

[OS SALMOS]

Msg n. 060

CURA PARA A ALMA ABATIDA

Salmo 42

Ao regente do coral: salmo [salmo didático; em hebraico, maskil] dos descendentes de Corá. ¹Como a corça anseia pelas correntes de água, assim minha alma anseia por ti, ó Deus. ²Tenho sede de Deus, do Deus vivo; quando poderei estar na presença dele? ³Dia e noite, as lágrimas têm sido meu alimento, enquanto zombam de mim o tempo todo, dizendo: “Onde está o seu Deus?”. ⁴Meu coração se enche de tristeza, pois me lembro de como eu andava com a multidão de adoradores, à frente do cortejo que subia até a casa de Deus, cantando de alegria e dando graças, em meio aos sons de uma grande festa. ⁵Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste? Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo, meu Salvador e ⁶meu Deus! Agora estou profundamente abatido, mas me lembro de ti, desde o distante monte Hermom, onde nasce o Jordão, desde a terra do monte Mizar. ⁷Ouço o tumulto do mar revoltado [um abismo chama outro abismo], enquanto suas ondas e correntezas passam sobre mim. ⁸Durante o dia, porém, o SENHOR me derrama seu amor, e à noite entoo seus cânticos e faço orações ao Deus que me dá vida. ⁹Clamo: “Ó Deus, minha rocha, por que te esqueceste de mim? Por que tenho de andar entristecido, oprimido por meus inimigos?”. ¹⁰Os insultos deles me quebram os ossos; zombam de mim o tempo todo, dizendo: “Onde está o seu Deus?”. ¹¹Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste? Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo, meu Salvador e meu Deus!

Cura para o problema da depressão

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2020, a depressão será a segunda causa de morte mundial por doença, ficando atrás apenas das doenças cardíacas.

Outro dado estarrecedor: o suicídio no Brasil é a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, só perdendo para mortes por acidentes e outras violências.

Face a esta realidade tão espantosa, como, de uma perspectiva bíblica, nós podemos obter e oferecer cura para a alma abatida ou deprimida? Graças a Deus que nós temos os Salmos 42 e 43, escritos por alguém que estava lidando com o problema da alma abatida ou deprimida espiritualmente. (Estudaremos hoje o 42 e na próxima quarta-feira o 43.)

O objetivo do salmista, ao compor estes salmos, é nos ensinar a atravessar o mesmo vale de dores que ele, antes de nós todos, atravessou. Não é à toa, portanto, que se deu a estes salmos o título “*maskil*” ou “*salmo didático*” dos filhos de Corá. O salmista quer nos ensinar a enfrentar a depressão, a depressão espiritual.

Os salmos são músicas; são poemas. Eles foram compostos e coletados num único livro para despertar, expressar e moldar as emoções, as afeições do povo de Deus. Poesia e canto existem porque Deus nos criou com emoções, não apenas com raciocínio ou intelectualidade. Dessa forma, nossas emoções são extremamente importantes para Deus.

Os salmos, enquanto músicas e poemas, são instruções, inspiradas por Deus, com o propósito de moldar o que (ou como) a cabeça pensa e o coração sente — seja na alegria ou na tristeza, na saúde ou na doença, na riqueza ou na pobreza. Portanto, quando nós mergulhamos nos salmos, estamos, de fato, “pensando e sentindo com Deus”. Assim é que os salmos, especialmente esses que estamos considerando, 42 e 43, poderão servir de cura para o problema da depressão.

Por que a alma fica abatida?

Na quarta-feira passada, nós argumentamos que quando a alma da gente fica abatida, a primeira coisa a se fazer é descobrir *por que ela está abatida*. O próprio salmista faz a si mesmo três vezes essa pergunta: “*Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste?*” (42.5; 42.11; 43.5). A cura sempre passa pelo diagnóstico correto. Não se cura ninguém sem que antes se descubra as causas da doença. Confira no YouTube.

Olhamos para o salmo e descobrimos que *a alma se abate quando* ¹fica privada da comunhão com Deus (Sl 42.1-2); ²sente-se abandonada por Deus (Sl 42.3 e 9-10); ³vive-

se preso ao passado (Sl 42.4); ⁴um problema nos leva a outro problema (Sl 42.6-7); e ⁵quando não tiramos os olhos daqueles que nos feriram (Sl 43.1).

