suicidar.

68. Como disse a querida garota que me escreveu, é comum os bulímicos tentarem esconder o seu problema. Talvez comam normalmente com as outras pessoas, mas comem excessivamente e depois vomitam quando sozinhos. Parentes, colegas de quarto ou amigos observadores que suspeitam de bulimia deveriam procurar sinais de advertência: garganta cronicamente inflamada e dolorida que sangra, esmalte corroído causado por exposição freqüente ao ácido estomacal que resulta do vômito induzido e glândulas salivares inchadas no pescoço e maxilar que fazem com que o rosto pareça um pouco inchado.

69. Se você pessoalmente batalha contra um destes distúrbios potencialmente fatais, por favor siga o conselho de Papai e peça oração, que é a chave para superar esses graves distúrbios. Peça e aceite ajuda dos seus pastores, pais e amigos que o(a)

amam e querem ajudá-lo(a) a ser feliz e saudável.

70. Além disso, lembre-se que somos guardadores do nosso irmão, e que se você pessoalmente não tem esse problema mas um amigo ou irmã ou irmão seu tem, é da sua responsabilidade estender-lhe a mão e fazer a sua parte para ajudá-lo a se livrar das garras do inimigo. Por favor conte aos pais ou pastores dessa pessoa. Encoraje-a a pedir oração e diga-lhe como é linda e especial, e o quanto significa para você.

71. Faça o que pode para ajudar os outros a se sentirem amados e apreciados pelas suas boas qualidades e atributos, em vez de sem jeito ou fora de lugar por causa de alguma falha física ou imperfeição que tenha. Ninguém é perfeito, mas todo o mundo é bonito ou especial de alguma maneira.

72. Vamos ser uma Família amorosa e cuidar bem uns dos outros, e cuidar bem de nós mesmos para podermos ser úteis ao Senhor e aos outros, amém?

* Quando a comida é sua inimiga

Despertai! 22 de janeiro de 1999

Pensando na sua adolescência, Jean recorda claramente ser alvo de troça e implicância na escola. O motivo: era a menina mais alta e grande da sala. "Pior do que ser grande, era ser acanhada e não me sentir à vontade com as outras pessoas", diz Jean. "Muitas vezes me sentia sozinha, queria encaixar em algum lugar, mas a maior parte do tempo me sentia excluída."

Jean estava convencida de que o seu tamanho era a razão de todos os seus problemas, e que um corpo magro e esbelto resolveria tudo. Não que Jean fosse obesa. Pelo contrário, com 1 metro e 83 de altura e 65 quilos, não era gorda. Mas ela achava-se gorda e, aos 23 anos, decidiu emagrecer. "Quando eu for magra, os outros vão querer estar comigo. Finalmente, me sentirei aceita e especial", calculou.

"Esta lógica boba me levou a uma armadilha chamada anorexia nervosa e bulimia durante 12 anos", explica Jean. "Fiquei magra, sim, tão magra que quase morri. Mas em vez de construir uma vida feliz, estraguei a minha saúde e criei mais do que uma década de depressão e infelicidade."

Anorexia e bulimia são os distúrbios alimentares mais comuns. Cada um tem as suas características próprias, mas ambos podem ser perigosos, até levar à morte.

Anorexia: matar-se de fome

Anoréxicos ou recusam comer ou comem em quantidades tão pequenas que ficam subnutridos. Considere Antoinette, de 17 anos, que diz que numa dada altura deve ter emagrecido para 37 quilos, o que é muito baixo para uma adolescente de 1 metro e 73. "Eu não comia mais de 250 calorias por dia e anotava tudo o que eu comia", diz.

Os anoréxicos vivem obcecados com a comida, e vão a extremos para evitar engordar.

Susan se exercitava arduamente para não engordar. "Quase todos os dias, eu corria 12 quilômetros, ou nadava durante uma hora, porque senão me sentia extremamente ansiosa e culpada. E cada manhã, o meu maior prazer, geralmente o meu *único* verdadeiro prazer, era subir na balança e constatar que o meu peso ainda era inferior a 45 quilos."

Como é que a anorexia se desenvolve? Tipicamente, um adolescente ou jovem adulto se propõe a perder um certo número de quilos. Mas quando alcança o seu objetivo não está satisfeito. Olhando no espelho ainda se vê gordo e por isso decide que seria melhor perder mais uns quilos. Este ciclo continua até o peso da pessoa descer 15% ou mais abaixo do normal para a sua altura.

Nesta altura, amigos e parentes começam a expressar a sua preocupação de que a pessoa parece extremamente magra, até definhada. Mas o anoréxico não vê assim. "Eu não me achava magro", diz Alan, um anoréxico de 1 metro e 79 que chegou a pesar 32,5 quilos. "Quanto mais emagrece, mais a sua mente fica deturpada e você não consegue ver-se claramente."

(Alguns peritos afirmam que a perda de 20 a 25 por cento do peso total da pessoa pode provocar alterações químicas no cérebro que podem modificar a sua percepção, fazendo-a ver gordura onde ela não existe.) (Cf. CM N°3125:49-79, BN 736)

Com o tempo, a anorexia pode levar a graves problemas de saúde, entre eles a osteoporose e danos nos rins. Pode chegar a ser fatal. "O meu médico disse-me que eu tinha privado o meu corpo de tantos nutrientes que se continuasse com os mesmos hábitos de alimentação mais dois meses morreria de subnutrição", diz Heather. A *Harvard Mental Health Letter* informa que num período de dez anos, cerca de cinco por cento das mulheres dadas como anoréxicas morrem.

Bulimia: comer muito e vomitar

A bulimia nervosa caracteriza-se por comer muito, consumindo rapidamente grandes quantidades de comida, talvez umas 5.000 calorias ou mais, e depois livrar-se da comida (esvaziando o estômago, freqüentemente pelo vômito ou pelo uso de laxantes).

O doente talvez não seja invulgarmente magro e seus hábitos alimentares talvez pareçam muito normais, pelo menos para os outros. Mas, para o bulímico, a vida é tudo menos normal. Na verdade, está tão obcecado com comida que tudo o mais não importa. "Quanto mais eu comia e vomitava, menos me importava com outras coisas ou outras pessoas. Na verdade, esqueci como era me divertir com amigos", diz Melinda, de 16 anos.

Lydia, uma outra paciente de 17 anos, descreve o seu estado com uma vívida analogia. "Sentia-me como um triturador de lixo: põe pra dentro, tritura, põe pra fora. A mesma coisa vezes sem conta."

A bulimia é extremamente perigosa. Por exemplo, vomitar repetidas vezes expõe a boca a ácidos estomacais corrosivos que podem corroer o esmalte dos dentes do bulímico. A prática pode também danificar o esôfago da pessoa, fígado, pulmões e coração. Em casos extremos, o vômito pode causar a ruptura do estômago e levar a diarreia crônica e sangramento do reto. Como acontece com o vômito repetido, o abuso de laxantes pode, em casos extremos, levar à morte.

O que ajuda?

Distúrbios alimentares não têm só a ver com comida. Examinemos algumas das questões mais profundas que têm que ser tratadas quando alguém está sendo ajudado a se recuperar de anorexia ou bulimia.

Uma maneira equilibrada de ver o corpo

"Parei completamente de comprar revistas de moda quando tinha uns 24 anos", diz uma mulher. "Comparar-me com modelos teve um impacto muito forte e negativo em mim." A mídia pode distorcer o conceito que uma garota tem de beleza. Na verdade, a mãe de uma jovem com distúrbios alimentares fala da "publicidade inflexível nos nossos jornais, revistas e televisão dizendo para ser magra, magra, magra. Tanto eu como a minha filha gostamos de ser esbeltas, mas achamos que este constante metralhar transforma isso na coisa mais importante da vida, acima de tudo o mais." Evidentemente, para recuperar de um distúrbio alimentar talvez seja necessário adotar novos conceitos sobre o que constitui a verdadeira beleza.

Mas, e se você realmente precisar emagrecer? "Talvez a coisa mais prudente", conclui uma pesquisa sobre boa forma, "é fazer bastante exercício e aceitar-se do jeito que é em vez de tentar modelar-se num ideal muito restrito e arbitrário." Uma mulher descobriu que esta abordagem ajuda. "Tenho uma simples regra: trabalhar para melhorar o que posso realisticamente mudar e não desperdiçar tempo preocupando-me com o resto." Se você vir a vida de uma maneira positiva e suplementar tal atitude com uma dieta saudável e um programa de exercício razoável, o mais provável é que perderá quaisquer quilos que precise largar.

Viver sem distúrbios alimentares

Para convalescer, o anoréxico ou bulímico precisa aprender a viver sem distúrbios alimentares, o que pode ser difícil. Kim, por exemplo, calcula que na sua fase anoréxica emagreceu 18 quilos em dez meses. No entanto, levou-lhe nove anos para recuperar 15 desses quilos! "Pouco a pouco e com grande dificuldade, aprendi a me alimentar normalmente de novo, sem contar cada caloria, sem medir a comida, sem comer apenas alimentos 'seguros', sem entrar em pânico se não soubesse os ingredientes num prato ou sobremesa, ou comer apenas saladas."

Evidentemente, é um desafio recuperar de um distúrbio alimentar, mas vale a pena o esforço. Jean acredita nisto. "Voltar a um distúrbio alimentar seria como voltar a uma cela acolchoada depois de viver em liberdade por um tempo."

Um desafio para os pais

Se a sua filha sofre de um distúrbio alimentar, é de esperar que às vezes se sinta frustrado com sua obstinação. Mas seja paciente. Nunca pare de demonstrar amor. Emily, cuja filha sofria de anorexia, admite que nem sempre foi fácil. No entanto, diz: "Procurei estar sempre lhe tocando; procurei abraçá-la; procurei dar-lhe beijos... Calculei: 'Se eu parar de ser calorosa com ela, nunca encontraremos o caminho de volta.'"

Uma das melhores maneiras de ajudar a sua filha a recuperar de um distúrbio alimentar é se comunicar com ela. Para isso, talvez precise escutar mais do que falar. Resista à tentação de interrompê-la com comentários assim: "Isso não é verdade" ou: "Não deveria achar isso." Quando a comunicação é aberta, um jovem terá para onde se virar em horas de angústia e será menos provável que recorra a hábitos alimentares prejudiciais à saúde.

