

Nancy DeMoss Wolgemuth

PREFÁCIO DE *Joni Eareckson Tada*

*Escolhendo a*  
Gratidão

SUA JORNADA PARA A *Alegria*



INCLUSO  
DEVOCIONAL DE  
30 DIAS

  
VIDA NOVA

*Escolhendo a*  
Gratidão



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Angélica Ilacqua CRB-8/7057**

Wolgemuth, Nancy DeMoss

Escolhendo a gratidão : sua jornada para a alegria / Nancy DeMoss

Wolgemuth, Lawrence Kimbrough ; tradução de Cristina Ignacio.

— São Paulo : Vida Nova, 2021.

272 p.

ISBN 978-65-5967-011-6

Título original: Choosing gratitude: your journey to joy

1. Gratidão — Aspectos religiosos — Cristianismo I. Título II.

Kimbrough, Lawrence III. Ignacio, Cristina

21-0967

CDD 241.4

**Índices para catálogo sistemático**

1. Gratidão

Nancy DeMoss Wolgemuth

PREFÁCIO DE *Joni Eareckson Tada*

*Escolhendo a*  
Gratidão

---

SUA JORNADA PARA A *Alegria*

*Tradução*  
*Cristina Ignacio*

  
VIDA NOVA

©2009, de Nancy DeMoss Wolgemuth

Título do original: *Choosing gratitude: your journey to joy*,

edição publicada por MOODY PUBLISHERS (Chicago, Illinois, Estados Unidos).

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por

SOCIEDADE RELIGIOSA EDIÇÕES VIDA NOVA

Rua Antônio Carlos Tacconi, 63, São Paulo, SP, 04810-020

vidanova.com.br | vidanova@vidanova.com.br

1.ª edição: 2021

Proibida a reprodução por quaisquer meios,

salvo em citações breves, com indicação da fonte.

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Todas as citações bíblicas sem indicação da versão foram traduzidas diretamente da English Standard Version. As citações com indicação da versão *in loco* foram traduzidas diretamente da New International Version (NIV), da New King James Version (NKJV) e da King James Version (KJV). Todo grifo nas citações bíblicas é de responsabilidade da autora.

---

DIREÇÃO EXECUTIVA

Kenneth Lee Davis

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Jonas Madureira

EDIÇÃO DE TEXTO

Marcia Medeiros

Ubevaldo G. Sampaio

PREPARAÇÃO DE TEXTO

Cristina Portella

REVISÃO DE PROVAS

Josiane S. de Almeida

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO

Sérgio Siqueira Moura

DIAGRAMAÇÃO

Sandra Reis Oliveira

CAPA

The Design Works Group, Inc.

Vania Carvalho (adaptação)

---

## Gratidão

*Tens me dado tanto,  
dá-me uma coisa a mais — um coração grato...*

*... Suplico, e suplico novamente;  
e não podes estar em silêncio  
até que um coração grato eu obtenha  
de ti.*

*Não grato apenas quando estou satisfeito,  
como se entendesse que as tuas bênçãos não são  
dispensadas diariamente,  
mas um coração tal, cujo pulsar seja o louvar-te.*

GEORGE HERBERT (1593—1633)

Em gratidão a

*Byron Paulus*, diretor executivo do Action Life Ministries.

Uma das maiores alegrias da minha vida é a bênção de servir com você e Sue no ministério de avivamento nos últimos trinta anos, como parte da equipe da Life Action.

e

*Greg Thornton*, vice-presidente e editor da Moody Publishers.

Que privilégio tem sido a parceria com você e a equipe Moody nos últimos dez anos, escrevendo e lançando dez livros.

Vocês são dois amigos queridos e companheiros de obra. Agradeço ao Senhor pela liderança sábia, pelo conselho piedoso, por suas orações e encorajamento. Tudo isso me ajudou a permanecer na corrida e a ser uma serva mais frutífera de Cristo.

Somente a eternidade revelará todos os corações avivados e todas as vidas transformadas como resultado do seu serviço humilde e fiel a Cristo.