Além das causas para a depressão espiritual do salmista, ventilamos outras causas para o abatimento da alma, conforme já trataram homens de peso do passado.

Spurgeon, por exemplo, aos seus alunos, enumerou como causas para a depressão espiritual: ¹o simples fato de sermos seres humanos; ²doenças físicas; ³cansaço físico e mental; ⁴hábitos sedentários; ⁵peso de responsabilidade sobre os ombros; ⁶períodos de grandes sucessos geralmente são seguidos por momentos de profundo abatimento; etc.

Martyn Lloyd-Jones, que além de pastor era médico por formação, no livro *Depressão Espiritual* — ed. PES, como causas para essas noites escuras da alma, apresentou: ¹temperamento (alguns são mais propensos à depressão); ²condições físicas; ³momentos de baixa após períodos de alta; ⁴ataques satânicos; e ⁵simples incredulidade.

Dissemos também, na primeira mensagem, que talvez você tenha algumas coisas pessoais para adicionar: uma grande decepção na vida, algum fracasso pessoal, o fardo de envelhecer... A lista provavelmente é infinita. Mas, vamos prosseguir.

Qual é o estado da alma abatida?

Tendo visto alguns dos motivos para a alma se abater, antes de buscarmos cura para a alma abatida, veja comigo, de forma geral, qual é o estado da alma abatida (Salmo 42):

1. *A alma abatida se resseca, ela tem sede* (v. 2); sede de algo: justiça (43.1), vingança, alívio, cura, mudança... a alma abatida vai se ressecando e sente sede;
2. *A alma abatida se alimenta de lágrimas; dia e noite ela se alimenta de lágrimas, lágrimas de dores* (v. 3); não consegue sorrir, fica tudo nublado, cinzento, deprimente;
3. *A alma abatida não consegue louvar, pois está com o coração cheio de tristeza* (vv. 4-5); é só lamento, queixa, nostalgia, prisão ao passado; rancor, ódio, inveja...
4. *A alma abatida vive oscilando em suas emoções; pergunta por Deus, mas não deixa de orar a Deus* (vv. 6-8); ora tá bem, mas logo depois piora; picos de fé e vales de desesperança; a alma abatida vive numa verdadeira montanha russa de emoções, jogada de um lado para o outro, nauseada;

5. *A alma abatida não consegue ver o fim de seu sofrimento (v. 11)*; ela pode até crer que sairá do problema, mas não consegue ver o fim; note que os Salmos 42 e 43 não terminam com nota de final feliz; a nota é de esperança, mas ainda não é um final feliz: *“Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo [ainda não estava louvando!], meu Salvador e meu Deus!”* (Sl 42.11 e 43.5).

O que fazer quando a alma fica abatida?

Já falamos o bastante sobre causas (na primeira mensagem, 14/02, quarta-feira) e (hoje) sobre o estado da alma abatida. Vejamos agora o que fazer quando a alma fica abatida. Que cura o salmista nos apresenta para a depressão espiritual?

Quando abatidas, *as pessoas buscam inúmeras curas paliativas*, apenas lenitivas e muitas vezes tóxicas. Por exemplo: alguns tentam escapar das realidades deprimentes de suas vidas através do *suicídio, divórcio, comida, bebida, drogas, consumismo, pornografia, entretenimento (Netflix, ESPN, canais on-demand, redes sociais etc.), trabalhando em excesso* (em casa ou fora dela), etc. Outros, ainda, se *dopam de medicação*. Essas “curas” são ineficazes. Na melhor das hipóteses, elas apenas enlevam a alma por um tempo.

É diferente quando estudamos o que o salmista nos ensina neste salmo maravilhoso. O salmo nos diz o que devemos fazer quando a alma fica abatida; ele ensina como o justo poderá vencer a depressão espiritual. É bem simples. Observe. Não seguiremos a ordem do salmo, mas a que parece ser a mais lógica na hora do sofrimento, a ordem como as coisas vão se processando na cabeça e no coração da gente lá na vida real. São seis passos... Vamos lá...

