

# ANDANDO DE TANQUE VAZIO ?

“... enchei-vos do Espírito” Ef 5:18



Nos dias atuais muitos problemas de saúde mental e emocional estão sendo tratados pela Medicina e Psicologia. A identificação de transtornos, que algumas décadas atrás não eram diagnosticados, hoje são comuns. Depressão, síndrome do pânico, ansiedade, burnout, e outras, estão deixando muitas pessoas à beira do caminho, sem poder trabalhar e nem interagir socialmente. Estima-se que mais de 20 milhões de brasileiros estão sofrendo com quadros de depressão em nosso país, o que é um dado alarmante. O Brasil lidera na América Latina em número de pessoas atingidas por este transtorno.

Com as pressões financeiras, com os reflexos do pós pandemia, com o ritmo acelerado da vida, com o estresse e o uso excessivo de tecnologia (mídias e entretenimento) muitos padecem com seus efeitos e são levados a esta triste realidade.

Muitos se socorrem nos recursos farmacológicos e em alguns casos, às psicoterapias, mas nem sempre alcançam êxito para a cura, voltando ao equilíbrio mental e emocional. Eu não sou contra esses tratamentos, pois eles são necessários e devem ser feitos. Receio, porém, que hoje existe um consumo excessivo, até sem acompanhamento médico, de medicamentos “tarja preta” para as pessoas dormirem, para acordarem, para se sentirem melhor, para terem mais foco...enquanto a raiz do problema, e as causas não são tratadas.

## ISTO TAMBÉM ESTÁ ACONTECENDO COM O POVO DE DEUS?

E quanto ao povo de Deus? O que está acontecendo com os cristãos que tem a promessa de uma vida abundante com Jesus?

Infelizmente as estatísticas desses transtornos psicológicos também tem afetado a igreja. E outras estatísticas, como as de separações e divórcios, que atingem a sociedade, tendem também a ser equivalentes no meio evangélico. E isto nos preocupa, como pastores e líderes.

O assunto que gostaria de tratar nesta mensagem é sobre a condição de “andar de tanque vazio”. E explico o que isto significa mais adiante.

Eu entendo que, se continuarmos a agir assim, vamos **engrossar** também as **estatísticas** dos problemas psicológicos e familiares que atingem uma parte significativa da população, **além de não vivermos a plenitude** do que o Nosso Pai planejou para nós.

Usando o mesmo método que o Nosso Mestre Jesus usou para ensinar as multidões e seus discípulos, farei uso desta forma de ensino para explicar um pouco sobre este tema. O método da analogia, do exemplo prático e visível para explicar verdades espirituais.

Vou usar “a parábola do carro e do seu tanque de combustível”. Hoje podemos abastecer nossos carros com gasolina, álcool, diesel e alguns já utilizam a energia elétrica acumulada em baterias, no caso, carros elétricos ou híbridos.

Se não abastecermos com um combustível certo, que gere energia, ficaremos com nossos carros à beira do caminho. E com a nossa vida também.

## POR QUE ÀS VEZES ANDAMOS DE TANQUE VAZIO ?

Uns anos atrás eu li um livro de um autor, que eu gosto muito, chamado Wayne Cordeiro, que vive no Havaí (USA), o qual tratava sobre este assunto, baseado numa experiência pessoal de “burnout” (do livro “ANDANDO DE TANQUE VAZIO?” ; Editora Vida). E nesta última semana também assisti um vídeo de um pastor de Belo Horizonte (Paulo Mazoni) que tratou do mesmo tema.

Ótimos subsídios para esta mensagem que trago para vocês. Então, vamos ver os motivos que muitas vezes andamos de tanque vazio.

Vem comigo.

### 1# ESTAR SEMPRE OCUPADO PARA ESTACIONAR E REABASTECER

Quem nunca ficou sem combustível por estar tanto ocupado que esqueceu de abastecer?

Eu sei que todos nós, em alguma estação da vida, temos um tempo limitado para dar conta de tudo: é o trabalho fora de casa, o trabalho dentro de casa, os estudos, a academia, o comer e se vestir, e o tempo para cuidar da higiene (escovar os dentes, ir ao banheiro, tomar banho, fazer a barba). E dormir. E quando temos crianças pequenas (ou até bebês), parece que falta tempo, que o dia precisaria ter 30 horas... E se sobrar um tempinho, vamos lá para o celular ou alguma tela ver a última série do Netflix de 99 capítulos.