*Soli Deo gloria*

## SUMÁRIO

<i>Prefácio: antes de começar</i> .....	11
<i>Agradecimentos</i> .....	15
Introdução: um convite para a sua transformação .....	17
1. O poder da gratidão .....	23
2. Culpa, graça e gratidão.....	35
3. A ausência da gratidão .....	51
4. Por que escolher a gratidão? .....	69
5. Dos queixosos e dos adoradores.....	87
6. Como posso agradecer?.....	109
7. Graças por... tudo.....	127
8. Mas não sem sacrifício.....	143
9. Tornar-se agradecido .....	163
Um PS pessoal: para quem sente “Eu simplesmente não consigo agradecer por todas as coisas!” .....	183
Crescendo em gratidão: um guia devocional de 30 dias...	189
Uma oração agradecida .....	259
Apêndice: hinos de gratidão .....	261

## PREFÁCIO

# *Antes de* Começar

Muitas pessoas fazem coisas *por* mim ou *para* mim — sendo eu uma tetraplégica numa cadeira de rodas, alguém tem de me ajudar a sair da cama, a servir o café, a me vestir, a pentear o cabelo, escovar os dentes, assoar o nariz... e sempre me apresso em dizer: “*Obrigada*”. E é isso mesmo que quero transmitir.

Além do mais, digo isso muitas vezes. Eu me lembro quando Judy, minha assistente executiva, entrou no escritório e me perguntou se eu podia lhe emprestar 10 dólares. Eu estava tão ocupada que, meio distraída, disse-lhe que pegasse a nota na minha carteira — e foi o que ela fez. Quando ouvi o barulho da minha bolsa fechando, automaticamente agradei com voz alegre: “Obrigada!”. Na mesma hora, uma amiga que estava ali perto me questionou: “Você agradeceu a *ela* pelo quê? Ela é quem deve agradecer”. Acho que sou programada para expressar gratidão às pessoas.

Ah, se isso acontecesse em relação ao Senhor Jesus... Se ao menos fôssemos mais bem “programados” para sermos gratos, não apenas às pessoas, mas a ele, apresentando-lhe orações agradecidas inúmeras vezes ao dia. Infelizmente, a falta de gratidão — e muitas vezes a *ingratidão* — habita em nosso

coração. Isso é assustador. A falta de um espírito agradecido acarreta sérias penalidades — uma rápida leitura do capítulo 1 de Romanos nos revela isso. E se um espírito ingrato foi a ruína de uma geração eras atrás, isso é de algum modo diferente conosco? Na verdade, você e eu conhecemos a Deus muito melhor do que aqueles a quem ele se revelou através da simples criação — temos ainda *mais* a agradecer!

E por isso tenho agradecido durante a maior parte da minha vida de tetraplégica. Não apenas dando graças “*em tudo*”, conforme a passagem bíblica recomenda, mas “sempre dando graças a Deus, o Pai, *por tudo*”, como ordena outro trecho da Bíblia (1Ts 5.18; Ef 5.19,20, NIV). A maioria das pessoas é capaz de agradecer a Deus por sua graça, consolo e poder sustentador para resistir *em* meio a uma provação, mas não lhe agradecemos *pelo* problema, apenas por encontrá-lo ali.

Mas as muitas décadas numa cadeira de rodas me ensinaram a não separar meu Salvador do sofrimento que ele permite, como se um pescoço quebrado — ou, talvez no seu caso, um tornozelo fraturado, um coração partido, um lar despedaçado — apenas “acontecesse” e então Deus surgisse depois do fato a fim de extrair algo de bom dele. Não, o Deus da Bíblia é maior que isso. Muito maior.

Assim como a capacidade de sua alma, leitor. Talvez essa cadeira de rodas tenha parecido uma tragédia horrível no começo, mas *é nela* que agradeço a Deus... Sou grata *por* minha tetraplegia. É o hematoma de uma bênção. Um presente embrulhado num papel preto. É a companheira sombria que caminha comigo diariamente, que me puxa e me empurra para os braços do meu Salvador. E *é aí* que está a alegria.

Minha amiga Nancy explica isso de forma maravilhosa em seu precioso novo livro *Escolhendo a gratidão*. Trata-se de algo

que precisa ser explicado! É difícil manter a gratidão; é difícil encontrar alegria quando se está frente a frente com a dor alucinante ou com a decepção pungente. Mas temos em Nancy um verdadeiro guia, porque ela é sempre muito cuidadosa em não separar Deus do sofrimento que ele permite em nossa vida. Ela faz a conexão entre a gratidão e a alegria.

