

Pr. Leandro B. Peixoto

Segunda Igreja Batista em Goiânia

www.sibgoiania.org

2 de novembro de 2025

[LÂMPADA PARA OS PÉS E LUZ PARA O CAMINHO]

Exposições bíblicas no Salmo 119 — nº 05

Força para dias difíceis

Salmo 119.25-32

Dálet

- ²⁵Estou prostrado no pó;
restaura minha vida com a tua palavra.
- ²⁶Relatei meus planos a ti, e me respondeste;
agora, ensina-me teus decretos.
- ²⁷Ajuda-me a entender tuas ordens
e eu meditarei em tuas maravilhas.
- ²⁸Minha alma chora de tristeza;
fortalece-me com tua palavra.
- ²⁹Afasta de mim o caminho da mentira;
dá-me o privilégio de conhecer tua lei.
- ³⁰Escolhi o caminho da verdade;
decidi viver de acordo com teus estatutos.
- ³¹Apego-me a teus preceitos;
SENHOR, não permitas que eu seja envergonhado!
- ³²Buscarei teus mandamentos,
pois tu aumentas meu entendimento.

Há dias em que o cansaço não é só físico — é da alma. Tudo perde o sentido. O coração aperta, e a vontade é apenas parar. Um escritor desabafou: “Me levanto cansado, passo o dia sem propósito, e vejo a vida correr como um rio — sempre igual, sem repouso.” Talvez você conheça esse vazio.

Quando a alma chega ao limite, mais do que explicações, precisamos ouvir a voz de Deus. Não uma voz que acusa, mas que acolhe. Que consola e renova.

É disso que trata o texto desta noite: da força que vem de Deus para os dias difíceis. Não é força nossa, mas graça dele — que sustenta, levanta e nos mantém de pé, mesmo quando tudo parece ruir.

A fraqueza de Davi

No Salmo 119.25-32, vemos um clamor vindo do fundo da alma de um homem prostrado. O salmista diz: “A minha alma está apegada ao pó” (v. 25, ARA). É como se dissesse: “Senhor, cheguei ao limite.” Não é apenas cansaço físico — é a alma prostrada, esmagada pela tristeza.

No versículo 28, ele continua: “A minha alma chora de tristeza” — ou, como na ESV: “Minha alma derrete de tristeza.” Essa é a dor que paralisa, o abatimento que rouba o fôlego. Mas mesmo nesse estado, ele se volta a Deus e clama: “Alarga o meu coração” (v. 32, ESV). Um pedido profundo: “Senhor, tira o peso que me sufoca, amplia meu peito apertado, dá-me alívio.”

É notável que a seção anterior (v. 17-24) termina em tom de alegria: “Tenho prazer nos teus preceitos; eles me aconselham” (v. 24). Mas agora, ele está no pó. Isso nos ensina algo essencial: logo após experiências espirituais profundas, podemos enfrentar ataques intensos. Por isso, Paulo nos exorta: “Revesti-vos de toda a armadura de Deus” (Efésios 6.11). O pastor Andrew Bonar dizia: “Devemos ser tão vigilantes depois da vitória quanto antes da batalha.”

Davi desce do cume ao vale. De louvor à opressão. Ele foi caluniado (v. 23), envolvido em armadilhas (v. 61), alvo de mentiras (v. 69), tratado com desprezo (v. 141) e ameaçado de morte (v. 109). É compreensível que ele se sentisse como pó — pequeno, sem forças, quase vencido.

Mas é exatamente nesse ponto que Deus age. Quando estamos no nosso pior, Ele nos visita com o seu melhor. Quando não há mais saída, Ele se torna o caminho. Paulo ouviu do próprio Cristo: “A minha graça te basta, porque o poder se aperfeiçoa na fraqueza” (2 Coríntios 12.9).

É nessa fraqueza que experimentamos a suficiência da graça. É quando tudo desaba que aprendemos que o Senhor é o nosso sustento. E é aí que descobrimos que ele não apenas nos consola — ele nos levanta.

A resolução de Davi

Diante de tudo isso, surge uma pergunta inevitável: como experimentar a liberdade espiritual descrita pelo salmista ao dizer: “Tu aumentas o meu entendimento” — ou, literalmen-

te, “alargas o meu coração” (v. 32, ESV)? Em outras palavras, como viver essa amplidão interior, essa leveza da alma diante de Deus?