E assim, nos **ocupamos** com muitas coisas e nos **pre-ocupamos** com muitas coisas. E estando sempre ocupados, não reabastecendo o “nosso tanque”.

### 2# NÃO LER O MANUAL DO FABRICANTE E TENTAR LEVAR O CARRO ALÉM DO LIMITE

Uma das coisas que eu aprendi na minha vida de motorista foi ler o manual dos carros que eu adquiria. E conferia quantos litros cabiam no tanque de combustível. Sabendo a quilometragem média que o carro fazia, eu multiplicava pela capacidade total do tanque. Se o carro tinha capacidade para 50 litros e sua média era uns 12 quilômetros por litro - teoricamente daria para rodar 600 km - ao chegar nos 500 km rodados, eu “já ficava ligado” para encontrar um posto de gasolina e abastecer.

Não pense que você sabe mais “daquele projetou e fabricou o carro”. O carro não superará os limites de fábrica, pode ter certeza. E seu corpo, alma e espírito também não.

A maioria de nós tem uma auto-imagem muito positiva de si mesmo. E até certo ponto, isto é bom. Achamos, porém, que somos muito fortes, invulneráveis e não entendemos que a “velha natureza” **precisa ser levada para a cruz todos os dias** e que “**o mundo**” tenta nos atrair para as coisas dele; e **precisamos nos reabastecer diariamente** para não cair em tentação e não voltar aos velhos pecados.

Na Bíblia podemos encontrar diversos exemplos de homens e mulheres, como nós, que tinham seus limites e levaram suas vidas além deles e vieram a fracassar (vejam o caso de **Sansão**, do **Rei Uzias**, em Judá, que iniciou seu reinado com 16 anos, de Saul, de Ananias e Safira).

Alguns, porém, entenderam seus limites e venceram em suas carreiras (como **Davi**, **Elias**, **Moisés**, **Ester**). É através da Bíblia que compreendemos a natureza humana. A Bíblia é o único livro que “nos lê”. E é o “manual do fabricante”.

### **3# NÃO PERCEBER PEQUENOS VAZAMENTOS NO “TANQUE”**

Uma vez eu estava viajando com um **Passat** que eu tinha. E estava indo para uma cidade que dista mais de **300 km** daqui de Florianópolis. E eu achava que iria chegar bem, pois o tanque com 45 litros daria conta... só que tinha um vazamento no sistema de combustível, bem junto ao motor. E não chegamos no destino com o combustível do tanque. E o carro poderia ter “pegado fogo”. Nós tínhamos as duas filhas pequenas e acabamos ficando com o carro na beira da estrada, precisando de socorro. Que situação !

Podemos ter muitos vazamentos no nosso tanque emocional. Às vezes uma dificuldade persistente em nossa vida, um trauma (como perda de alguém querido), uma pessoa que nos persegue no trabalho ou na escola (e não conseguimos perdoar), um pecado ou qualquer outra dificuldade que nos sobrevenha.

Pode ser um vício que não conseguimos dominar (de vícios de impureza sexual, apostas online, até vícios de Instagram e séries no Netflix). Sim, é isto mesmo que você leu: existem pessoas que são viciadas em Instagram e outras mídias e não se dão conta disto. E são vícios que, como qualquer outro, necessitam de libertação e cura.

Tudo isto vai drenando nosso tanque emocional e espiritual. E vai nos cansando e deixando à beira do caminho.

Wayne Cordeiro disse: “ *A maior parte de nós não morre por causa de um grande pecado; morremos por causa de mil pequenas concessões e por negligenciarmos o descanso de nossa alma.*”

### **4# NÃO SE ATENTAR PARA O MOSTRADOR DO COMBUSTÍVEL**

Uma vez estava viajando com minha amada esposa de carro e fomos até o Uruguai. Resolvemos ir por um caminho e voltarmos por outro. Atravessamos por Jaguarão e voltamos pelo Chuí. Foi um passeio muito bom e gostoso.

Acontece que bem no momento que atravessamos a fronteira, na volta para casa, minha esposa estava dirigindo e eu, dormindo. Quando acordei, já havíamos avançado no território do Brasil, na estrada em direção à Pelotas no RS, bem no meio da “Reserva do

Taim”. E com muito pouco combustível no tanque. E ali por perto não haviam postos de gasolina por muitos e muitos quilômetros. Quase ficamos sem combustível. Quem já viajou por lá, sabe disto. Trocamos de banco e assumi o volante. Eu precisei dirigir com bastante cautela para economizar ao máximo o pouco combustível que havia no tanque, mas conseguimos chegar e não ficarmos na estrada.