78. (Mãe:) Estes artigos são muito elucidativos e nos fazem pensar sério, não é? A maior parte das pessoas no Sistema concordam que distúrbios alimentares são difíceis ou, em muitos casos, quase impossíveis de superar. Isso com certeza, se não buscarem a ajuda do Senhor. Mas nós buscamos, e temos um poder tremendo e ajuda sobrenatural à nossa disposição através da oração. Então, se você tiver um problema desse tipo, o Senhor pode libertá-la total e completamente através da oração em conjunto.

79. Talvez tenha tentado corrigir os seus hábitos alimentares sozinho e tenha falhado. Por que não experimenta o Senhor e a oração em conjunto? Quando mais nada pode ajudar, é aí que o Senhor pode mostrar a Sua força e libertação mais claramente do que nunca. Então peça-Lhe! Não viva com estes problemas quando o Senhor é mais do que capaz de libertá-la e ajudá-la a estar em boa forma e saudável para servi-Lo!

* "A Luta pela Vida, 1ª Parte" CdM 3390:205–207, BN somente on-line 6

205. (Membro da equipe:) Nossos comentários realmente afetam as pessoas e as crianças. Ouvi muitos testemunhos de garotas com anorexia, em que o problema começou quando eram pequenas porque alguém as chamou de "rechonchuda", "gorducha" ou algo assim. Isso reforçou esse tipo de sentimento em suas cabeças.

206. (Mãe:) Todos nós precisamos pensar nisso com relação a nossas crianças. E homens, por favor, mas por favor mesmo, estejam em oração sobre os comentários que fazem sobre nossas garotas. Até quando dizem: "Você está tão bem, tão magrinha!" Não se diz essas coisas tentando ferir ninguém; mas para tentar ajudá-las e encorajá-las. Mas para muitas mulheres, que talvez tenham perdido apenas alguns quilos, fortalece a mensagem de que talvez vocês não gostem delas se estiverem diferentes, entendem? Portanto, é muito importante que estejam em oração sobre os comentários sobre sua aparência que fazem às mulheres. Orem e peçam ao Senhor o que disser. Digam ao Senhor: "Por favor, feche os meus lábios, Senhor, a não ser que eu vá dizer algo que vai cair bem e ajudar."

207. Não quero dizer com isso que nunca possa dizer à sua esposa ou namorada, ou a ninguém mais que "você está tão bem, tão magrinha!" Talvez ela esteja tentando perder uns quilinhos necessários e devem dizer isso a ela, ha! Mas o importante é perguntar ao Senhor e se certificar de que está dizendo a coisa certa, está bem?

1. (*Mamãe:*) Esta BN é para aqueles que estão cuidando de alguém ou que amam alguém que tem algum **distúrbio alimentar**. Peter e eu queremos garantir-lhes que estamos orando por vocês e que na realidade a batalha é ganha através da oração. Então, quanto mais lutarem utilizando o poder da oração e das chaves para ajudarem alguém que esteja passando por isso, melhor. Orem com a pessoa, pela pessoa e incentivem-na a pedir oração, pois esse é o segredo para a vitória!

2. **Depois que alguém sucumbe a um distúrbio alimentar, geralmente é uma luta prolongada e cansativa até à vitória, e literalmente um caso de vida ou morte.** O Inimigo está tentando matar a pessoa, acabar com sua vida e torná-la inútil. Ninguém tem forças para suportar essa situação ou amor para ajudar a pessoa a superá-la, mas o Senhor tem. E é por isso que estou enfatizando como é importante utilizar o poder da oração. A única maneira de ganhar a vitória é com oração, com o poder das chaves e através do nosso forte e maravilhoso Libertador.

Mais sobre como o Inimigo ataca a Família com distúrbios alimentares

11. (*Jesus:*) **O Inimigo anda em derredor bramando como um leão, buscando a quem possa destruir.** Ele está destruindo muita gente através desses demônios de anorexia e bulimia que têm prevalecido na Minha Família em todos os cantos. Permiti que tomassem conhecimento dessa situação através do sofrimento pelo qual um membro dos WS passou.

12. **Por que é que as pessoas pecam e são tentadas?** "Cada um é tentado, quando atraído e engodado pela sua própria concupiscência. Depois havendo a concupiscência concebido, dá à luz o pecado; e o pecado, sendo consumado, gera a morte." (Tiago 1:14,15). Os demônios de anorexia e bulimia têm exatamente esse poder, o poder para matarem aqueles que estão possessos ou oprimidos por eles.

13. **Os Meus filhos Me receberam, portanto, não podem ser possuídos por esses demônios, mas podem ser oprimidos,** e seriamente, a ponto de que se não se submeterem a Mim e abandonarem esses demônios tenebrosos, pode lhes custar a vida. Em outras palavras, a sua vida na Terra terminará antes da hora, devido à sua própria decisão. Que perda será se Satanás tirar a sua vida e pôr fim ao seu serviço, ao seu testemunho e impedi-lo de ganhar todas as almas que iria ganhar para Mim! Se ele não conseguir fazê-lo Me negar, vai agir no sentido de torná-lo inútil para o Meu Reino.

14. **Assim como existem espíritos de gula que geram nas pessoas um apetite excessivo, também existem espíritos de anorexia e de bulimia que as afligem.** O Diabo anda em derredor para devorar e destruir o ser humano, pois ele é o destruidor, a favor da destruição e da morte. Eu vim para que tenham vida, e não só na Terra, mas vida eterna. Não vim destruir a vida do ser humano, mas sim salvá-la! Isso mostra o grau de maldade desses espíritos, que são totalmente o oposto do Meu Espírito e vão contra Mim e contra tudo o que Eu represento! Esses espíritos de anorexia e de bulimia incentivam o culto à carne! Eles afligem os Meus filhos sutilmente, seduzindo-os com palavras agradáveis que não passam de promessas vãs!

15. **Com algumas pessoas o Inimigo usa o medo, medo de que vão ficar com o peso acima do normal,** porque talvez algumas pessoas na sua família sejam assim, e então elas temem seguir pelo mesmo caminho. De modo que o Inimigo entra através do medo. Com outras ele usa o negativismo. Se a pessoa aceita um pensamento negativo, começa a aceitar outros, e às vezes isso ocorre porque ela não está ciente dos ardis do Inimigo e então precisa ser avisada.

16. **Eu lhes disse que nos Últimos Dias muitos viriam em Meu nome dizendo: "Eu sou o Cristo", e enganariam a muitos.** Eu lhes disse para tomarem cuidado para que ninguém os enganasse. E agora lhes digo que surgirão não só muitos falsos profetas e falsos Cristos, mas que o Inimigo enviará muitos dos seus lacaios para tentar enganá-los e desviá-los do Meu caminho, para fazê-los não Me obedecer ou realizarem o que desejo para a sua vida. (*Fim da mensagem.*)

17. (*Papai:*) **Querida, esses males como a anorexia e a bulimia não são fruto da imaginação de ninguém!** Não são doenças psicológicas, mas sim espíritos. São espíritos provenientes diretamente das profundezas do Inferno, que o Diabo está usando para destruir a vida das pessoas!

18. **O Senhor prometeu que protegerá os Seus filhos e o fará,** mas as pessoas não podem simplesmente presumir que, pelo fato de fazerem parte do exército do Tempo do Fim, estão imunes aos ataques do Inimigo, porque não estão! Elas são os alvos principais dos seus ataques, e quem ele mais quer pegar! Portanto, seria bom a Família perceber que em se tratando de combater o Diabo, a situação não vai ficar mais fácil, mas sim mais intensa!

19. **O Senhor capacitou o nosso pessoal plenamente para conseguirem derrotar o Diabo e saírem vitoriosos, só que precisam lutar!** Eles precisam tomar uma atitude! Não podem ser soldados passivos, mas sim militantes, porque não há vitória sem batalha. E se o nosso pessoal está cansado de batalhar, que Deus tenha misericórdia de nós,

porque então eles perderam a visão e o fogo!

20. A Bíblia diz que Jesus Se manifestou para o quê? “Para isto o Filho de Deus Se manifestou: para destruir as obras do Diabo!” (1João 3:8). E ninguém consegue destruir nada de braços cruzados. É preciso se empenhar ! Não estou me referindo ao esforço da carne, mas sim do Espírito! Às vezes vocês têm que tirar o traseiro do sofá e agir, e essa ação envolve a participação da sua carne!

21. Jesus era muito compassivo, e sabe que o seu espírito está disposto mas a sua carne é fraca. Só que isso não é desculpa para se esquivarem da responsabilidade e não fazerem nada ! As pessoas precisam acordar e perceber que ser cristão não é uma vocação confortável. Estou orgulhoso da nossa Família, por terem renunciado a tudo para seguirem o Senhor e pregarem o Evangelho, e eles têm sido fiéis. O Senhor está feliz com a sua dedicação, lealdade e amor, pois são o Seu povo eleito que Ele ama! Ele manifestou o Seu amor e fé em vocês dando-lhes o dom de uma maior fé e as chaves do Reino. Foram eles que Deus escolheu para o trabalho no momento!

22. Só que vão ter que lutar para realizarem o desígnio divino e cortarem esse mal — que é a anorexia e a bulimia — pela raiz! Vão precisar tomar uma atitude! Algumas dessas pessoas afligidas por esses males estão tão fracas que nem conseguem mais lutar sozinhas, então precisam de ajuda! Precisam da ajuda de seus pais e irmãos, de seus cônjuges e amigos, e de seus pastores! São eles que precisam lutar por essas pessoas! Não dêem lugar ao Diabo!

23. Vocês podem evitar que esses demônios continuem contaminando as pessoas. A Família pode tomar uma atitude! A união faz a força, e se nos dividirmos, sucumbiremos! Façam a Família inteira tomar uma postura contra esses demônios e expulsá-los do seu meio! Convoquem uma limpeza para os que precisam ser limpos. Unam-se contra o inimigo. Ajudem os enfermos! Publiquem esses pedidos na lista de oração mensal internacional! Levantem um estandarte contra esses ataques. Peçam ao Senhor para expulsar essa praga do seu meio. Assumam o compromisso de serem sóbrios e vigilantes, de resistirem ao Inimigo e de ficarem firmes na fé! Ergam a bandeira bem alto! (*Fim da mensagem de Papai.*)

24. (Mamãe:) Como o Senhor e Papai mencionaram nestas mensagens, é de suma importância que os pastores, pais, amigos e cônjuges ajudem a levantar um estandarte no espírito para defender os que estão sendo atacados dessa forma. Não é algo que com o tempo some ou que “mais dia menos dia” vá melhorar. O Inimigo quer matar ou enfraquecer alguns dos nossos filhos e obreiros, então precisamos tomar uma atitude!