A resposta está em três passos essenciais:

- 1) Abra-se sob a luz da Palavra de Deus (vv. 25-27);
- 2) Fortaleça-se com o tônico da Palavra de Deus (vv. 28-29);
- 3) E comprometa-se com a verdade da Palavra de Deus (vv. 30-32).

Sigamos esse caminho.

1. Abra-se sob a luz da palavra de Deus (vs. 25-27)

²⁵Estou prostrado no pó;
restaura minha vida com a tua palavra.
²⁶Relatei meus planos a ti, e me respondeste;
agora, ensina-me teus decretos.
²⁷Ajuda-me a entender tuas ordens
e eu meditarei em tuas maravilhas.

Note a progressão espiritual nas primeiras frases desses versículos. No versículo 25, Davi confessa: “Estou prostrado no pó” (ARA: “A minha alma está apegada ao pó”). É o reconhecimento honesto de que está esgotado. Ele não disfarça nem finge — apenas ora com sinceridade.

No versículo 26, ele avança: “Relatei meus planos a ti” (ARA: “Eu te expus os meus caminhos”). Ele abre o coração, expondo tudo: planos, dores, pecados. Vai além da dor visível e encara o que está por trás dela. Não se esconde, não negocia. Ele se entrega por completo.

Então, no versículo 27, ele pede: “Ajuda-me a entender” (ARA: “Faze-me atinar”). Não busca soluções imediatas, mas discernimento. Quer enxergar com os olhos de Deus o que está vivendo.

Esse é o movimento: reconhecer, abrir e enxergar. E isso é vital na vida com Deus. Porque quanto mais calados, fechados e cegos estivermos — especialmente no sofrimento —, mais vulneráveis estaremos ao pecado e ao engano de Satanás. E mais tempo nossa alma permanecerá no pó.

Aliás, foi Maldonado, tio de Vermelindo — personagem criado por C. S. Lewis em *Cartas de um Diabo a seu Aprendiz* — quem escreveu ao seu sobrinho, na carta número oito, estas palavras:

A aridez e o tédio que seu paciente está passando agora não são, como você entusiasticamente supõe, obra sua; eles são meramente um fenômeno natural que de nada nos servirá se não soubermos tirar vantagem disso. Para decidir qual é a maior vantagem que se pode tirar, você deve perguntar o que o Inimigo pretende fazer com isso, e, então, fazer o oposto. Talvez você se surpreenda com o fato de que ele, em seus esforços para ter a posse permanente de uma alma, confie muito mais nos baixos que nos altos. Alguns dos seus filhos prediletos passaram por vales e depressões maiores e mais profundos do que qualquer pessoa.

Na obra de formar Cristo em seus filhos, Deus os conduz por vales. Enxergar esse propósito e agarrá-lo pela fé é o que sustenta o cristão com esperança e amor.

Mas, se não admitimos nosso estado real diante de Deus, se não abrimos totalmente o coração e não suplicamos por discernimento, não há esperança de nos levantarmos do pó.

Davi se abre por completo — mas faz isso à luz da Palavra. Isso é essencial.

Deus fala conosco, antes de tudo, por meio das Escrituras. E até o vocabulário da oração vem dela. É a Bíblia que nos ensina a falar com Deus, a discernir seus caminhos, a nomear o que sentimos e a pedir o que, de fato, precisamos.

Por ela, Deus nos fala de forma restauradora, pedagógica e viva.

Observe como isso aparece no texto...

- ²⁵Estou prostrado no pó;
restaura minha vida com a tua palavra.
²⁶Relatei meus planos a ti, e me respondeste;
agora, ensina-me teus decretos.
²⁷Ajuda-me a entender tuas ordens
e eu meditarei em tuas maravilhas.

A Bíblia é tudo isso — e muito mais. Ela restaura porque é restauradora. Ensina porque é fonte de sabedoria. Encanta porque é maravilhosa. Viva e eficaz, a Palavra de Deus penetra, corta e transforma. Carrega em si a vida do próprio Deus. Como disse Jesus: “As palavras que eu vos tenho falado são espírito e são vida” (Jo 6.63).

Por isso, se você precisa de força nos dias difíceis, comece pela Bíblia — e abra o coração. Leia com atenção, com reverência, com disposição para ouvir. Traga o texto para dentro da sua vida. Fale com Deus à luz do que leu. Pergunte. Reflita. Ore.

Se for difícil falar, escreva. Se faltarem palavras, use as do próprio texto. O importante é se abrir com sinceridade, buscando entendimento.

Portanto, se você quer força, comece aqui: abra-se diante de Deus — à luz da Palavra de Deus, usados as palavras de Deus.