Nancy conduz o leitor, passo a passo, pelas perspectivas e textos bíblicos selecionados que pavimentam a jornada para a alegria enviada do céu. Não se trata de alegria passageira, que está aqui hoje e amanhã vai embora, mas uma alegria intensa e profunda, que simplesmente não pode e não será abalada. Uma alegria que nos contemplamos mesmo por meio das coisas que nos apressaríamos em chamar de tragédias.

Em *Escolhendo a gratidão*, você descobrirá que sua aflição — isto é, a sua “cadeira de rodas”, seja ela qual for — enquadra-se perfeitamente nos decretos soberanos de Deus. Seu sofrimento e sua dor provêm das divinas mãos sábias e bondosas, e por esse motivo você pode ser grato. Nisso e por isso. Enfim, Nancy revelará onde reside o poder para agir assim: damos graças por tudo, *em nome do nosso Senhor Jesus Cristo*. Sim, Nancy DeMoss Wolgemuth sempre tem no coração a exaltação a seu maravilhoso Salvador, e você descobrirá isso com esse livro especial que tem em mãos.

Obrigada, Nancy — e digo isso de todo o coração. *Abençoada* seja você não apenas por ensinar, mas por ser exemplo para nós de como a vida deve ser um constante cântico de graças a Deus... Acredite, esse tipo de gratidão cai muito bem em *você!*

*Joni Eareckson Tada*

Joni and Friends International Disability Center



## AGRADECIMENTOS

Escrever um livro sobre gratidão serviu para lembrar-me repetidas vezes da enorme dívida de agradecimento que tenho para com o Senhor e para com tantos outros.

Tentei expressar minha gratidão pessoalmente àqueles que trabalharam comigo para produzir este livro, mas sou grata pela oportunidade de trazer a público meu reconhecimento por suas contribuições:

*Lawrence Kimbrough* organizou e reuniu transcrições de meus ensinamentos sobre gratidão, em conjunto com muitos recursos acumulados que descarreguei sobre ele, e aplicou sua considerável habilidade de escrita para gerar os dois primeiros rascunhos desta obra.

Lawrence é um servo humilde e talentoso, e foi uma alegria colaborar com ele neste segundo livro. Eu disse isso sobre o último livro, e é verdade também neste: sua marca é evidente em todas as páginas, e é um livro melhor do que eu poderia ter escrito sem sua ajuda.

Mais uma vez, *Greg Thornton* e a dedicada equipe da Moody Publishers serviram silenciosamente e com muita competência nos bastidores conforme este projeto amadurecia de uma ideia embrionária para o livro que você tem em mãos. Tenho muito amor e respeito por essa equipe de “parteiros do livro”!

*Bob Lepine* foi um mentor para mim e serviu no Conselho Consultivo do Revive Our Hearts [Aviva Nossos Corações]

desde o seu início. Ele me ajudou a refletir sobre a mensagem deste livro no começo e, então, gentilmente concordou em fazer uma revisão teológica do manuscrito. Seu domínio das Escrituras e sua habilidade como comunicador habilitaram-no a fornecer informações e assistência valiosas.

*O dr. Robert DeMoss*, meu querido tio e amigo, revisou o manuscrito e fez inúmeras sugestões úteis.

Sob a liderança humilde, amorosa e capaz de *Martin Jones*, toda a equipe do Revive Our Hearts assume de boa vontade as demandas e responsabilidades extras por tempos prolongados para eu poder me concentrar no estudo e na escrita. Esses homens e mulheres são amigos e parceiros de ministério muito queridos; não consigo imaginar estar nas trincheiras sem eles.

*Mike Neises* supervisiona nossos esforços de publicação com sabedoria e graça, e é a ponte com nossos amigos na Moody Publishers. Minha assistente executiva, *Sandy Bixel*, é cuidadora, atenta e desempenha mais tarefas em meu nome do que qualquer um jamais saberá deste lado do céu. *Dawn Wilson*, pesquisadora e redatora do Revive Our Hearts, ajudou a encontrar uma variedade de detalhes, ilustrações e fontes para este projeto.

Por meio de suas orações perseverantes e encorajamento incansável, meus queridos “*amigos de oração*” sopraram o vento sob minhas asas.