25. É preciso muita oração, conselho, firmeza, apoio e atenção para ajudar na recuperação de alguém que se encontra num estado tão grave. É preciso também ter fé, perseverança e amor incondicional, bem como amor firme, sem falar em oração por parte dos membros do Lar. Não é algo que se faz “quando der”, no decorrer normal das coisas.

145. Seguem-se testemunhos de anoréxicas que se recuperaram. Revelam ainda mais como as pessoas que sofrem dessa doença pensam, a maneira como ela as influencia e o ataque do Inimigo através dela. Um é de Tamar, uma de nossas queridas jovens no campo, e a última é do mundo espiritual, de Karen Carpenter.

Testemunho de Tamar e sua experiência com anorexia e como o Senhor a libertou

146. Entrei na Família com 17 anos, mas a anorexia entrou na minha vida quando eu tinha 15. Começou com alguns comentários dos meninos, tipo: “Olha que pernona!” ou, “Já reparou que você está ficando cheinha?”, e o pior de todos: “Você não era bonita e magrinha antes?”

147. Eu era uma menina tímida e insegura, meio sozinha. Estava estudando desenho, e devido a essa atividade, e pela preocupação com a aparência e perfeição das coisas, para mim a minha própria aparência era tudo. Apesar de ter uma imagem muito negativa de mim mesma, eu ficava obcecada querendo melhorar e aperfeiçoar a minha aparência. Esses comentários foram a morte para mim, e imediatamente comecei um regime intensivo que sutilmente se transformou em anorexia, que por sua vez controlou a minha vida por quase três anos.

148. Naquela época, pouco se sabia ou divulgava sobre esta doença. Meu pai era o único que me encarou dizendo que eu tinha um distúrbio alimentar sobre o qual ele pesquisara, que se chamava anorexia nervosa. Não foi à toa que ele percebeu que havia algum problema, porque perdi peso muito rápido. Eu pulava o café da manhã, e na hora do almoço, na escola, ou eu jogava fora ou dava a comida que levava, e depois aparecia na hora do jantar só para marcar presença, comendo só um pouquinho para não chamar demais a atenção.

149. Acredito que ultrapassei a fina linha entre um regime severo e a anorexia quando comecei a sentir que estava travando uma guerra contra a comida. A comida era o meu inimigo, e qualquer pessoa que tentasse me fazer comer também era inimiga. Comecei a enganar, a encobrir e a mentir descaradamente sobre o que estava comendo ou deixando de comer e a quantidade de alimento que ingeria.

150. Como eu não agüentava forçar o vômito, bebia um monte de laxante de uma só vez, para limpar o meu corpo bem rápido de qualquer alimento que eu tinha comido, antes de ser digerido. Eu não me importava de agir assim,

conquanto alcançasse a minha meta. A minha vida era dominada por pensamentos sobre comida e evitar comida a todo custo. Não tinha vida social, não ia às atividades da escola e nem aos passeios com a minha família, se envolvesse comida. Eu sempre tinha uma desculpa para evitar comer.

151. Aí fui para a escola de Belas Artes. Para mim foi a maior liberdade, mas no aspecto que mais me interessava. Agora tinha liberdade para comer o que quisesse e o mínimo que quisesse sem ninguém me observar ou perguntar. Passei um ano e meio numa república só de garotas, no meu quartinho, freqüentando a escola o dia inteiro.

152. Foi então que as vozes começaram, e a partir daí comecei a ouvi-las o dia inteiro. Aonde quer que eu fosse elas iam, sempre me dizendo que se ficasse bem magrinha ficaria feliz. Diziam que o segredo para uma vida amorosa bem-sucedida, para ser amada e aceita pelos outros era ser magra. Eu ouvia essas vozes cada vez que me olhava no espelho: “Você ainda está gorda demais.”

153. Entrei numa dieta maluca de frutas, legumes e caldos, marcando numa caderneta fielmente cada caloria que ingeria. Se eu “pecasse” e comesse demais (por exemplo uma maçã e uma cenoura em vez de só uma cenoura!), então fazia horas e horas de exercícios e ficava vários dias sem comer até achar que tinha pago pelo indulto.

154. Cheguei ao ponto em que, por mais peso que perdesse, chegando quase ao que desejava (uns 40 Kg), quando me olhava no espelho só via gordura. Sinceramente, só conseguia ver isso. Qualquer gordurinha no meu corpo significava que eu não estava ganhando a guerra, que estava falhando, então tinha que perder mais peso.

155. A pior parte da minha solitária vida era o volume das vozes à noite. Como eu estava quase sempre com fome, dormia muito pouco e esporadicamente, e para abafar as vozes ligava o rádio bem alto e colocava um travesseiro ao meu lado. Às vezes, quando as vozes falavam alto demais, eu me levantava de madrugada e fazia umas duas horas de exercício, só porque tinha comido uma cenoura antes de ir para a cama, e precisava malhar e fazer “penitência” para aliviar minha consciência.

156. Eu detestava o controle daquelas vozes na minha mente, no entanto estava presa no círculo vicioso. Eu era prisioneira delas, uma escrava, por causa da minha vaidade e obsessão com minha imagem, e também por causa da minha baixa auto-estima e complexo de inferioridade. Eu abria a porta e convidava essas vozes. Para mim, na minha visão distorcida devido à anorexia, achava que estava ouvindo a voz da minha consciência, que estavam ali para me ajudar a alcançar a felicidade e a sensação de valor e de auto-perfeição que desejava.

157. Como eu não tinha a Palavra e nenhum padrão relativo à verdade, não conseguia ver além de mim mesma nem dessa doença e perceber a realidade, como a situação era na verdade. A minha mente e percepção de tudo foram alteradas. Era como se eu visse tudo com as lentes da anorexia, porque para mim era tudo bem diferente da visão das outras pessoas.

158. Por seis meses o meu peso foi como um elástico. Eu engordava e emagrecia e até cheguei ao peso do início do regime. Parei aquele regime extremo e comecei a comer na hora das refeições, mas ainda assim as vozes me incentivavam a voltar ao extremo. Eu ia de um extremo de compulsão a outro, comendo descontroladamente e depois fazendo jejum por dias e dias para me redimir. Ainda estava no cativeiro, presa a esse círculo vicioso.

159. É importante saber que é possível ter o peso normal, e até ser um pouco mais pesada do que outras garotas e assim mesmo ser anoréxica. Não é preciso ser super magra para ser anoréxica ou ter bulimia. Foi o que percebi anos depois quando vi que realmente tinha anorexia. É tudo uma questão do controle que essa doença exerce sobre você, do seu grau de dependência a ponto dela dominar os seus pensamentos e hábitos alimentares.

160. Graças a Deus conheci a Família e fui imediatamente libertada das garras da anorexia. É claro que eu nem estava ciente que tinha anorexia e não havia mencionado a ninguém os meus hábitos alimentares. Por causa disso, levou anos até eu perceber que tinha sido libertada de uma forma milagrosa. Foi um milagre total! Quando entrei na Família fiquei tão feliz com a salvação e com minha nova vida servindo Jesus e ganhando almas que nem me preocupava mais com comida. Comia o que me era servido toda feliz, sem nem prestar atenção ao que era. Comida deixou de ser motivo de preocupação, porque o Senhor preencheu minha vida, coração e espírito com o que é realmente importante. Eu finalmente encontrei segurança, sentindo-me amada incondicionalmente como nunca fora, e passei a me sentir digna por pertencer a Ele e cumprir o meu destino de ser uma discípula de Jesus.

161. Talvez se pergunte por que pedi oração contra o espírito de anorexia e essa tentação na minha vida quando Mamã compartilhou o pedido de oração por Kristen. O Senhor me mostrou que apesar de ter me livrado das garras da anorexia quando entrei na Família, o fato de ter ficado presa e ter abrigado essa doença no meu corpo por alguns anos era como ter resquícios da “bactéria” da anorexia no meu sangue. Às vezes, apesar da bactéria estar latente, pelo fato de haver essa fraqueza no meu sistema, fico mais suscetível do que outros à doença. No meu caso, essa bactéria não me garante imunidade. Na verdade, a minha resistência é menor.

162. Com certeza vou precisar me precaver contra isso, como no caso de um alcoólatra que não pode entrar num bar nem beber um gole que seja. Conquanto eu não permita que os meus pensamentos vaguem ou desçam para o caminho negativo da anorexia, esse resquício da bactéria não é suficiente para causar a doença a menos que eu permita,

submetendo-me a essa fraqueza ou tentação. Essa é uma das cláusulas do contrato para o Senhor poder me manter liberta.

163. Como já fui tentada — até mesmo fazendo regimes que poderiam ser considerados extremos de vez em quando no decorrer dos anos — sei que essa batalha com anorexia não é brincadeira. Pode ressurgir depois de muitos anos. Mas comigo, o segredo para a vitória é a submissão, é ver se vou me submeter ao modo antigo de pensar e à minha fraqueza nessa questão, ou se vou resistir e me submeter ao Senhor. Como uma de minhas fraquezas é me comparar com as pessoas e ser negativa, e sabendo a força da anorexia sobre a mente, vejo que provavelmente será uma luta que travarei e algo que terei que continuar resistindo em diferentes graus o resto da vida.

164. Mas graças a Deus pela maravilhosa e milagrosa libertação que o nosso querido Marido me deu há tantos anos. Foi como parte do pacote junto com a salvação e com o preenchimento do Espírito Santo. O Senhor me disse que, pelo fato de na época eu não ter a Palavra ou armas espirituais para lutar contra a anorexia, Ele facilitou a minha vida e pode fazer esse milagre maravilhoso no espírito devido à minha submissão em renunciar a tudo imediatamente para segui-IO. Ele me disse que quando recebi o Seu Espírito, todos os outros espíritos que não procediam dEle tiveram que fugir, e nessa ocasião o espírito de anorexia foi preso e expulso. Graças a Jesus, nosso maravilhoso Salvador e Libertador, por Sua infinita misericórdia e poder para livrar!