2. Fortaleça-se com o tônico da palavra de Deus (vs. 28-29)

Depois de reconhecer seu estado e se abrir completamente diante de Deus, o salmista dá mais um passo essencial: ele se fortalece com o tônico da Palavra de Deus.

Ele não apenas desabafa — ele também não permanece na dor. Ele prossegue. Segue adiante. Como já vimos, Davi se volta à Escritura como fonte de vida (v. 25), sabedoria (v. 26) e encantamento (v. 27). A Palavra torna-se seu alimento, consolo e arma espiritual.

O salmista entende que não basta falar com Deus — é preciso ouvir Deus falar. E isso acontece quando nos voltamos à Escritura com fé, humildade e disposição para obedecer.

Observe o fluxo do texto:

²⁸Minha alma chora de tristeza;

fortalece-me com tua palavra.

²⁹Afasta de mim o caminho da mentira;

dá-me o privilégio de conhecer tua lei.

Os versículos 28 e 29 refletem diretamente os versículos 25 a 27. Em ambos, tudo começa com uma confissão: no **versículo 25a**, “Estou prostrado no pó”; no **versículo 28a**, “Minha alma chora de tristeza.” É o mesmo coração ferido, repetindo sua dor.

Em seguida, vem o clamor por força e direção. No **versículo 25b**, ele ora: “Restaura minha vida com a tua palavra.” No **versículo 28b**, repete com outras palavras: “Fortalece-me com a tua palavra.”

Essa repetição mostra a profundidade do sofrimento. Termos como “prostrado”, “choro” e “tristeza” expressam com clareza o estado da alma do salmista.

E qual é a cura para tanta tristeza? O próprio texto responde: “Fortalece-me com tua palavra” (v. 28b), e: “Afasta de mim o caminho da mentira; dá-me o privilégio de conhecer a tua lei” (v. 29).

O remédio não é negar a dor, mas levá-la a Deus — pedindo força por meio da Palavra e firmeza no caminho da verdade. Essa é a cura: graça sustentadora e verdade revelada. O antídoto divino contra a tristeza que esgota a alma é a Palavra da sua graça.

Venenos da alma: silêncio e mentira

Até aqui, o salmista enfrenta dois venenos da alma: o *silêncio* (v. 26) e a *mentira* (v. 29). O silêncio fecha o coração para Deus; a mentira distorce a realidade revelada por Deus.

O efeito é devastador: culpa negada, dor disfarçada e esperança trocada por autoengano. Assim, o coração, fechado para a luz da Palavra, vai morrendo aos poucos, até que a vida espiritual se torne apenas um eco distante da verdade.

Davi, porém, reage. Ele não se cala — ora, abre o coração diante do Senhor (v. 26). E também rejeita a mentira — pede a graça de conhecer a lei do SENHOR (v. 29), para entendê-la e nela meditar (v. 27).

A doutrina da revelação

O versículo 29 traz uma doutrina preciosa: a doutrina da revelação. Deus se revela. Ele nos dá a conhecer sua verdade — não por direito humano, mas por pura graça. Conhecer a Palavra não é conquista, é dom. Não vem de mérito, mas de privilégio concedido aos seus filhos.

“Afasta de mim o caminho da mentira; dá-me o privilégio de conhecer tua lei” (v. 29). Toda vez que alguém compreende a Palavra, é porque Deus, soberanamente, abriu os olhos do coração. A verdade não é descoberta por esforço, mas recebida como presente, vindo do alto.

Por isso, Davi orou: “Abre os meus olhos, para que eu veja as maravilhas da tua lei” (v. 18). E por isso, em **Atos 16.14**, lemos: “O Senhor abriu o coração de Lídia para que ela aceitasse o que Paulo dizia.”

Essa verdade nos ensina duas lições.

Primeiro: ao crente cabe estudar *e* orar — com humildade e dependência. Não basta ler; é preciso clamar por iluminação do Espírito.

Segundo: essa é a missão central da liderança espiritual da igreja. Foi o que os apóstolos afirmaram em **Atos 6.4**: “Nos dedicaremos à oração e ao ensino da Palavra.”

Oração e Palavra caminham juntas — na vida cristã e no ministério. São os meios pelos quais Deus abre os olhos, aquece o coração e transforma vidas.

Foi por isso que o salmista exclamou:

“Estou prostrado no pó; restaura minha vida com a tua palavra” (v. 25).