*Agradeço ao meu Deus em todas as minhas lembranças de vocês [...] por causa de sua colaboração no evangelho desde o primeiro dia até agora (Fp 1.3,5).*

## INTRODUÇÃO

# *Um convite para a sua* Transformação

*Mesmo que você pudesse fazer milagres,  
não poderia fazer mais por si mesmo do que cultivar um espírito  
agradecido; pois ele cura com a pronúncia de uma palavra  
e transforma tudo o que toca em felicidade.*

WILLIAM LAW<sup>1</sup>

Por muitos meses, tenho observado com muita atenção o que as Escrituras têm a dizer sobre a dádiva da gratidão. Tenho meditado sobre o que significa ser uma pessoa grata e por que isso é importante.

Não se trata de um mero exercício acadêmico para mim. É muito mais do que isso. Deus me conduziu em uma jornada pessoal e na qual ainda estou envolvida. Ele tem me mostrado como é vital que eu treine meu coração para reagir a tudo na vida com um espírito agradecido, mesmo em circunstâncias e ocasiões que considero difíceis ou desagradáveis.

A trilha nem sempre foi fácil — ao longo do caminho ele lançou luz sobre coisas em meu coração que nada tinham de

---

<sup>1</sup>Mary W. Tileston, *Daily strength for daily needs* (New Kensington: Whitaker House, 2003), March 9.

bonitas. O Espírito Santo me trouxe convicção quando minhas reações ao sentir-me pressionada se mostraram aquém do padrão de como aconselhei ou desafiei outras pessoas (para não falar no padrão da Palavra de Deus!).

Mas esse foi um processo bom e necessário em minha vida. Juntamente com a liberdade que vem quando digo “Sim, Senhor!”, as mudanças que ele tem feito em minhas perspectivas e em meu caráter compensaram muito esses lugares difíceis. (Compartilhei mais a respeito desse processo em “Um PS pessoal”, na página 183.)

Este livro é um convite para que você se junte a mim nesta jornada. Quero que você veja o que tenho visto. E quero que experimente as alegrias renovadas que tenho ao combater as ervas daninhas da ingratidão e ao cultivar um coração grato. Antes de começarmos, no entanto, quero dar um passo para trás e contemplar para onde estamos indo e por que acredito ser tão importante que você chegue lá.

Antes de escrever este livro, se alguém me perguntasse: “Você é uma pessoa grata?”, eu teria me classificado como “acima da média” nesse quesito. E acho que as pessoas que me conhecem, em geral, concordariam.

Graças, em grande parte, a pais que insistiram em que a primeira coisa a ser feita depois de receber um presente era uma cartinha de agradecimento, a importância de expressar a gratidão me foi inculcada desde os primeiros anos de vida. Trata-se de boas maneiras, certo? Agir com educação. Embora nem sempre eu tenha gostado na época, hoje sou grata por esse ensinamento.

Ao longo dos anos, procurei fazer da gratidão um estilo de vida. E experimentei muitas das bênçãos que acompanham a “atitude de gratidão”.

No entanto, percebi que se eu não exercer vigilância incansável a fim de rejeitar a ingratidão e escolher a gratidão, sou

facilmente sugada pela correnteza da vida em um mundo caído. Começo a me concentrar no fato de que não tenho o que gostaria de ter ou no que quero e não tenho. Minha vida começa a parecer difícil, cansativa e insuportável.

Conforme escrevia este livro, por vezes me deixei ser levada de volta para aquela correnteza perigosa. Percebi como a falta de gratidão se manifesta em preocupações, reclamações e ressentimentos — tanto nos limites de meus próprios pensamentos, quanto, pior ainda, ao descarregar esses pensamentos sobre outras pessoas.

Mas naqueles momentos em que eu me via afundando, prestes a me afogar, descobri que *a gratidão é o meu verdadeiro salva-vidas*. Mesmo nas águas mais turbulentas, escolher a gratidão me salva de mim mesma e de minhas emoções descontroladas. Ela me faz emergir para a graça de Deus e impede que eu me afogue no que de outra forma seria minha tendência natural à dúvida, à negatividade, ao desânimo e à ansiedade.

Conforme o tempo passa, escolher a gratidão significa escolher a alegria. Mas essa escolha não chega sem esforço e intencionalidade. Trata-se de uma escolha que requer renovação constante de minha *mente* com a verdade da Palavra de Deus; exige que eu prepare meu *coração* para desfrutar a Deus e suas dádivas e que discipline meus *lábios* para proferir palavras que reflitam sua bondade e graça — até que um espírito agradecido se torne minha resposta automática a tudo na vida.