A morte em vida — história de uma anoréxica

(Todos os nomes neste próximo depoimento foram alterados. É a história verídica de uma jovem na Família que teve anorexia dos 14 aos 15 anos de idade. Escrito em novembro de 2000)

165"Susana, está na hora de acordar!" Enquanto eu me esforçava para sentar, ouvia a doce voz de Katrina como que vindo de longe. Eu já estava acordada há meia hora. O meu quarto imediatamente ficou anuviado e tive que fazer força para focar minha visão. "Obrigada por me acordar," disse enquanto Katrina saía do quarto. "Acho melhor me levantar," disse comigo mesma ficando de pé. O quarto começou a rodopiar e ficou tudo escuro. "Não acha não", eu disse, me equilibrando para começar a andar. Consegui chegar à cozinha, onde me servi um copo de água e me sentei para ler uma BN. Depois de 45 minutos e de ter lido apenas duas páginas, joguei a BN longe, frustrada.

166. O nosso surpreso leitor talvez ache que Susana precisa arranjar uns óculos urgentemente. Mas, infelizmente, este é um dia típico na vida dela, durante a fase de desenvolvimento da anorexia.

167. Meu dia continuou desse jeito. Na hora do almoço, toda feliz, peguei meia fatia de pão para colocar debaixo da colher de legumes que ia comer, dando mordidas pequenas para demorar bastante para comer. Algumas horas depois saí e fui a pé, andando num ritmo mais rápido, até à casa de minha mãe. Na minha cabeça corriam pensamentos do que eu iria comer à noite. "Espero que ela ainda não tenha preparado", eu pensava, "assim vou poder ver o que ela vai colocar na comida". Enquanto eu subia a escada em direção à porta da minha mãe, minha cabeça começou a girar e tive que me segurar no corrimão para não cair. "Não se preocupe", tentei me consolar, quando chegar lá em cima você vai poder comer e se sentar."

168. Eu jantava em cinco minutos. Comia uns biscoitos de queijo e uns palitos de cenoura. A melhor maneira de tirar a atenção do meu prato de comida era a conversa, mas para minha surpresa, eu estava super ranzinza.

169. "Por que você não come com a boca fechada?!" gritei com o meu irmãozinho. "Dá nojo ver você chupando esse macarrão! Nem acredito que os seus amigos consigam se sentar à mesa com você!"

170. "Cale a boca!" meu irmão respondeu.

171. A conversa continuou dessa forma por mais alguns segundos até que minha mãe entrou e mandou nós dois ficarmos quietos. Fiquei sentada em silêncio, perdida nos meus pensamentos por alguns minutos, e logo pedi licença para ir ao banheiro e comecei a vomitar violentamente. "Pare com isso!" eu gritava na minha cabeça. "Eu NÃO quero vomitar!" Eu chorava, enquanto o ácido estomacal queimava minha garganta. "O que é que eu estou fazendo?" me perguntava, olhando com lágrimas para fora da pequena janela do banheiro. "Eu nunca imaginei que chegaria a este ponto. Nunca pensei que seria este... inferno!" Mas logo me lembrei que "vale qualquer coisa para não me sentir gorda. Agora pelo menos me sinto amada por meus amigos, e é só isso que importa."

172. Caí no chão, com a cabeça entre as mãos e chorando de tanto cansaço. Fiquei ali até ouvir alguém bater à porta. Era o meu irmão perguntando se estava tudo bem comigo.

173. "Sinto muito, eu não quis deixar você triste."

174. Levantei-me, lavei o rosto, dei descarga e, forçando um sorriso, abri a porta do banheiro. "Tudo bem, Samuel, estou bem", disse tentando transmitir confiança, esperando que ele não reparasse que os meus olhos estavam vermelhos e inchados, nem que estava segurando a mão dele para a minha poder parar de tremer. Deitada na cama os meus pensamentos voltavam no tempo. "Eu não era assim", pensava, enquanto rememorava antigas experiências:

175. "Nossa, Susana! Você está com um traseiro enorme!" disse a Ana enquanto entrávamos no carro depois do

get-out.

176. "Estou mesmo?" perguntei em voz alta, ofendida e curiosa sem saber se estaria precisando de óculos.

177. "É, e as suas pernas! Se gosta do look fofinho ou, se gosta de chamar a atenção, tudo bem. Mas se quer saber a minha opinião, acho que precisa perder uns quilinhos!"

178. Eu encolhia os ombros enquanto cenas semelhantes rebobinavam na minha cabeça. Quando não agüentava mais, me sentei, vesti um roupão e fui à varanda onde dava para ver as luzes da cidade. Apesar da brisa quentinha, eu tremia ali ao ar fresco. "Não, Susana, você nunca mais vai ouvir isso!" eu dizia em voz alta, e voltei decidida ao meu quarto.

179. Semanas depois ... "Você está acordada, Susana?" sussurrou ternamente a tia Rosa. Fazia uma hora que eu estava acordada mas ainda na cama, de olhos fechados, como se isso fosse impedir o dia de transcorrer. Finalmente os abri e, com um sorriso forçado, confirmei para a tia Rosa que estava bem.

180. Fiquei me olhando no espelho do banheiro por uns minutos, sorrindo feliz enquanto virava de um lado para o outro. "Senhor, muito obrigada por me deixar emagrecer assim!" — pensei. "Agora não preciso me preocupar quando uso este tipo de roupa!" — concluí o pensamento enquanto vestia um top. "Hora do café da manhã", acrescentei, deixando a porta do banheiro entreaberta.

181. O meu café da manhã foi rápido — uma maçã, porque estávamos com pressa para chegarmos na hora ao convívio de adolescentes e JAs. A viagem de ônibus durou duas horas e só vi uma massa cinzenta de formas. Os pensamentos que antes eram constantes na minha mente tão ativa há muito tinham sumido, e me faltava energia para sequer focar a visão, quanto mais pensar direito. No meu caso, o fato de não conseguir pensar era uma bênção, pois me trazia paz em vez dos temores mórbidos que antes eu revivia todos os dias.

182. Resistira ao pensamento tantas vezes, que talvez o que me fora dito alguns meses antes não fosse a realidade, e o meu medo de ficar gorda para mim era palpável. Era a minha realidade, e vivia presa a essa garra.

183. Quando cheguei ao local do convívio fui recebida com abraços, sorrisos e a voz animada de meus amigos. Sentamos para conversar, e por um momento consegui esquecer a tontura que me envolvia como uma névoa.

184. Finalmente chegou a hora do almoço. Quando estávamos indo para o refeitório, pedi licença às minhas amigas e fui aos trancos e barrancos até o banheiro, onde me desmanchei em lágrimas. Em vez da costumeira dor de fome que já não existiam, a minha cabeça doía muito, como se alguém estivesse batendo nela, e eu tinha que piscar para conseguir ver direito. Passei uns dez minutos chorando, mas não resolveu muito e ainda fiquei com a maquiagem toda borrada. Com as mãos tremendo, fui logo me arrumar e pentear o cabelo, a essa altura todo embaraçado. Quando voltei para junto dos meus amigos, o meu típico sorriso falso reapareceu como que por mágica.

185. O almoço foi demorado, e a maior parte da comida dispensada no vaso sanitário, depois do que fui escovar os dentes — pela quinta vez em cinco minutos.

186. Até assustei quando olhei no espelho e vi as minhas olheiras. "Se eu não me conhecesse, acharia que estava tomando drogas", pensei. E por incrível que pareça, nem me importei muito com esse pensamento. "A culpa não é só minha por estar com esta cara", me consolei. "Aqueles garotas com quem eu convivía não paravam de implicar com o meu peso — na minha frente e nas minhas costas! E os meus amigos?" Lembro-me claramente quando uma de minhas "boas amigas", depois de eu tanto insistir que me "contasse a verdade", me disse: "Você não está mal, não é isso, mas bem que podia perder uns quilinhos."

187. Esta lembrança doía mais do que todas, porque as palavras foram proferidas por uma pessoa que eu considerava amiga. Apesar do comentário em si não ter sido muito ruim, na minha mente ficou exagerado, porque eu não quis acreditar nas pessoas que diziam o contrário. "Você pediu", era o que eu dizia para mim mesma entre goles de água. E saí do banheiro para a companhia dos amigos que estavam indo jogar basquete.

188. "Nossa, Susana, como você emagreceu!" — uma de minhas amigas falou baixinho enquanto eu amarrava os tênis. "Está tudo bem? Você não está doente não, está?"

189. "Por que?" eu respondi logo.

190. "É que cada vez que te vejo você está mais magra, e..."

191. "Tá tudo bem", a interrompi. "Estou muito bem! Quando você me vir no chão, tendo uma convulsão, pode perguntar outra vez", disse brincando com um sorriso.

192. "Legal, era o que eu queria ouvir!", riu Shelly se levantando. "Vamos para as quadras?"

193. "Legal," respondi sorrindo.

194. Duas semanas depois ... os meus dias eram confusos, como a maioria de tudo o que me acontecia. O ponto alto do meu dia era me pesar de manhã. Desta vez, quando vi os números na balança, não acreditei. "43 Kg! É o máximo (o melhor) que já consegui! (Na época essas duas palavras significavam a mesma coisa para mim.) "Estou ótima", pensei.

Só que as pessoas com quem eu convivia pensavam diferente.

195. "Susana, você está super magra!" comentou a tia Raquel. "Está até parecendo doente!"

196. Percebi que ela disse "doente" pensando em "médico", mas deixei pra lá. Nem lembro o que respondi e saí do refeitório para trocar de roupa — não para cobrir o corpo, mas para tentar aquecer as minhas mãos e pés, que estavam gelados. "Talvez uma andada me ajude a pensar melhor", pensei.

197. Os próximos dias foram uma mistura de infundáveis rituais de acordar, exercitar feito uma doida, descansar, e comer esporadicamente. Consigo me recordar de partes de acontecimentos... estava ficando cada vez mais alienada das pessoas e das coisas. Andando pela rua tentando conter as lágrimas que iam escorrer a qualquer momento... trombando em uma sombra ambulante... ou será que era uma pessoa? Por estar cada vez mais alienada do mundo, não me preocupava tanto com minha aparência, então a essa altura deixava as olheiras e a palidez à vista, sem me preocupar em usar uma base como fazia antes para esconder essa aparência ruim.

198. Foi no dia 6 de outubro de 1999, quando peguei a bicicleta para a minha costumeira hora de exercício.

199. Não sabia qual era o problema. Não conseguia definir, mas senti uma angústia e me veio uma impressão que mal conseguir entender. "Não saia hoje..." Parei para considerar as opções. Não conseguia correr, a fita de aeróbica não estava disponível, e o único exercício vigoroso o suficiente para mim era andar de bicicleta. "E se você perder o exercício só hoje?" "NÃO!" pensei, quase histérica. "Não posso... e não vou!" Eu finalmente disse, dando a primeira pedalada.