“Minha alma chora de tristeza; fortalece-me com tua palavra” (v. 28).

Se você quer força para os seus dias difíceis, abra-se diante de Deus — à luz da Palavra. E fortaleça-se com o tônico da Palavra. Mas tem mais...

3. Comprometa-se com a verdade da palavra de Deus (vs. 30-32)

Se você quer força para viver — força real, que sustenta no dia mau e renova no dia comum — então assuma compromisso. Isso mesmo! Além de [1.] *se abrir* a Deus, à luz da Palavra, e [2.] *se fortalecer* com o tônico da Palavra, [3.] *comprometa-se* com a Palavra de Deus.

Nos três versículos finais desta seção (vv. 30-32), o salmista faz quatro declarações de compromisso e devoção ao SENHOR. Observe cada uma delas...

- ³⁰**Escolhi** o caminho da verdade;
decidi viver de acordo com teus estatutos.
- ³¹**Apego-me** a teus preceitos;
SENHOR, não permitas que eu seja envergonhado!
- ³²**Buscarei** teus mandamentos,
pois tu aumentas meu entendimento.

As resoluções do salmista são claras e firmes: “Escolhi”, “decidi”, “apego-me” e “buscarei”. Agora, vamos examinar cada uma delas, para entender nosso papel no avivamento da alma. Não buscamos isso para conquistar graça, mas como resposta à graça. Não para merecer força, mas para caminhar com aquele que nos fortalece.

3.1 — Escolha o caminho da verdade

Depois de clamar: “Afasta de mim o caminho da mentira” (v. 29), Davi agora faz uma promessa firme: “Escolhi o caminho da verdade” (v. 30a).

Observe a progressão: no versículo 25, ele confessa sua fraqueza — “Estou prostrado no pó” — e pede restauração. No versículo 26, abre o coração ao SENHOR, é ouvido e então pede ensino. No versículo 27, clama por entendimento e se compromete a meditar nas maravilhas de Deus. No versículo 28, expressa sua tristeza e suplica por força. No versículo 29, rejeita a mentira e pede o privilégio de conhecer a lei do SENHOR.

Agora, no versículo 30, ele se posiciona: “Escolhi o caminho da verdade.”

Comentando esse trecho, Van Gemeren observa que há uma tensão complementar entre dependência e responsabilidade. O crente depende de Deus para a vida, graça e iluminação (vs. 2529), mas também é chamado a buscar o Reino, escolhendo viver em lealdade à Palavra.

Escolha o caminho da verdade — e você encontrará força. Seja firme, seja resolutivo — e verá suas forças renovadas, dia após dia.

3.2 — Decida viver pelos estatutos de Deus

Tendo escolhido o caminho da verdade (v. 30a), o salmista declara: “Decidi viver de acordo com teus estatutos” (v. 30b). A ESV traduz: “Eu coloquei diante de mim teus estatutos.” Ou seja, a Palavra está sempre diante de seus olhos. É sua bússola, seu guia.

Ele decide seguir o que Deus diz — mesmo que outros, ou até seu próprio coração, indiquem outro caminho. Confia na Palavra, especialmente em meio à névoa e à confusão, certo de que, no tempo certo, Deus mostrará o caminho com clareza.

Quer ser forte?

Escolha o caminho da verdade — e decida viver pelos estatutos de Deus.

3.3 — Apegue-se aos preceitos de Deus

No versículo 25, Davi diz que sua alma está no pó — à beira da morte. Mas agora, ele declara com fé: “Apego-me a teus preceitos, ó SENHOR” (v. 31a).

“SENHOR” — YAHWEH — é o nome pessoal e pactual de Deus, que aparece aqui pela única vez nesta estrofe. Davi afirma: mesmo que a vida fuja ao controle, escolho me apegar ao *meu* Deus e à sua Palavra — e não soltarei.

Davi está dizendo:

- O SENHOR é quem me dará vida (v. 25), me fortalecerá (v. 28), me ensinará (vv. 26, 29) e não permitirá que eu seja envergonhado (v. 31).
- Outros podem falhar comigo — e falham — mas o meu Deus não falhará. Ele jamais me deixará. Nunca!

Apegue-se aos preceitos do SENHOR.

3.4 — Corra com desejo de obedecer a Deus

A estrofe termina em tom de compromisso e entusiasmo: “Buscarei teus mandamentos” (v. 32a, NVT). Mas essa tradução suaviza a força poética do original. A ARC expressa melhor: “Correrei pelo caminho dos teus mandamentos.”