Na sua vida aparecem **sinais** que você está precisando “recarregar seu tanque”. Você fica irritado por qualquer coisa, fica “pra baixo” por um tempo além do normal, busca satisfação em coisas que não edificam a sua vida, nada te deixa alegre e ainda diz palavras que se arrependerá depois. Lembra de algum sinal assim? É o “mostrador” gritando para você parar e reabastecer.

## **5# ANDAR COM UMA CARGA PESADA, MUITO ALÉM DA CAPACIDADE DO SEU CARRO.**

Uma das coisas que aumenta o consumo do carro é o **excesso de peso**.

Quem já viajou com “toda” a família e com uma “carga” excessiva sabe disto. A carga: as crianças, a sogra, os cachorros, os hamsters do seu filho, a amiguinha da sua filha, mais a esposa que está grávida, mais alguém que pediu carona porque ia para o mesmo destino, e mais a encomenda de 10 kg que lhe pediram para levar junto. Ufa! Realmente o consumo aumenta.

Se você carregar uma carga, **além do peso** que você pode carregar e por mais tempo que seria saudável, seu **combustível vai acabar logo**.

## **6# NÃO SABER ONDE ENCONTRAR UM POSTO DE COMBUSTÍVEL**

Hoje é muito fácil encontrar um posto de combustível. Você solicita para quem viaja ao seu lado para dar uma pesquisada na Internet, no Google Maps e logo acha um posto. E quando você está numa região que não conhece e ainda perde o sinal da internet, a coisa fica complicada. Tem que perguntar para alguém da região, mas conforme o horário - se é de noite ou madrugada - só encontrará posto fechado e a “coisa complica”.

Saber onde **reabastecer, onde procurar e como fazer** fará a diferença para você não ficar vazio e parar no caminho.

## **7# NÃO SABER ABASTECER O SEU CARRO**

Uma vez estávamos - eu, esposa e filho - numa viagem fora do Brasil e fomos abastecer um carro alugado no qual estávamos viajando. Paramos em determinado ponto na estrada que havia um posto. E como era outra língua, ficamos confusos em qual bomba abastecer e como fazer, como usar o cartão, se colocávamos a pistola no bocal do carro primeiro ou pagávamos primeiro. Também não tinha **ninguém para orientar** e nem um **frentista** como tem no Brasil. Custou um pouco, mas depois conseguimos; e o carro não ficou sem combustível.

**Um discípulo maduro precisa saber abastecer o seu tanque.** Eu sempre digo que crianças não sabem “preparar sua comida”, mas adultos sabem.

## 8# NÃO CUIDAR DO “SEU CARRO” AO SAIR PELA MANHÃ, FAZENDO O ABASTECIMENTO

Se você vai sair para uma viagem de manhã, o que você faz primeiro? Vai olhar o mostrador do tanque do carro e encher com combustível. Eu gosto de sair cedinho para viajar e este é um cuidado que tenho.

Na vida espiritual também é assim. Precisamos abastecer **todos os dias de manhã** o tanque do nosso carro.

Otimizando o uso do tempo, retirando da nossa rotina os “desperdiçadores de tempo”, dormindo mais cedo, e priorizando este tempo com Deus, através da oração, leitura da Palavra e meditação, vamos encher o tanque.

### TEMOS UM TANQUE DENTRO DE NÓS !

Entenda isto...

# Todos temos um tanque dentro de nós;

# Precisamos constantemente ser reabastecidos;

# Todos nós somos vulneráveis, fracos (em nós mesmos) e necessitados;

# O nosso **espírito** e a nossa **alma** afetam o nosso **corpo**.

O apóstolo Paulo abençoava a igreja de Tessalônica na Grécia pedindo a Deus que os santificasse em tudo, mostrando que cada um de nós é formado por espírito, alma e corpo:

*“O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso espírito, alma e corpo sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.”* | Tss 5:23

### QUAL É O NORMAL DE UMA VIDA CRISTÃ SÁDIA?

Pare para pensar. Qual é o normal para um discípulo?

É estar desanimado, pra baixo, derrotado e doente na alma? É uma vida de “montanha russa” espiritual, um dia está muito bem, e em outro dia, está muito mal?

PELA BÍBLIA, PELO QUE JESUS NOS DIZ, NÃO DEVE SER ASSIM.

Então...