1. Desabafe-se com Deus — v. 9

A primeira coisa a se fazer não é se calar, mas se abrir com Deus. Queixe-se diante de Deus. Desabafe-se com Deus. Não se cale, não desconte em ninguém nem vá para as redes sociais para desabafar. Desabafe-se com Deus. O salmista se desabafou (v. 9):

Clamo: “Ó Deus, minha rocha, por que te esqueceste de mim? Por que tenho de andar entristecido, oprimido por meus inimigos?”

Ao se desabafar com Deus, não se preocupe em ter cuidado com as palavras. Deus saberá te entender na hora de sua dor. Veja o caso de Jó, por exemplo, desabafou-se e foi reprimido pelos amigos. Sua resposta àqueles amigos insensíveis foi impressionante e muito instrutiva. Ouça (Jó 6.26 — ARA):

Acaso, pensais em reprovar as minhas palavras, ditas por um desesperado ao vento?

Em outras palavras: não contra-reaça às palavras de uma pessoa desesperada tentando se desabafar com Deus. Deixe-a desabafar. O Senhor saberá lidar com tais queixas. Não tem problema se inicialmente as palavras do deprimido não passarem de palavras “*ditas por um desesperado ao vento*”. Desabafe-se com Deus. Chore diante de Deus. Busque a Deus.

2. Reafirme para você mesmo o amor soberano de Deus — vv. 7-8

⁷Ouçõ o tumulto do mar revolto, enquanto suas [“tuas” na ARA] ondas e correntezas passam sobre mim. ⁸Durante o dia, porém, o SENHOR me derrama seu amor, [...]

O salmista sabia que o tumulto do mar revolto, as ondas e as correntezas dos problemas todos sobre ele, vinham da mão do próprio Deus (observe o pronome: “suas” ou “tuas”, conforme a ARA) — não vinham do diabo, de seus inimigos ou do azar, mas de Deus em última instância (a NTLH traduz deste modo: “*assim são as ondas de tristeza que o SENHOR Deus mandou sobre mim*”). Da mesma forma que Deus mesmo derramava sobre ele todos aqueles problemas (v. 7), o Senhor derramava também sobre ele o seu amor (v. 8).

Quando sua alma se abater, reafirme para você mesmo o amor soberano de Deus, conduzindo-o tanto aos pastos verdejantes e às águas tranquilas com também o levando e atravessando com você pelo vale da sombra da morte.

Quem não aprende a reafirmar para si mesmo o amor soberano de Deus (que envia tanto ondas de tristeza como de alívio) se enlouquece na hora da depressão ou do sofrimento. A estratégia de Charles H. Spurgeon, que vivia reafirmando para si mesmo o amor soberano de Deus, enviando-lhe sofrimentos, é de um valor didático incomparável. Ele viu sua depressão recorrente (sim, o príncipe dos pregadores sofria com depressões

profundas!) como um projeto de Deus para o bem de sua vida e de sua vocação, e também para a glória de Cristo.

O que se pode observar, de ponta a ponta na vida de Spurgeon, é a sua fé inabalável na soberania amorosa de Deus em todas as suas aflições. Mais do que qualquer outra coisa, parece que essa fé na soberania amorosa de Deus sobre o seu sofrimento foi o que o manteve em pé através de tudo o que ele passou. Ouça:

Seria uma experiência muito forte e tentadora pensar que eu tenho uma aflição que Deus nunca me enviou, que o cálice amargo nunca foi preenchido por suas mãos, que as minhas tribulações nunca foram medidas por ele, nem enviadas a mim no peso e na quantidade que manda a sua disposição.

A estratégia de ver a mão de Deus dosando e enviando sobre nós, de forma toda amorosa (para o bem dos que o amam), o sofrimento, infelizmente, choca-se frontalmente com pensamento moderno de muitos evangélicos que pensam e pregam que Deus só fica ali, no cantinho, torcendo por nós, “permitindo sofrimento”. A Bíblia, porém, revela que não é bem assim. Se Deus é Deus (e ele é!), ele não só sabe o que está por vir, mas ele sabe porque ele projetou, permitiu e decretou o que está por vir.

Para Spurgeon, este ponto de vista acerca de Deus não era um primeiro argumento para debate, mas um meio de sobrevivência na hora do sofrimento. Ou seja: nossas aflições são o tratamento de saúde de um Médico infinitamente sábio. Spurgeon afirmou:

Ouso dizer que a maior bênção terrena que Deus pode dar a qualquer um de nós é a saúde, com exceção da doença... Se alguns homens que eu conheço pudessem ser favorecidos com um mês de reumatismo, isto iria, pela graça de Deus, amadurecê-los maravilhosamente.