## UM SEGREDO PODEROSO

Nas páginas a seguir, vou encorajá-lo a escolher a gratidão antes de tudo porque é a única resposta cabível a um Deus bom e gracioso que nos libertou de nossa culpa.

Mas ainda que seja apenas por interesse pessoal, escolher a gratidão faz sentido.

Em um nível bastante significativo, seu bem-estar emocional, mental, físico e espiritual, assim como sua saúde e a estabilidade de seus relacionamentos com os outros, tudo isso é determinado pelo quociente da gratidão.

Cultivar um coração agradecido é uma proteção contra tornar-se uma pessoa amarga, irritadiça e seca. O filho de Deus grato não pode deixar de ser alguém alegre, pacífico e radiante.

Se você descobrir, entre seus companheiros mais frequentes, o desânimo, o medo e a ansiedade, talvez você tenha a tendência de atribuí-los às circunstâncias difíceis ou dolorosas ao seu redor. Entretanto, quero sugerir que, por mais desafiadora que seja sua situação ou o estágio da vida em que se encontre, seu estado de espírito tem menos a ver com as circunstâncias angustiantes do que com sua necessidade de desenvolver um coração grato.

De que outra forma é possível explicar aqueles crentes mundo afora — desde os tempos antigos até os dias atuais — que sobrevivem com muito menos do que a maioria de nós pode imaginar; aqueles cujos dias são permanentemente atormentados por provações e tragédias, mas que, apesar de tudo, manifestam paz e alegria incontidas?<sup>3</sup>

Fiquei impressionada com um comentário feito pelo teólogo e escritor dr. Wayne Grudem durante uma entrevista online. Ao ser questionado por C. J. Mahaney a respeito das áreas em que ele se sentia vulnerável ao desânimo em seu ministério, o dr. Grudem respondeu: “Honestamente, *não me sinto desanimado com frequência*. Continuo a enxergar a evidência da obra de Deus em minha vida e na vida das pessoas que me cercam e *simplesmente me sinto tomado de gratidão a ele*”<sup>2</sup> (grifo do autor).

---

<sup>2</sup>Sovereign Grace Ministries Blog, 30/01/09, disponível em: [http://www.sovereigngraceministries.org/Blog/post/Meet-Wayne-Grudem-\(4\).aspx](http://www.sovereigngraceministries.org/Blog/post/Meet-Wayne-Grudem-(4).aspx).

Essa é uma mensagem oportuna. Em meio a execuções hipotecárias por todos os lados, altas taxas de desemprego, aumento da dívida nacional e aposentadorias reduzidas aqui nos Estados Unidos, juntamente com infindáveis notícias mundo afora de distúrbios, fome e doenças, tornou-se cada vez mais normal as pessoas desanimarem e, às vezes, sentirem até como se Deus tivesse abandonado este mundo. Para aqueles que amam e seguem a Cristo, a crescente onda de secularismo e relativismo moral aumenta ainda mais a tentação ao desapontamento.

Estou convencida de que, se quisermos manter o equilíbrio nos tempos atuais, devemos cultivar a dádiva e a disciplina espiritual da gratidão. Uma solução importante para não nos sentirmos sufocados pelo que acontece ao nosso redor é procurar as evidências da atuação de Deus em meio à turbulência e “simplesmente nos sentirmos tomados de gratidão a ele”.

Fico impressionada com a quantidade de vezes em que, nas Escrituras — especialmente em Salmos —, somos exortados a dar graças, a louvar ao Senhor, a cantar para ele. E fico mais impressionada ainda ao observar que muitas dessas passagens foram escritas por alguém em apuros.

Há uma razão para esse constante chamado bíblico a sermos gratos. Isso aponta para um segredo poderoso, mas reconhecido por poucos, que é negligenciado na maioria das antologias que já vi sobre virtudes cristãs.

Conforme veremos, a gratidão não é mera virtude secundária na vida cristã — ela é vital. E transformadora. Acredito realmente que um espírito agradecido, enraizado no solo da bondade e da graça de Deus, impactará de forma radical a maneira como você vê *tudo* o que acontece em sua vida e como reage a isso.

Então, junte-se a mim enquanto exploramos essa qualidade simples, mas profunda, chamada gratidão. Minha oração é que seja para você uma jornada para maior liberdade e alegria — mais próxima do coração de Deus.