200. Lá fui eu pela rua, mal percebendo os movimentos ao meu redor — que para as pessoas eram carros. Um menino de doze anos passando de bicicleta assobiou para mim. Ao ouvir aquilo senti nojo por aquilo em que tinha me transformado. Meus pensamentos voltaram à época quando viver era pura alegria. Eu não precisava me esconder por trás de um sorriso plástico nem de uma amabilidade fingida para me iludir e escapar dos problemas. "Tenho vontade de sumir", pensei, pedalando mais rápido e pegando impulso. Fui descendo uma rua pedalando e virei na direção da casa, esperando que ninguém reparasse que eu tinha ficado na rua uma hora a mais.

201. Enquanto a bicicleta se movia, eu pensava nos comentários das pessoas tentando me tirar do estilo de vida que eu me impingira. Os comentários de preocupação por mim eram vários, agora que eu estava quase no "peso ideal". Minha mente estava a mil. "Agora ficam me acusando, mas e quando eu precisava de ajuda? Onde essas pessoas estavam?" O sentimento de respeito que eu antes tinha pelas pessoas que se "envolviam" na minha vida, fora substituído por ódio por elas. "Quando eu estava com uma aparência relativamente 'saudável' eles não disseram nada", eu pensava com os dentes cerrados.

202. Mas agora eu estava decidida e pensava nessa decisão cada dia com mais fervor, e neste momento de forma taxativa: "Deus, só um desastre para me fazer parar de viver assim! Quantas calorias será que queimei em comparação com a fita de exercícios?"

203. 9 de outubro de 1999. Abri os olhos vagorosamente e dei de cara com a forte luz do sol passando pela janela. Por um momento verifiquei desconfiada o ambiente. "Estou no lugar errado", pensei. O papel de parede floral do meu quarto tinha virado tinta branca. O quarto tinha cheiro de local esterilizado e logo depois de pensar isso, senti ao longe o cheiro de alguma substância desconhecida. Olhando para o meu corpo reparei que estava coberto por uma camisola improvisada. Torci o nariz com repulsa notando o meu braço aparentemente imobilizado e que estava começando a doer de verdade. Tinha uma agulha enorme na minha veia que obviamente estava colocando em mim um líquido escuro. "MÃE!" gritei hesitantemente, mas depois, gritei bem alto: "Por favor! Tem alguém aqui?!"

204. Parei imediatamente ao ouvir os passos, com medo do desconhecido, mas era a minha mãe.

205. "Onde estou?" perguntei já bem mais calma.

206. "Você não se lembra, querida?" minha mãe perguntou um pouco surpresa.

207. "Lembrar do quê?" perguntei ainda mais desconfiada.

208. "Você sofreu um acidente de carro. Está internada já faz alguns dias até sarar. Foi bem sério." — minha mãe disse.

209. "É, pelo jeito." Respondi indignada. "O que é esse negócio no meu braço? Por que não consigo mexer a parte de cima do corpo?"

210. "Você sofreu várias fraturas nessa parte do corpo", minha mãe respondeu firmemente. "E se não se acalmar vai passar mais tempo aqui do que gostaríamos que passasse."

211. "Tudo bem", sosseguei. "É que não me lembro de nada."

212. Minha mãe então começou a me contar tudo o que acontecera, até chegar à internação. "Um motorista... com carteira de habilitação vencida... bateu em mim... amassou toda a bicicleta... ligou para o Pronto-Socorro... médicos de urgência... ambulância..." Eu tentava encontrar alguma lembrança daquele dia, mas nada!

213. Minha mãe continuou.. “O médico operou, mas agora você está com duas placas de metal segurando o seu crânio no lugar”, ela concluiu se endireitando com cuidado na cama do hospital.

214. "E agora?" perguntei tomando um gole de água do copo no criado-mudo.

215. "Olha, daqui a pouco vai chegar o médico para dar uma olhada nos seus ossos e ver como está sarando, mas..." e com isso abriu espaço para a pergunta seguinte.

216. "Mas o quê?" perguntei num tom mais sério e mais baixo.

217. "O médico disse que você está muito abaixo do peso e marcou uma consulta para você com um especialista em distúrbios alimentares como o que você tem", ela acrescentou mansamente. Só balancei a cabeça concordando. Cansada demais para protestar, dei um fraco sorriso para animá-la, e meus olhos se fecharam.

218. Uma das coisas mais difíceis que me pediram foi que eu comesse. Não só esperavam que eu ingerisse uma quantidade enorme de comida — em comparação com o meu normal — mas tinha que comer com a mandíbula presa, por causa do acidente. Então a comida era liquidificada. Que nojo! A especialista em nutrição, ou melhor, a psicoterapeuta, que é quem ela era na verdade, foi direto ao assunto. Ela explicou detalhadamente para mim os problemas das anoréxicas, e o que é mais importante, me disse, sem papas na língua, aonde eu ia parar se continuasse seguindo aquela mentalidade.

219. "Você está na corda bamba, Susana", ela disse me olhando direto nos olhos. “E quanto mais você se entregar à anorexia, mais frouxa ela fica. Até agora você estava vendo a corda se afrouxar, colocando a culpa nas garotas que a levaram a isso. Só que a decisão é sua. Susana, você é a única responsável pelo que é hoje, e tem o poder para mudar esse seu modo de ver as coisas."

220. Aquela afirmação foi como um tapa. Eu sabia que o que a psicoterapeuta dizia era verdade, e foi duro ter que admitir que a culpa era minha. Mas graças a Deus aceitei e comecei a dar pequenos passos em direção à cura.

221. Até lerem isto, já terá se passado pouco mais de um ano desde o acidente. Foi um ano de recuperação física e mental. Chegara a um ponto de tanto medo da vida e do amor das pessoas, que até agora ainda estou aprendendo a me abrir mais, ser franca e começar a aceitar ajuda. Só posso dizer que é um milagre eu ter chegado a este ponto em um ano, visto que a anorexia para mim era um modo de vida. E como bem sabem, esses hábitos são difíceis de perder.

222. Algo que ainda me surpreende é eu ter conseguido escrever tudo isto, pois há quatro meses não consegui. Cada vez que tentava chorava sem parar e até perdia um pouco o fôlego (imagine um sorrisinho).

223. Para encerrar, gostaria de fazer uma última declaração. O caminho tem sido longo e penoso. Passei o último ano rastreando os passos que tomei na direção errada e que quase causaram a minha morte — não só o acidente, mas uma parada cardíaca e uma outra ocasião quando tive que ser internada novamente devido a uma redução de peso.

224. Agora entendo que existe mais em mim além da aparência, e que a aparência nunca vai compensar o que faltar no meu interior. Apesar de às vezes ter batalhas para não sofrer uma recaída, vejo a realidade: Anorexia é uma grande fuga do presente mais valioso que Deus nos deu: a vida! Susana (16).

225. P.S.: Depois que escrevi, achei que seria bom para o leitor se eu desse mais alguns detalhes do que anoréxicas/bulímicas enfrentam, e nossa perspectiva de certas coisas. Cada caso é um caso, mas existem certas restrições se você se propor a ajudar alguém que suspeite estar travando essa batalha.

1) É melhor não fazer um campo de batalha à mesa e não abordar o assunto em público absolutamente. Chamar atenção para o prato de comida [na frente dos outros] só reitera que devemos nos preocupar com a opinião dos outros e vai causar ainda mais tensão para todos. É melhor chegar à causa da aparente alteração de comportamento, e só parar quando chegar ao âmago da questão. Não basta tirar a erva-daninha, porque se não arrancar a raiz ela vai continuar.

2) Falar sobre assuntos como por exemplo, regime, alimentos que engordam, quem é mais gordo, quem é mais magro, ou até mesmo quem é mais benquisto, são coisas que atrapalham muito uma anoréxica em recuperação. Para mim eram justamente essas coisas que justificavam a minha anorexia. Eu tinha um senso de controle, porque achava que estava por cima das pessoas.

3) Apóie. Seja amigo. Transmita à pessoa o seu amor e aceitação por quem ela É, e não pelo seu CORPO. É fácil presumir que você sabe qual é a solução para os problemas, mas nós precisamos de alguém que nos OUÇA, precisamos abrir o coração. Quando comecei a ter este problema, no fundo queria ter alguém só para me consolar e me fazer sentir segura. Então, da minha maneira desengonçada, fui por aí perguntando à quem eu conhecia, se a pessoa me achava gorda. Pode parecer tolice, mas achei que se fizesse isso aumentaria as probabilidades de repararem em mim e me abordarem com amor sobre os meus problemas. Eu queria que alguém me ouvisse e me ajudasse durante a batalha, alguém com quem eu me sentisse à vontade para pedir oração. Do jeito que as coisas foram, comecei a detestar os adultos mais velhos e os da segunda geração que me perguntavam sobre o meu problema quando eu já estava um palito, pois sentia que para eles, se eu tivesse uma aparência sadia, então tudo estava bem. Deveríamos ser uma Família

de Amor. Será que o nosso amor estende as mãos mesmo que atrapalhe o nosso horário?

4) Se você for ajudar alguém a se recuperar, não pode esperar que a pessoa ganhe a vitória da noite para o dia. Lembro que logo que fui internada eu quase tinha um ataque quando via o tamanho dos pratos que a minha mãe me servia, e depois ainda vomitava o pouco que conseguia comer. Vi que no meu caso o melhor era ir mudando o hábito aos poucos. Por favor, tenham em mente que não estamos acostumadas a comer muito então, quando comemos, o vômito é uma reação automática.

5) Depois que a questão de distúrbios alimentares é mencionada, o mais normal é acharmos que todos à mesa estão de olho em nós. Tente não aumentar esse sentimento com comentários impensados sobre o problema, porque só nos faz nos alienarmos ainda mais.

6) Por último, mas não menos importante, tome um tempinho para ler algo conosco. Você nem imagina a diferença que vai fazer a menos que tente. E posso atestar que a Palavra e a minha conexão com Jesus foram as únicas coisas que me mantiveram firme e evitaram que eu descambasse novamente para o lado errado.

7) Não desista de nós, porque precisamos de você. Estamos desesperadas pelo seu amor e aceitação, mesmo quando parecemos uns casos perdidos. As suas orações podem alterar a nossa situação.