Ele dizia isso, principalmente, para si mesmo. Embora ele temesse o sofrimento e de bom grado escolheria evitá-lo, ele afirmou o seguinte:

Temo que toda a graça que eu recebi, dos momentos fáceis e confortáveis, e também das horas alegres que passei, caberia toda ela sobre uma moeda de um centavo. Mas o bem que eu tenho recebido de minhas tristezas, dores, e dissabores é totalmente incalculável... A aflição é a melhor mobília de minha casa. É o melhor livro da biblioteca de um pastor [ou cristão].

Spurgeon via pelo menos três propósitos específicos de Deus em sua depressão.

O primeiro é que a depressão funcionava como o espinho na carne do apóstolo Paulo para mantê-lo humilde, para que ele não se exaltasse em si mesmo.

Não por força nem por poder, mas pelo meu Espírito, diz o Senhor”. Instrumentos devem ser usados, mas a sua fraqueza intrínseca deve ser claramente manifestada; não poderá haver divisão da glória, nem diminuição da honra devida ao Grande Trabalhador... Aqueles que são honrados pelo seu Senhor em público normalmente têm de suportar uma correção secreta, ou carregar uma cruz peculiar, por que, do contrário, haverão de se exaltar e cairão no laço do diabo.

O segundo propósito de Deus para a sua depressão, dizia Spurgeon, estava no poder inesperado que ela conferia ao seu ministério.

Em um domingo de manhã, eu preguei a partir do texto: ‘Meu Deus, Meu Deus, por que me desamparaste?’, e embora eu não tivesse dito, preguei minha própria experiência. Eu ouvia o barulho das minhas próprias correntes enquanto eu tentava pregar aos meus companheiros de prisão que estavam na escuridão; mas eu não conseguia descobrir por que eu havia sido levado a tal horror e terrível escuridão, pela qual eu me condeno até o pó... Na noite da segunda-feira seguinte, um homem veio me ver, em quem se podia observar todas as marcas do desespero no rosto. Seu cabelo parecia estar em pé, e seus olhos estavam prontos para saltar de sua face. Ele me disse, depois de conversar um pouco: ‘Eu nunca, em toda a minha vida, ouvi alguém falar de forma tal que parecia conhecer o meu coração. Meu é um caso terrível; mas no domingo de manhã você me trouxe à vida, e pregou como se você tivesse saído de dentro da minha alma’. Pela graça de Deus, eu salvei aquele homem do suicídio, e levei-o à luz, ao Evangelho da liberdade; mas sei que não poderia ter feito isso se eu não tivesse sido confinada no mesmo calabouço em que ele estava. Conto-lhes esta história, irmãos, porque às vezes vocês podem não entender sua própria experiência com o sofrimento, e as pessoas ‘perfeitas’ podem condená-los por tê-la; mas o que entendem eles sobre os servos de Deus? Você e eu temos que sofrer muito para o bem do povo sob o nosso encargo... Você pode estar na escuridão da praga no Egito, e você pode perguntar por que tal horror e tantos calafrios; mas você está totalmente certo, na busca de sua vocação, sendo guiados pelo Espírito a uma posição de simpatia para com as mentes desalentadas.

O terceiro propósito de Deus para a depressão de Spurgeon era o que ele chamou de *sinal profético para o futuro*.

Essa depressão se apodera de mim sempre que o Senhor está preparando uma grande bênção para o meu ministério. A nuvem é negra antes de quebrar e chover, e ofusca antes de despejar o seu dilúvio de misericórdia. A depressão agora se tornou para mim como um profeta em roupas de couro grosso, um João Batista, anunciando que está próxima a vinda de bênçãos ainda mais ricas do meu Senhor.

Ao se ver abatido, portanto, reafirme para você mesmo o amor soberano de Deus, medindo e enviando cada dose de sofrimento com o fim de te preparar para toda boa obra, santificando-o para a sua vocação na terra e a sua vida no céu. Reafirme para você mesmo o amor soberano de Deus. Faça como o salmista:

⁷Ouç o tumulto do mar revolto, enquanto suas [“tuas” na ARA] ondas e correntezas passam sobre mim. ⁸Durante o dia, porém, o SENHOR me derrama seu amor, [...]