Essa imagem vai além da obediência cautelosa. Davi declara que *correrá* — com paixão, urgência e alegria. Não é busca lenta, mas corrida fervorosa em direção à vontade de Deus.

No entanto, ele reconhece que só correrá “quando dilatares o meu coração” (v. 32b, ARC). É Deus quem alivia os fardos e amplia a alma. Pela Palavra, o crente é liberto da angústia — e com o coração leve e cheio da graça, corre com vigor e perseverança atrás de Deus e dos seus caminhos, com os olhos fixos em Jesus: Autor e Consumador da nossa fé.

Como disse Spurgeon: “Os pés logo correm quando o coração está livre e cheio de energia... Nossa corrida é o impulso espontâneo de uma mente libertada pela mão de Deus.”

Força, crente!

Você se lembra da introdução deste sermão? Falamos dos dias difíceis — quando a alma se cansa, tudo perde o brilho e o coração pesa. O salmista conhecia esses dias. E, pela graça de Deus, nos deixou este texto como um mapa espiritual para atravessar os vales.

Davi nos mostrou que há força para os dias difíceis — não em nós, mas na Palavra de Deus, que restaura, ensina, fortalece e guia. E, se Davi pudesse nos dizer algo hoje, seria:

- 1) Abra-se sinceramente diante de Deus, à luz da sua Palavra.
- 2) Alimente-se da Palavra — como tônico para a alma.
- 3) Comprometa-se com o caminho da verdade — e corra com vigor.

Não basta buscar alívio ou pedir força. É preciso andar — e correr — com Deus. É na corrida, pela fé nas promessas, que as forças se renovam.

“Os jovens se cansam e se fatigam, e os moços de exaustos caem, mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam.”

(Isaías 40.30-31, ARA)

Por isso, escolha o caminho da verdade, decida viver pelos estatutos do SENHOR, apegue-se aos seus preceitos — e corra. Corra com o coração dilatado pela graça, com leveza dada pelo Espírito, com os olhos fixos em Jesus.

E se você não consegue ter fé, peça-a a Deus.

Mas deixe-me concluir com algo mais profundo.

Há um eco entre o Salmo 119.25 — “Minha alma está pegada ao pó” — e o Salmo 22.15 — “Me puseste no pó da morte.” O Salmo 22 é o salmo do Cristo crucificado. Foi dele que Jesus bradou lá do Calvário: “Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste?” (v. 1).

Na cruz, Jesus colocou a boca no pó da morte. Sua força secou. Sua língua colou ao céu da boca. Ele foi esmagado sob o peso do nosso pecado. Não apenas esgotado — mas condenado em nosso lugar.

Ele sentiu sede, vergonha, abandono, dor. Bebeu até o fim o cálice da ira de Deus, para que você *não* precise provar o pó da morte eterna.

Cristo morreu. Foi sepultado. Ressuscitou. E agora oferece vida — verdadeira vida — a todo aquele que crê. Por isso podemos fazer coro com o apóstolo Paulo:

“Em tudo somos atribulados, porém não angustiados; perplexos, porém não desanimados; perseguidos, porém não desamparados; abatidos, porém não destruídos”.

(2Coríntios 4.8-9, ARA)

Então, meu amigo, minha amiga:

Arrependa-se e creia em Cristo.

Sua alma viverá. Sua força será renovada. Você será levantado do pó.

Força, crente!

Cristo venceu o mundo.

E você, com ele — vencerá também.

Oração e bênção pastoral

Que o SENHOR abra o coração de vocês com sinceridade diante dele.

Que o SENHOR os livre do silêncio que sufoca e da mentira que distorce,
e lhes conceda graça para derramarem suas almas em oração verdadeira.

Que a Palavra do SENHOR seja o tônico das almas de vocês nos dias difíceis.

Que ela os restaure quando estiverem prostrados no pó,
os fortaleça quando suas forças falharem,
e os ensine quando tudo parecer confuso.

Que os corações de vocês se apeguem aos preceitos do SENHOR com firmeza e fé.

E que vocês escolham, com alegria e decisão, o caminho da verdade.

Corram, sim — corram pelo caminho dos mandamentos de Deus,
com os corações dilatados pela graça,
com os olhos fixos em Jesus,
com as almas cheias do Espírito Santo.

E que o Deus da paz —
que levantou Cristo do pó da morte e o exaltou sobre tudo —
também levante vocês, os fortaleça
e os conduza em vitória, todos os dias.

Amém.

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