Uma mensagem de Karen Carpenter

Karen Anne Carpenter (1950-1983) e seu irmão, Richard, largaram a faculdade na década de 60 para formarem uma banda. O seu primeiro disco não alcançou sucesso, mas o *single* do grupo, lançado em 1970, foi direto para o primeiro lugar no *hit parade* e lhes valeu o primeiro Disco de Ouro. Durante seis anos depois disso, várias de suas músicas fizeram muito sucesso.

Mas com o passar dos anos, Karen ficou anoréxica, um distúrbio alimentar. Em 1975, pesando 40 Kg, ficou fraca demais para fazer apresentações.

Em novembro de 1981, mudou-se para Nova Iorque para ser tratada de anorexia. Um ano depois, declarando-se curada, voltou para a Califórnia, mas três meses mais tarde, depois de passar a noite na casa dos pais, sua mãe a encontrou desmaiada no quarto. Foi levada a um hospital, mas nunca mais voltou a si. Segundo o laudo médico, a causa de sua morte foi parada cardíaca em função de anorexia nervosa.

226. (Karen Carpenter:) Alguns de vocês talvez já tenham lido sobre o meu problema com anorexia publicado no *Free Zine* há um tempo (Zine 32), mas espero que não se importem se eu explicar um pouco mais. O Senhor me pediu para contar as lições que aprendi com a anorexia, esperando que possam ajudar algumas de vocês que estejam travando essa batalha ou enfrentando essa tentação.

227. Posso resumir as minhas lições em duas palavras: perfeccionismo. Eu era uma dessas pessoas que gosta de tudo certinho. Não só certinho, mas perfeitamente certo. Podem perguntar a quem trabalhou comigo durante minha carreira artística. Eu tinha um dom, um lindo dom, mas sempre queria garantir perfeição. Não há problema algum em se querer fazer as coisas direito. O perigo é quando isso se torna uma obsessão e uma obra da carne, porque aí você está constantemente vendo os erros, as imperfeições, os trechos incorretos, e se empenha em fazer “direito”.

228. Considerar o seu trabalho e a sua pessoa de maneira crítica não ajuda, porque, por mais que faça, por mais “perfeito” que algo seja para os outros, para você nunca está bom. É como se você assumisse responsabilidade total pelo que faz, pelos seus atos e aparência, e em breve fica presa numa espiral descendente na qual o Inimigo a colocou. Ele é perito em lhe mostrar como você é imperfeita e em lhe dizer que precisa se esforçar por ser perfeita — com a ênfase em você se esforçar, sem a ajuda de ninguém, e acima de tudo sem a ajuda do Senhor.

229. O resultado desse tipo de vida é que você se sente um fracasso. Nunca está satisfeita consigo mesma nem com nada, e vive se esforçando para fazer tudo “direitinho”. Age assim em relação ao seu trabalho ou ao seu corpo, querendo ter o corpo “perfeito”, e então começa a olhar para as pessoas e ver como elas são — ou devem ser — “erradas” ou “imperfeitas”. Esse demônio da anorexia a mantém cativa o tempo todo, empurrando-a rumo à destruição, à morte. Por mais que tente, você só vai enfraquecendo, até que ele a vence.

230. É por isso que todas vocês que conhecem o Senhor e tiveram o privilégio de aprender as Suas Palavras deveriam estar bem agradecidas. O Senhor e a Sua Palavra podem quebrar as correntes e libertá-las. Não só isso, mas vocês podem pedir oração e ajuda espiritual a qualquer momento e o Senhor tem o maior prazer em lhes dar isso. Ele pode transformá-las completamente, renovar a sua mente, transformá-la e ajudá-las a adquirir novos hábitos.

231. Eu não gostava do meu corpo. É claro que ouvia comentários insensíveis e desamorosos, que não ajudavam, mas a questão é que eu não estava satisfeita com o meu corpo. Eu me achava muito comum, e achava as mulheres com quem convivía lindas.

232. Agora que não estou mais na Terra, o Senhor me revelou algo que eu não tinha reparado e que o Inimigo fez o máximo ao seu alcance para não me deixar notar enquanto vivi — que a maioria das pessoas não é o que

o Sistema considera “linda” ou “boa-pinta”. Nem todas as mulheres são super lindas nem os homens uns galãs que se enquadram na imagem que o Sistema divulga nas revistas, em filmes, na TV e nos outdoors, e que fazem as pessoas acharem que esse é o “padrão”!

233. Isso não está com nada! É um conceito errôneo! É uma farsa! É uma campanha descarada contra Deus! Que acham desta afirmação?! Aquelas imagens que consideram “lindas” e “sensuais” são um monte de papo furado! São pouquíssimas as pessoas assim, e não são naturais, porque esse padrão é do homem, baseado na opinião e na perspectiva do homem, totalmente influenciado, condicionado e determinado pelo Diabo. Grande parte da “aparência” que se vê nem é verdadeira! É tudo preparado para dar a impressão de ser perfeito, usando luzes, tecnologia de informática e retoques para aprimorar aquelas imagens imperfeitas, de modo que o que se vê não é forçosamente a imagem verdadeira!

234. O Diabo vai trabalhar para fazê-la se concentrar na aparência, porque Deus atenta para o coração, para o espírito, para a sua verdadeira pessoa. Quanto mais você tentar se aperfeiçoar na carne, seja de que maneira for, mais vai se afastar do espírito e da maneira como Deus queria que você fosse.

235. Não significa absolutamente que Deus queira que as pessoas sejam desleixadas. Mas já reparou que algumas pessoas que, na sua mente carnal, você normalmente não consideraria “atraentes” ou “lindas” ou “boas-pintas” na verdade lhe são tudo isso? O segredo é o Espírito, pois é o que torna a pessoa realmente linda, atraente ou boa-pinta. Mas é difícil para o ser humano ver isso, porque vocês vivem num mundo físico, e não conseguem assimilar a perspectiva espiritual. Vocês na Família têm bastante contato com o mundo e com a perspectiva espiritual, e estão entre as pessoas que mais têm uma mente espiritual nesta Terra, e mesmo assim é uma batalha.

236. Aprendi que isso ocorre pelo fato da carne e o espírito viverem em guerra. É uma luta constante para o ser humano se submeter ao espírito. É algo que só acontece pelo poder milagroso de Deus. Precisam desejar e tomar uma atitude para que faça parte da sua vida, orando e pedindo ajuda ao Senhor. Mas é possível, e vocês que foram chamados para fazerem parte do Exército do Tempo do Fim do Senhor são um grupo privilegiado. Tomaram conhecimento de muita verdade, têm *insight* e acesso ao poder de Deus, então têm condições de serem verdadeiramente como Deus deseja que os Seus filhos sejam.

237. Quem me dera ter entendido que não precisava ser perfeita ou ter o corpo “perfeito”, dentro do meu conceito de perfeição. Demorei muito para entender, mas vocês na Família não precisam chegar a esse ponto. Podem ser “perfeitos” hoje, neste exato momento, porque a Sua graça lhes basta! A Sua força se aperfeiçoa na sua fraqueza. A força de Deus o tornará perfeito! Por favor, aceite a Sua graça hoje mesmo. Esqueça as obras da carne e se liberte! Muito obrigada por me deixarem compartilhar estas lições. Deus abençoe a todos! (*Fim da mensagem de Karen Carpenter.*)

* "Desmascarando Baco!" CdM 3402:153–174, BN somente on-line 4

Regimes e evitar atitudes extremas

153. (Mamãe:) Uma das manifestações da influência de Baco é regimes extremos e distúrbios alimentares. Pã e Baco trabalham juntos para criar ilusões na mente dos que têm esses problemas.

154. Peça àqueles que estão batalhando contra distúrbios alimentares que busquem o conselho do Senhor para saberem como ser libertados. Peça-Lhe para desmascarar os ardis do Inimigo na sua vida, pois ele quer matá-lo, ou pelo menos desgraçar tanto a sua vida e deixá-lo tão envolvido em si mesmo que não faz nada para o Senhor nem para a Sua obra!

155. Nós amamos e precisamos de cada um de vocês. Não podemos nos dar ao luxo de deixar nem um de vocês sucumbir a esse terrível ardid do Maligno! Por favor, pessoal, não é brincadeira! Reconheçam o Inimigo e comecem a lutar!

156. (Jesus:) Uma grande maneira em que Baco age na sua vida é dando-lhe o desejo de fugir de volta para a sua muleta, que é a dieta para perder peso. Pã começa o processo deixando-a deprimida, depois Baco a chama. Usando os seus tentáculos ele a puxa de volta para a lama e o lodo das dietas e desse círculo vicioso. Você tem cortado os tentáculos dele, tem lutado e orado, e precisa continuar a fazer isso.

157. Mas a verdadeira vitória consiste em superar o domínio que Pã tem sobre você; aí conseguirá ficar totalmente afastada de Baco. Baco tem um poder forte sobre você no aspecto da sua alimentação, mas só quando você abre a porta para Pã, pois é ele quem aparece primeiro. Depois que essa porta está aberta, você começa a sentir os tentáculos de Baco envolvendo-a. Se não resistir, vai ser pega novamente. Quanto mais tempo ele a prender, mais fortes e grossos ficarão os seus tentáculos, até acabar dominada novamente.

158. Você chegou até aqui por fé, então não o deixe entrar! Mantenha Pã afastado através da oração e da imposição de mãos, e verá que a vitória total lhe será dada devido à sua fé e por estar disposta a pedir, buscar, bater e receber a cura que desejo lhe conceder.

159. A sua tendência natural é levar tudo ao extremo, apegar-se ao que quer e fazer isso sem parar. Baco também se aproveita disso na sua vida. Começa naturalmente, porque já é a sua tendência, e quando utilizado da forma correta, é um ótimo instrumento na Minha mão, pois você tem espírito, fervor e dinamismo para fazer o que lhe é pedido e sabe que desejo que faça.

Você trabalha de todo o coração, mas ao mesmo tempo, quando não usa isso para o bem, mas sim para a autodestruição, torna-se um grande empecilho na sua vida e torna o seu relacionamento Comigo, a sua saúde física e a sua vida uma desgraça.

160. Portanto, você precisa sempre orar sobre cada nova decisão, para ter certeza que coaduna com a Minha vontade e que você não vai levar nada a um extremo, pois essa é uma fraqueza sua. Você não sabe manter as coisas sob controle, e viu isso claramente no seu problema com anorexia. Depois que decidiu fazer regime extremo, em poucos meses já estava quase morta.