3. Transforme seu lamento em cântico — v. 8

⁸[...] à noite comigo está o seu cântico, uma oração ao Deus da minha vida.

Claro que essa não era uma canção de esperança jubilosa. Afinal, o salmista não se sente esperançosamente jubiloso. Na verdade, ele está buscando esperança jubilosa. Aquela era uma música orante; uma música suplicante — uma música orada “*para o Deus da minha vida [ou salvação]*”. Isto é, era uma música que suplicava pela vida do salmista.

Quando sua alma ficar abatida, transforme seu lamento em cântico. Ore cantando. Cante orando. Faça dos salmos seus cânticos, suas orações. Veja, a seguir, que lindo exemplo de como cantar o salmo, extraído da *Harpa Cristã*.

Se Tu Minh'alma (Harpa Cristã)

*Se tu, minh'alma, a Deus súplicas
E não recebes, confiando ficas
Em suas promessas que são mui ricas
E infalíveis pra te valer.*

*Por que te abates, oh, minha alma
E te comoves, perdendo a calma?
Não tenhas medo, em Deus espera
Porque bem cedo Jesus virá
Ele intercede por ti, minh'alma
Espera nele com fé e calma
Jesus, de todos teus males, salva.
E te abençoa dos altos céus
Terás, em breve, as dores findas
No dia alegre da sua vinda
Se Cristo tarda, espera ainda
Mais um pouquinho e o verás.*

Transforme seu lamento em cântico

4. Pregue para a sua alma — v. 5

⁵Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste? Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo, meu Salvador e ⁶meu Deus!

Como é crucial essa verdade no nosso combate da fé. Pregue sempre para a sua alma abatida. Ouça como Martyn Lloyd-Jone interpretou esse versículo:

Você já percebeu que a maior parte de sua infelicidade na vida é devido ao fato de que você está se ouvindo em vez de falar consigo mesmo? Pegue os pensamentos que vêm até você no momento em que você acorda pela manhã. Você não os originou, mas eles estão falando com você, eles trazem de volta os problemas de ontem, etc. Alguém está falando. Quem está falando com você? O seu eu está falando com você. Agora, o tratamento usado por esse homem [no Salmo 42] foi o seguinte: ao invés de permitir que o eu falasse com ele, ele começou a falar com o seu eu. “Por que você está abatida, ó minha alma?”, pergunta o salmista. Sua alma o estava deprimindo, esmagando-o. Então ele se levanta e diz: “Eu, escute por um momento, sou eu que falarei com você”.

Desse lado da cruz, nós conhecemos a melhor plataforma para a nossa esperança: Jesus Cristo crucificado pelos nossos pecados e triunfantemente vitorioso sobre a morte na ressurreição. Portanto, o principal que devemos aprender a fazer quando a alma da gente se abate é pregar o Evangelho a nós mesmos (paráfrase de Romanos 8.31-35):

Ouçã, ó minha alma: Se Deus é por você, quem será contra você? Se ele não poupou nem mesmo seu próprio Filho, mas o entregou por você, acaso não dará a você todas as outras coisas? Quem se atreve a acusar você, escolhida de Deus? Ninguém, pois o próprio Deus a declara justa diante dele. Quem a condenará, então? Ninguém, pois Cristo Jesus morreu e ressuscitou e está sentado no lugar de honra, à direita de Deus, intercedendo por você. O que a separará do amor de Cristo? Serão aflições ou calamidades, perseguições ou fome, miséria, perigo ou ameaças de morte? Ouçã, ó minha alma!

Aprenda a pregar o Evangelho para a sua alma. Se o salmista tivesse vivido depois de Cristo, com certeza isto é o que ele teria feito.

5. Alimente a sua fé com as graças recebidas no passado — vv. 4-5

⁴Meu coração se enche de tristeza, pois me lembro de como eu andava com a multidão de adoradores, à frente do cortejo que subia até a casa de Deus, cantando de alegria e dando graças, em meio aos sons de uma grande festa. ⁵Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste? Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo, meu Salvador e ⁶meu Deus!