## QUE VIDA É ESTA QUE A BÍBLIA DIZ QUE TEMOS ?

Leia este texto que se encontra no Evangelho de João, capítulo 10, verso 10:

*“O ladrão vem somente para roubar, matar e destruir; eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.” NAA*

Numa outra versão, que ficou muito elucidativa, diz assim:

*“...eu vim para lhes **dar vida, uma vida plena, que satisfaz.**” NVT*

## COMO PODEMOS ENCHER NOSSO TANQUE ? A QUEM DEVEMOS RECORRER ?



Venham a mim, diz o SENHOR JESUS.

*“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.” Mateus 11:28,29*

Vamos ver, no *dicionário Strong*, com mais detalhes, o que as palavras no original grego expressam:

**cansados** : *κοπος κοπος* - expressa alguém que está aflito, que levou uma surra, que cansou de um trabalho aborrecido e fatigante.

**sobrecarregado** : *φορτιζω phortizo* - expressa alguém que está com uma carga que o oprime, que vai além das suas forças.

**manso** : *πραος praos* - expressa um comportamento externo, em forma de gentileza, suavidade, meiguice.

**humilde** : *ταπεινος tapeinos* - expressa uma virtude interior de humildade, serviço e amor.

**descanso** : *αναπαυω anapaio* - uma parada ou interrupção de um trabalho a fim de recuperar suas forças; reanimação, descanso, refrigério..

Há outro texto, na carta de Paulo aos irmãos da igreja na Galácia, em Gálatas capítulo 5, verso 22. Diz assim:

*Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, **mansidão**, domínio próprio.*

Esta palavra “mansidão” significa gentileza, bondade, humildade (πραοτης praotes). Mesma origem da palavra “manso”.

Se ficarmos constantemente cheios do Espírito de Jesus, daremos como fruto esta qualidade que Jesus tinha em “ser manso e humilde de coração”.

Quando temos tais qualidades ou virtudes, que são geradas “em Deus”, deixamos para trás o **orgulho, independência e agressividade**, passando a expressar a leveza da vida que vem do Trono de Deus.

## O VAZIO DO NOSSO TANQUE PODE SER PREENCHIDO POR OUTRAS COISAS...QUE NÃO SATISFAZEM.

Voltando para a “parábola do carro e do tanque de combustível”, também podemos abastecer errado, usando **gasolina adulterada**. Ela pode funcionar um pouco de tempo, mas vai estragar o motor.

O texto a seguir também fala sobre não fazer a coisa certa em relação a esta busca.

*“Porque o meu povo cometeu dois males: abandonaram a mim, a fonte de água viva, e cavaram cisternas rachadas, que não retêm as águas.” Jeremias 2:13*

**Em quem realmente podemos encontrar a plenitude em nossas vidas?**

## EM JESUS (E SOMENTE NELE) ENCONTRAREMOS:

**Paz (Jo 14:27)**

**Alegria ( Jo 15:11 / 17:13)**

**Saciedade (Jo 4:14 / 6:35)**

**Descanso (Mt 11:29)**

**Propósito (I Pe 2:9)**

**Companhia (Jo 14:23)**

**Orientação (Jo 14:26 / I Jo 2:27)**

**Libertação (Jo 8:36)**

**Filiação (Rm 8:15)**

Como reabastecer o tanque?

## REABASTECENDO SEU TANQUE:

Escutem o convite de Deus.

*“Ah! Todos vós, os que tendes sede, vinde às águas; e vós, os que não tendes dinheiro, vinde, comprai e comei; sim, vinde e comprai, sem dinheiro e sem preço, vinho e leite.”*  
ISAIAS 55:1

O que fazer para reabastecer o seu tanque?

### 1. FICAR CANSADO DE ESTAR NESTA VIDA CANSADA

Precisamos **decidir em não nos conformar com uma vida vazia**. E **buscar mudança em Jesus Cristo**. Cansou, então se socorra de Jesus !

### 2. RECEBA JESUS E CONVERSE COM ELE.

O Senhor Jesus, em Apocalipse 3:20 diz: *“Eis que estou à porta e bato; se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, entrarei em sua casa e cearei com ele, e ele, comigo.”* Esta mensagem era para uma igreja daquela época (de João), mas serve para nós também.

Então, Ele está pertinho de nós hoje, através do Espírito Santo. Abra a porta para Ele, receba-o em sua casa, que é o seu interior, o seu coração.

### 3. ENTREGUE A ELE O CONTROLE DA SUA VIDA

O maior problema para ficarmos de “tanque vazio” e com sobrecarga é “tentar” ter o controle de tudo. Isto é humanamente impossível !