161. Precisa estar em oração para não deixar Baco influenciar esse aspecto da sua vida, o de dedicar toda a sua vontade, energia e tempo a uma determinada coisa. Eu gostaria de usar isso positivamente, mas ele quer usá-lo para destruí-la. Então mantenha o seu coração fixo em Mim e verifique Comigo todos os seus atos, pensamentos e obras para ter certeza que não está sendo extremista, e Eu a ajudarei a agir dentro de um meio-termo. Falarei com você e farei com que seja impossível você ser extremista na direção errada.

Recuperando-se das garras do vício de Baco a um distúrbio alimentar

162. Até agora você tem tido um Huddersfield no seu coração. Não tem se submetido totalmente, por isso não tem conseguido receber a vitória total que Eu estava esperando para lhe dar e prender-se a ela. Todas as Minhas promessas são condicionais. Assim como você quer ter o poder total das chaves para ter acesso a todos os Meus recursos do mundo espiritual e para receber toda a assistência da Minha força angélica nessa batalha, precisa também dar o primeiro passo no sentido de ser submissa e de aceitar. Essa é a condição para receber o poder.

163. Você tem sido atormentada por esses dois impostores [Pã e Baco]. Apesar desses dois demônios se manifestarem vestidos de ovelhas, eles têm sido feras devoradoras, atacando tanto o seu espírito quanto o seu corpo. A sua mente tem sido atacada ferozmente e preenchida à vontade por esses dois. No princípio você não notou, por isso não lutou para obter ajuda e ser limpa logo.

164. A sua mente ficou anuviada pelos caminhos da carne e você os entreteve, pois eram enganosos. Na ocasião não lhe pareceram tão ruins, porque as suas convicções estavam fracas.

165. Eles se aproveitaram do fato de você estar fraca na Minha Palavra, e têm agido assim há muito tempo. Existem outras coisinhas que também permitiram que [este problema] aumentasse tanto, outras influências ou pontos de vista de outras pessoas. O modo de agir de outros também acrescentou ao problema, mas você falhou em não avaliar a situação logo e compará-la com a Minha Palavra para poder discerni-la. Você ficou remoendo cada pensamento e cada idéia que lhe foram apresentados.

166. Você absorveu cada dúvida, e no final se tornaram parte de você. Portanto, não há dúvida quanto à razão por que agora é muito mais difícil para você lutar no espírito. Todos esses espíritos que você deixou entrar agora acham que têm o direito de estarem com você e fazerem parte da sua vida, distorcendo a sua visão e confundindo a sua mente.

167. Até mesmo agora, às vezes você acha que seria bom se eles ficassem, porque a fazem se sentir bem. O Maligno age enganosa e astutamente, por isso você precisa estar bem em guarda e ciente dos seus truques e planos malévolos. Você ficou tão confusa que nem sabe mais no que acreditar.

168. Não consegue mais ver claramente os Meus padrões para uma vida saudável seguindo uma dieta bem balanceada, porque tem visto como eles, com a perspectiva mundana, tudo muito distorcido e contrário à maneira como criei e planejei a vida e o seu corpo, ou seja, para ser um sacrifício vivo, santo e aceitável a Mim, o seu culto racional. Por isso às vezes você não quer comer, com medo de ganhar peso, e logo depois está se empanturrando e totalmente descontrolada.

169. Você não está no controle de si mesma, porque essas feras assumiram partes da sua vida nas quais você estava com a guarda baixa e cheia de orgulho, pensando em si mesma, nos seus próprios pensamentos, agindo no seu próprio esforço e no seu egoísmo.

170. Agora você tem que aceitar a Minha vontade por fé, e segundo a fé, orientação e conselho de outros. Só assim vai ficar completamente curada e entregue. Por que não se submete e simplesmente abre mão de tudo? É sobre essa submissão total que tenho falado.

171. Você agora precisa lutar para ter a Minha perspectiva, e estar disposta a admitir que precisa ganhar peso e recuperar as suas forças parando para descansar, e também aceitando a ajuda das pessoas. Sozinha você não conseguiu a vitória, porque tem insistido em obtê-la por conta própria.

172. Você agora precisa se humilhar totalmente e manter o coração e a mente limpos das mentiras e distorções do Inimigo, absorvendo o que os outros lhe dizem. Nem tente calcular ou entender. Apenas aceite por fé que se trata da verdade e que é a Minha palavra certa de orientação, assim obterá a cura completa.

173. Minha querida, se quiser sarar e ficar totalmente limpa, siga esses passos simples que vou lhe dar, e se recuperará completamente:

- Sempre que sentir um pensamento negativo entrando na sua mente, alimente-se com as Minhas Palavras.
- Não fique só citando alguns versículos, mas lute com todas as suas forças. Não os mande para o fundo do quintal, mas para o fundo do oceano.
- Peça freqüentemente ao seu grupo de apoio para orar com você e ajudá-la a lutar.
- Cada vez que surgir um pensamento, você precisa expô-lo e ser sincera a seu respeito, para ele não poder voltar. Isso o destruirá no mesmo instante.
- Não surgirá muitos pensamentos, pois o Inimigo será feroz e persistente, mas cada vez vai ser de um jeito. Por isso é tão importante confiar quando digo que é uma vaidade enganosa. Você não estava conseguindo discernir porque estava confusa, mas vou lhe falar a respeito disso.

- Não comece a questionar ou tentar entender, expulse imediatamente.
- A vitória é você começar a ver e entender quando se trata de uma mentira, quando é o Inimigo tentando penetrar na sua mente.
- Se a deixa infeliz e insatisfeita, pensando em si mesma, então sabe que está errado e não procede de Mim. Se alimenta o seu orgulho e evita que você se submeta à ajuda, ao conselho e à orientação de outros, então não provém de Mim.
- Leia as Minhas Palavras e embeba-se nelas. Nunca se sinta condenada por fazer isso, pois é o que salvará a sua vida. E precisa fazer isso quer sinta vontade, quer não, quer tenha tempo quer não, quer entenda quer não.
- Invista tempo na oração de intercessão, orando pelos outros e clamando a Mim de todo o coração.
- Passe doces momentos no leito de amor Comigo. Quero ouvir o anelo do seu coração e saber quais são os seus mais profundos sentimentos e desejos. Eu sei quais são, mas quero que os expresse por palavras, por mais simples que elas sejam e que você se sinta à vontade dizendo. Mesmo que você ache que não tem um bom vocabulário para isso, Eu observo a sua sinceridade. Expressar-se com palavras vai fazê-la usar a sua mente e a sua boca, e não vai deixar lugar para o Inimigo.
- Tomar tempo para relaxar com outras pessoas também vai manter a sua mente ocupada e evitar que pense em si mesma. Mesmo que se sinta tentada a achar que é uma perda de tempo, digo que realmente vale a pena, pois vai mostrar que você acredita e confia em Mim e no Meu poder para cuidar de todas as outras coisas.
- É claro que primeiro precisa confirmar cada plano Comigo, pois não gostaria que fosse apenas um escape ou algo que a distraísse da Minha suprema vontade e do melhor plano que tenho para a sua vida. Mas se for fiel em se submeter nesse sentido, Eu a abençoarei com momentos e ocasiões felizes junto com outras pessoas, e serão experiências repletas do espírito.
- Talvez vai bagunçar bastante o seu horário, e você vai ter que abrir mão dos seus nobres ideais e planos. É como um paciente no hospital, ele não pode fazer os seus próprios planos. Talvez quando você queira trabalhar à sua mesa, vão lhe mandar ir descansar e espairar um pouco. Talvez queira lutar para manter a mente ocupada ao computador, mas Eu talvez lhe peça para renunciá-lo por um tempo. Minha querida, isso é submissão, é fazer a coisa humilde, ou seja, o que lhe peço, pois sei que será para o seu bem.

174. Se for fiel e de boa mente abrir mão do que acha que é melhor, Eu lhe concederei os desejos de seu coração e concretizarei o que sei que é melhor. Eu dou o melhor aos que Me dão o direito de escolher, se lembra?

*** "Direto ao Assunto, 7a Parte " CdM 3506:57–75, BN 1095**

Saudável ou obcecado?

A questão:

57. (Mamãe:) A Palavra já tratou da mentalidade de que “magreza é beleza”. Mas a verdade é que muita gente num certo sentido ainda pensa assim, ou pelo menos é o que parece. É verdade que não é saudável estar com excesso de peso. Mas tem gente que não tem um meio-termo quando se trata de distinguir entre o que é “saudável” e o que é “gordo demais” ou “magro demais”. Uma coisa é tentar melhorar a sua aparência se você tem um problema, ou se concentrar em alguns pontos fracos que precisa melhorar, mas empenhar-se tanto para ter o “corpo perfeito” muitas vezes leva a um extremo que foge ao que Deus quer e pode até abrir a porta para o Inimigo e se tornar uma obsessão.

O que Deus pensa disso:

58. (Jesus:) Se você quiser saber o que desejo que faça em termos de saúde e ver se talvez esteja ficando obcecado com esse negócio de melhorar o seu corpo e se manter em forma, o melhor é Me consultar com o coração aberto ou, se você tiver uma opinião muito forte a respeito do assunto, talvez seja bom pedir a outra pessoa para Me consultar também. Eu já deixei bem claro tanto na Bíblia como nas Cartas que acho importante se manterem em forma e saudáveis. Faz parte de cuidar do Meu templo. Vocês não foram criados para fazerem regime de engorda, terem uma vida sedentária e preguiçosa, mas sim ativa e, tanto quanto possível, esse é o padrão que deveriam almejar.

59. Mas, existe um meio-termo e um limite dentro do que se encaixa nos preceitos divinos, e algumas pessoas extrapolam; elas ultrapassam o limite da saúde e começam a ceder aos espíritos enviados pelo Inimigo, como por exemplo, de orgulho, vaidade e auto-exaltação; ou de depressão, negativismo, anorexia e bulimia. Talvez para alguns de vocês, de tanto condicionamento mundano que já receberam quanto ao que é belo e perfeito, seja difícil distinguirem entre o certo e o errado, entre uma dieta saudável e aceitável para se manterem em forma e saudáveis e o exagero; e entre fazer exercícios para se manter em forma e Me servir ou apenas para ter um corpo bonito e glorificar a si mesmo.

