

## EU ESCOLHI A BOA PARTE

### Lucas 10:38-42

*"E aconteceu que, indo eles de caminho, entrou Jesus numa aldeia; e certa mulher, por nome Marta, o recebeu em sua casa. E tinha esta uma irmã chamada Maria, a qual, assentando-se também aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra. Marta, porém, andava distraída em muitos serviços, e, aproximando-se, disse: Senhor, não te importa que minha irmã me deixe servir só? Dize-lhe, pois, que me ajude. E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas, mas uma só é necessária; e Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada."*

### Introdução

Vivemos na era com a maior abundância de opções de toda a história humana. A qualquer hora do dia, somos bombardeados por centenas de caminhos, compromissos, conteúdos, redes sociais e tarefas. Ironia do destino: quanto mais opções temos, mais perdidos nos sentimos.

Especialistas em saúde mental têm alertado para o impacto disso. O psiquiatra e escritor **Augusto Cury**, ao conceituar a *Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)*, e o psicólogo **Barry Schwartz**, ao analisar o *Paradoxo da Escolha*, destacam como o excesso de decisões diárias e a hiperconexão estão adoecendo a mente humana, tornando a nossa geração a mais ansiosa e exausta de todos os tempos. Queremos abraçar tudo, mas acabamos esgotados e vazios.

Há mais de dois mil anos, na casa de Marta e Maria em Betânia, Jesus já diagnosticava esse mal ao dizer: *"Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas"*. A resposta de Deus para a ansiedade deste século não é produzir mais, mas **saber escolher o que é essencial**.

### 1. A armadilha do ativismo e das muitas distrações

**Lucas 10:40<sup>a</sup>.** *"Marta, porém, andava distraída em muitos serviços..."*

O texto não diz que Marta estava fazendo algo errado ou pecaminoso. Ela estava servindo, cozinhando, trabalhando — coisas legítimas e nobres. O problema de Marta não foi a ação, mas o estado do seu coração: ela andava **distraída**.

Muitas vezes, a nossa maior distração não vem do que é abertamente mau, mas do excesso de coisas "boas" e urgentes que nos afastam do que é fundamental. Quando ocupamos nossa agenda a ponto de não ter tempo para o Altar, transformamos o serviço a Deus em um substituto para o relacionamento com Deus. O excesso de tarefas fragmenta nossa atenção e drena nossa paz.

### 2. O diagnóstico divino para a ansiedade do nosso tempo

**Lucas 10:41.** *"E respondendo Jesus, disse-lhe: Marta, Marta, estás ansiosa e afadigada com muitas coisas..."*

Jesus não condenou Marta, Ele a alertou com compaixão. Ele enxergou o peso que ela carregava no peito. É exatamente essa a realidade de milhares de pessoas hoje: mentes sobrecarregadas, corpos exaustos e corações inquietos.

A ciência comportamental nos ensina que a fadiga de decisão corrói nossa saúde emocional. Quando tentamos dar conta de tudo e agradar a todos, a ansiedade assume o controle. O diagnóstico de Cristo continua atual: quando o nosso "eu" assume a responsabilidade de carregar o mundo nas costas, o resultado inevitável é o afadigo e a ansiedade.

### 3. A sabedoria de simplificar a vida no essencial

**Lucas 10:42<sup>a</sup>.** *...mas uma só é necessária..."*

Contra a cultura do "quanto mais, melhor", Jesus apresenta o princípio do Reino: **apenas uma coisa é necessária**. A maturidade espiritual e emocional começa quando aprendemos a dizer "não" para o que é secundário a fim de dizer um "sim" convicto ao que é eterno.

Para ter saúde mental e paz espiritual, precisamos aprender a desacelerar e discernir o que realmente importa. Maria entendeu que todas as outras tarefas da casa poderiam esperar, mas a

presença do Mestre era única. Escolher a boa parte é ter a coragem de desacelerar em um mundo que nos pressiona a correr sem parar.

#### 4. O lugar de honra aos pés do Mestre

**Lucas 10:39.** *"E tinha esta uma irmã chamada Maria, a qual, assentando-se também aos pés de Jesus, ouvia a sua palavra."*

Estar aos pés de Jesus na cultura da época era a atitude típica de um discípulo que desejava aprender com o seu Mestre. Enquanto Marta estava de pé, correndo de um lado para o outro, Maria estava assentada, em atitude de contemplação, escuta e descanso.

O maior remédio para a mente hiperativa e ansiosa é o silêncio da oração e a escuta da Palavra. Quando nos assentamos aos pés de Cristo, alinhamos nossas prioridades, restauramos nossas forças e recebemos a clareza que nenhuma sabedoria humana pode oferecer. O lugar aos pés do Senhor não é perda de tempo; é o investimento mais inteligente da vida.

#### 5. Um tesouro que jamais nos será tirado

**Lucas 10:42b.** *"...e Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada."*

Tudo aquilo por que tanto nos desgastamos nesta terra é passageiro: o status, os bens materiais, os aplausos e até mesmo os projetos efêmeros. Se colocarmos nossa segurança nessas coisas, viveremos em constante medo de perdê-las.

Contudo, o que construímos no nosso relacionamento com Deus — a intimidade, a salvação, a transformação de caráter e a paz interior — é eterno. A "boa parte" é uma herança incorruptível. As circunstâncias da vida podem nos tirar muitas coisas, mas a presença de Deus habitando em nós e a Palavra revelada ao nosso coração jamais poderão ser roubadas.

#### conclusão

A decisão que Maria tomou não foi automática; foi uma **escolha consciente**. Hoje, a mesma decisão está diante de cada um de nós. Você pode continuar correndo na esteira da ansiedade do mundo moderno, tentando abraçar todas as possibilidades e terminando o dia esgotado... ou pode decidir para a sua vida: *"Eu escolhi a boa parte"*.

Que possamos olhar para o nosso dia a dia, organizar nossas agendas e colocar no topo da nossa lista o que realmente importa: a presença de Jesus. Quando escolhemos a Ele primeiro, todas as outras coisas encontram o seu devido lugar.

#### Oração Final

*Senhor Deus e Pai amado, nos apresentamos diante de Ti reconhecendo o quanto a nossa mente por vezes se encontra acelerada, ansiosa e afadigada com as muitas preocupações deste mundo.*

*Perdoa-nos pelas vezes em que nos deixamos levar pelas distrações, pelas escolhas erradas e pelo excesso de afazeres, deixando de lado o que é mais precioso: a Tua presença.*

*Ensina-nos a arte de desacelerar. Dá-nos a sabedoria e a coragem de Maria para dizer "não" às distrações e nos assentar aos Teus pés. Que o Teu Santo Espírito acalme as tempestades da nossa mente e cure toda a ansiedade que tenta roubar a nossa paz.*

*Nós declaramos hoje, com fé e convicção: Nós escolhemos a boa parte! Que a Tua Palavra seja o nosso alimento e a Tua presença o nosso maior tesouro. Em nome de Jesus, Amém.*