As experiências com Deus no passado, na comunhão e na adoração no templo, serviam de alimento para a fé do salmista na graça futura de Deus. Use o passado como alimento para a sua fé na graça de Deus para o futuro e não como prisão nostálgica.

Outra coisa: aprenda a desfrutar da comunhão da igreja reunida em adoração (música, palavra, ofertório e ordenanças) como alimento para a sua fé.

6. Mate sua sede em Deus — vv. 1-2 e 11

O que torna esse salmo magnífico e, principalmente, piedosamente cristão, é que o salmista não queria apenas cura para os seus problemas; o salmista queria Deus, queria matar sua sede de Deus; queria louvar de novo a Deus. Veja como ele começa e termina:

¹Como a corça anseia pelas correntes de água, assim minha alma anseia por ti, ó Deus. ²Tenho sede de Deus, do Deus vivo; quando poderei estar na presença dele? [...] ¹¹Por que você está tão abatida, ó minha alma? Por que está tão triste? Espere em Deus! Ainda voltarei a louvá-lo, meu Salvador e meu Deus!

Quando sua alma ficar abatida, não queira matar sua sede apenas com a cura de seus problemas; não queira matar a sede fugindo dos problemas; não opte por matar a sede com outras fontes, pecando como fizeram os israelitas do passado (**Jeremias 2.13**):

Pois meu povo cometeu duas maldades: Abandonaram a mim, a fonte de água viva, e cavaram para si cisternas rachadas, que não podem reter água.

Mate a sua sede em Deus; queira Deus; busque a Deus e espere em Deus. Depois de tudo feito e orado, espere em Deus, o Deus que salva e sustenta os seus filhos (**Isaías 55.1-4**):

¹“Alguém tem sede? Venha e beba, mesmo que não tenha dinheiro! Venha, beba vinho ou leite; é tudo de graça! ²Por que gastar seu dinheiro com comida que não fortalece? Por que pagar por aquilo que não satisfaz? Ouçam-me, e vocês comerão o que é bom e se deliciarão com os alimentos mais saborosos. ³“Venham a mim com os ouvidos bem abertos; escutem, e encontrarão vida. Farei com vocês uma aliança permanente, o amor que fielmente prometi a Davi.

Mate sua sede em Deus. Jesus teve sede na cruz para que pudéssemos matar nele a nossa sede da alma abatida e entristecida pelo pecado. Creia em Cristo. Mate sua sede em Deus.

Vendo a face de Deus no evangelho de Jesus Cristo

Uma tradução possível para o verso 2 é a seguinte: “Quando irei verei a face de Deus?”. A resposta final a essa pergunta foi dada em João 14.9 e 2Coríntios 4.4. Jesus disse: “Quem me vê, vê o Pai!” (Jo 14.9). E Paulo disse que, quando somos convertidos a Cristo, vemos “a luz do evangelho da glória de Cristo, que é a imagem de Deus” (2Co 4.4).

Quando vemos o rosto de Cristo, vemos o rosto de Deus. Vemos a glória do rosto de Cristo quando ouvimos a história do evangelho de sua morte e ressurreição, “o evangelho da glória de Cristo, que é a imagem de Deus”.

Que o Senhor aumente sua fome e sua sede de ver o rosto de Deus. E que ele satisfaça seu desejo através do evangelho da glória de Cristo, que é a imagem de Deus. Essa será sempre a cura definitiva para a alma abatida.

Quem contempla pela fé a glória de Deus na face de Cristo, conforme a revelação dos Evangelhos, experimenta um jorrar constante de água viva em seu interior (Jo 7.38). Prove e veja. Arrependa-se de ter buscado água em cisternas rachadas e creia em Cristo.

Perguntas para compartilhamento em PGMs

Leia pausada e ponderadamente o **Salmo 42.1-11**. Agora compartilhe:

1. Quais são as causas da depressão espiritual do salmista?
2. Enumere outras causas para a depressão espiritual. Use sua experiência.
3. Deprimido espiritualmente, qual era o estado da alma do salmista?
4. Aponte como o salmista encontrou cura para a sua alma.
5. Observe que o salmo não termina com uma nota de final feliz. Termina, sim, com uma nota de esperança, mas o salmista ainda não conseguia louvar a Deus. De que maneira esta nota final do salmo nos orienta em nossas depressões espirituais?

S.D.G. *L.B.Peixoto*