60. São muitas as maneiras de discernir os limites e a atitude correta em relação a essas coisas. É claro que a maneira mais importante é Me pedir para lhe dizer como está se saindo nesse aspecto — se precisa fazer mais exercício e comer menos, ou se precisa parar de fazer tanto exercício e começar a comer mais, ou se talvez devesse só continuar com o que já está fazendo, sem achar que precisa estar sempre “melhorando” ou seguindo dietas ou programas de

exercício. Eu posso lhe dizer caso esteja sendo preguiçoso ou inativo demais e ultrapassando as diretrizes que dei, ou mostrar caso esteja entrando na zona de perigo por dar prioridade demais a essas coisas. Você às vezes precisa “melhorar” até um certo ponto, mas depois chega a hora que basta e pode parar.

61. Nesta época de discipulado em que vocês devem prestar contas por seus atos, o que mais precisam é ouvir o que tenho a lhes dizer pessoalmente para não agirem com base no que os outros estão fazendo ou no que o mundo diz que devem fazer, mas sim no que lhes digo, recebendo Minha mente e depois obedecendo ao que lhes mostro. Para muita gente o corpo e os cuidados que lhes dispensam é um assunto bem delicado e pessoal. Eu sei disso e posso lhe dar informação pessoal específica quanto ao que e como fazer, mencionar quaisquer perigos e lhe dar bons conselhos. Mas vocês precisam estar receptivos a tais conselhos — tanto aos conselhos que recebem de Mim como às vezes dos pastores terrenos ou colegas que também podem ajudá-lo. Se não quiser abrir o seu canal e colocar diante de Mim todas as questões relacionadas a perder peso, ao seu corpo e aos seus conceitos de beleza e do que precisa fazer para ter uma boa aparência, é sinal de que está um pouco desequilibrado nesse sentido.

62. Se você fica demais na defensiva quando se trata de saúde, corpo ou exercício, então existe um desequilíbrio em algum sentido. Deveria lhe servir de sinal de que precisa de ajuda, precisa Me consultar, ler a Minha Palavra e ser libertado de atitudes mundanas e adotar as celestiais, provenientes de Mim, que Me permitirão pastorear diretamente esse aspecto da sua vida, tanto através do que Eu lhe disser pessoalmente, como através de ajuda terrena e pastoreamento que Eu considere importante enviar-lhe.

63. Uma outra maneira de avaliar se está seguindo os Meus pensamentos quanto à sua vida ou se assumiu demais os padrões mundanos é ver até que ponto aceita as suas imperfeições. Para Mim o ideal é você estar saudável, ativo, em forma e sendo útil ao Meu serviço, não com um corpo perfeito de acordo com o padrão do mundo. — Porque para Mim não existe definição de “perfeito”. A sua capacidade de lidar com o fato de que provavelmente sempre haverá coisas sobre si mesmo com as quais você se sentirá pouco à vontade, deveria indicar-lhe se consegue aceitar o Meu ponto de vista ou se ainda está maculado com o conceito de perfeição que o mundo quer lhe impingir.

64. Caso consiga seguir planos moderados de exercícios e dieta, mesmo achando que certas partes do seu corpo não são perfeitas, então provavelmente tem a atitude certa. Se você consegue fazer exercícios regularmente sem abusar provavelmente está tudo bem. Mas se fica obcecado por causa de certas coisas que não lhe agradam no seu corpo e começa a abusar nos exercícios ou nos regimes, então existe um desequilíbrio e os seus pensamentos nesse assunto não coadunam com os Meus.

65. Todo o mundo gostaria que algo fosse diferente na sua aparência, e mesmo que não seja a parte que mais gosta no seu corpo, se conseguir continuar Me servindo sem que isso domine os seus pensamentos e seja o centro das suas preocupações, então tudo bem. Mas o errado é quando se torna uma paixão consumidora, uma obsessão.

66. Uma outra maneira de encarar isso é se perguntando até que ponto se importa com as coisas relacionadas à sua dieta ou exercícios. Você consegue normalmente comer o que se põe diante de você, dando graças? Ou são vários ou muitos os alimentos que não come? — E não por problemas de saúde, mas porque acha que vão influenciar negativamente a sua aparência de alguma forma. Em alguns casos talvez seja verdade, alguns de vocês realmente ficaram obesos e precisam levar em consideração o que comem. No entanto, muitos têm corpos fortes, saudáveis e lindos, e continuarão assim se mantiverem-se dentro dos limites saudáveis de moderação, tanto na alimentação quando nos exercícios. Só que tentam seguir padrões mundanos, então começam a ser exigentes e enjoados a ponto disso não só afetar o seu estado de espírito e a sua saúde, mas ser um mau exemplo e ter o potencial de afetar também a saúde e o estado de espírito dos outros.

67. E daí se deixar de fazer exercício um dia? Será que é o fim do mundo? Será que vai se desdobrar para conseguir se exercitar não importa o que tenha que deixar de lado? Será que vai estragar o seu dia se tiver que perder o exercício? Repito, é uma questão de meio-termo. No caso de algumas pessoas Eu gostaria que fossem muito mais fiéis em cumprir os requisitos para exercícios. Mas no caso de outras, se tiverem muita dificuldade em lidar com imprevistos no seu serviço para Mim que, de vez em quando, as impossibilita de fazer exercícios, então provavelmente estão viciadas demais ao seu programa de exercícios. Talvez porque estão se empenhando demais em modelar o seu corpo para ser de uma maneira que não lhe é natural nem o que desejo que seja. Ou talvez não haja problema algum com a aparência que tem ou gostaria de ter, mas precisa dar menos importância a isso e colocar um pouco mais para baixo na sua lista de prioridades. Precisa ter um melhor senso de prioridades, mais equilíbrio e ser menos rígido quanto aos seus planos e programas.

68. O Meu conselho para todos vocês é que vejam os sinais ao seu redor para avaliarem se estão ou não cumprindo a Minha vontade. Estão dirigindo pela estrada da vida e a Minha Palavra determina a Minha vontade para vocês no tocante a exercícios e forma física, como se fossem placas mostrando o limite de velocidade. As Minhas placas defendem boa saúde e forma física, mas também os avisam que devem ser moderados. Meus filhos, vocês devem observar o “velocímetro” no seu painel para compararem a sua velocidade em relação com as placas que

coloquei. Por acaso estão ultrapassando os limites que defini? Ou será que estão abaixo? Deveriam acertar a Minha vontade, não ficarem para trás nem correrem na frente.

69. O velocímetro são os conselhos que lhes dou, o que vêm quando sondam seu coração, se comem o que lhes é servido, sua reação quando têm que deixar de fazer exercícios, e as dicas e conselhos de amigos e pastores. Essas coisas lhes mostram a sua condição. Vocês deveriam dar ouvidos às pessoas com quem convivem, além de a Mim, e também sondarem seus corações a esse respeito. Se elas estão sempre tendo que pegar no seu pé para fazer exercícios de acordo com o estipulado na Carta Magna, você deveria ouvir. Por outro lado, se estão sempre avisando que você está extrapolando um pouco, quer se exercitando demais quer comendo de menos, não deveria fazer ouvidos de mercador, mas sim levar os outros a sério.

70. O primeiro passo deveria ser sempre receber orientações pessoais de Mim. Mas essas outras coisas são como as sete maneiras de conhecer a Minha vontade. São métodos que vão ajudá-los a avaliar a sua condição e o padrão que estão almejando — o Meu, de moderação, ou o mundano de vaidade e obsessão do ego; ou de preguiça e indolência.

71. Essa sempre será uma decisão pessoal, coisa do coração. Apesar de estar relacionada ao seu corpo, não posso legislar justiça. Não posso determinar na Carta Magna quanto todos devem pesar, comer e se exercitar, porque cada pessoa é única. Mas com certeza vocês não deveriam deixar o mundo ditar a aparência que devem ter, porque talvez não seja o Meu plano, e na maioria dos casos nunca vai ser. Vocês estão aqui para ganhar o mundo para Mim e disseminar as Minhas boas novas de amor a tantos quanto possível, e preciso que estejam em boa forma para realizarem essa tarefa — mas não obcecados com essas coisas a ponto de ser a sua atividade principal na vida.

72. A solução é ser moderado. A resposta é consultar a Minha Palavra escrita e as Cartas sobre o assunto, Me ouvir e seguir o que Eu lhes disser. Não Me excluam nesse aspecto de suas vidas. Aceitem os Meus conselhos e Me permitam mostrar-lhes como podem se sair ainda melhor e serem mais felizes. Não deixem nada pressioná-los a um modo de agir mundano e assim roubar a sua felicidade. Esforcem-se por renunciar à pressão que o mundo exerce sobre vocês nesses assuntos e alinhem os seus pensamentos aos Meus, então terão um peso justo, que é o Meu prazer.

Em suma:

73. (Mamãe:) Quando se trata de peso e regimes não existe uma regra inflexível, mas o Senhor já deu vários bons “medidores” que podem usar para determinar como estão se saindo: a Palavra escrita; Seus conselhos e profecia; pastoreio e conselheiros divinos; a sua receptividade ao conselho e à orientação dEle; a importância que dá a regimes e exercícios; se adapta-se e é flexível quando necessário; até que ponto come o que “é posto diante de você” e, claro, os conselhos que constam na Palavra, sondar o seu coração, etc.

74. Sei que a questão de regimes, exercícios e forma física talvez pareçam sem importância, corriqueiras e carnais, e algo com o qual não deveriam se preocupar muito. Acontece que o Inimigo odeia vocês, o serviço que prestam em amor e abnegadamente. Ele odeia o que realizam para o Senhor, e vai usar qualquer coisa para atrapalhá-los, prejudicá-los e fazê-los sofrer. Quando ultrapassam os limites saudáveis determinados pelo Senhor nesse aspecto, assim como acontece em qualquer outro, o Inimigo tem mais liberdade para atacá-los e consegue entrar com mais facilidade. Portanto, mantenham esse aspecto de suas vidas na linha com a Palavra e dentro do padrão para discípulos. Se esse aspecto for um ponto fraco em suas vidas, peçam oração e salvaguardas e lutem contra o orgulho que quer tirá-los dos limites saudáveis, para poderem contar com as plenas bênçãos e proteção do Senhor.

Promessa das chaves:

75. Clame as chaves de saúde espiritual e dê prioridade à saúde do seu espírito em vez da saúde física, sendo obediente, Me amando e agradando acima de tudo. E automaticamente haverá uma melhora da sua saúde física, vigor, aparência e testemunho.

Copyright © 2006 a Família Internacional

Fim do Arquivo.