O pregador **Charles Spurgeon**, que lutava com ansiedade e depressão disse uma vez: **“A ansiedade não nos livra das tristezas do amanhã, mas acaba com a força do hoje”**

Muitas coisas na vida dependem mais de “oração” que uma “ação precipitada no esforço humano”.

Entregue ao Senhor Jesus tudo em oração, através de súplica e ações de graças (gratidão). Se entregue a Ele.

*“Não andeis ansiosos por coisa alguma; pelo contrário, sejam os vossos pedidos plenamente conhecidos diante de Deus por meio de oração e súplica com ações de graças.”* Filipenses 4:6 AS21

#### 4. SE ARREPENDA DO SEU PECADO DO “ESFRIAMENTO ESPIRITUAL”

Quando nos afastamos de Deus, ficamos vazios e nos esfriamos. A falta de alimento espiritual e o “pecado que quer se agarrar em nós” impede de corrermos a carreira que está preparada para nós. Tem uma “maratona” para correr, não desista.

Vejam este texto em Hebreus 12:1 numa versão mais popular:

*“Assim nós temos essa grande multidão de testemunhas ao nosso redor. Portanto, deixemos de lado tudo o que nos atrapalha e o pecado que se agarra firmemente em nós e continuemos a correr, sem desanimar, a corrida marcada para nós.” NTLH*

#### 5. SEJA VERDADEIRAMENTE UM DISCÍPULO DE JESUS

Jesus disse que “para aliviar a carga deveríamos **aprender dEle**”. Isto significa sermos discípulos, seguir seu exemplo, ouvir Sua Voz através do Seu Espírito.

Não há outro caminho para viver a vida com Deus a não ser por um discipulado verdadeiro onde somos ensinados pelo Senhor, o Espírito Santo. E somos tratados pela Igreja de Jesus, nos relacionamentos e na vida comum. Assim somos cheios da vida de Deus.

#### 6. PERMANEÇA CONECTADO A SUA FAMÍLIA ESPIRITUAL

Na pandemia da COVID muitos trocaram a comunhão “em carne e osso” com os irmãos, pela comunhão “virtual”. E quiseram permanecer assim, talvez por comodismo ou por realmente nunca ter experimentado relacionamentos verdadeiros.

Só que não existe comunhão verdadeira se o nosso encontro não for presencial, ao vivo, “comendo” juntos, “compartilhando” uns com os outros e “tocando” a vida uns dos outros.

A nossa congregação não é perfeita e nem seus líderes tampouco. Jesus, porém, é perfeito e ele age no meio da igreja. Ele age em nós, apesar dos nossos limites e imperfeições. É como a nossa família (de sangue) onde não somos perfeitos, mas é ali que opera o amor, o ensino, a correção e a convivência que gera crescimento e senso de pertencimento.

O ambiente que nos abençoará e aliviará nossas cargas se encontra no meio do povo de Deus. Por isto, um sinal que “estamos e andamos na Luz” é o fato de estarmos em “comunhão uns com os outros”. Assim o sangue de Jesus nos purificará de todo do pecado (I Jo 1:7).

Então, se conecte “de fato e de verdade” com seus irmãos: na casa em família, no discipulado, no grupo caseiro, de dois em dois e nos encontros da congregação.

O pr. Moysés Cavalheiro de Moraes (de Porto Alegre) dizia que **“o mais importante era o que acontecia entre as reuniões de domingo, porque se a vida de Deus fluía nos encontros nas casas e nas famílias durante a semana, isto se refletiria nos cultos e encontros dos finais de semana”**. E assim os cultos seriam uma bênção.

## **7. COMECE SEU DIA COM O SENHOR E TERMINE COM ELE**

As coisas mais importantes de nossa vida merecem a prioridade do nosso tempo e de nossa energia. O Senhor Jesus é a pessoa mais importante de nossa vida, pois é o Nosso Salvador e o Nosso Senhor. Ele nos ama com amor eterno e deu sua vida por todos nós.

Busque o Senhor de todo o coração de manhã, lendo sua Palavra, orando e jejuando, entregando suas cargas a Ele, louvando e adorando e também falando do seu Amor para as outras pessoas quando tiver oportunidade. No final do dia, de noite em casa e ao dormir, não esqueça também de orar e a Ele tudo entregar.

---

Há uma vida plena, abundante e vitoriosa para cada um de nós, filhos e filhas de Deus. Que o Senhor Jesus alivie a sua carga. E que possas ser cheio do Espírito Santo, e andar sempre com o “tanque cheio” !!!

Resumo da ministração em 15/02/26 em Florianópolis SC  
Pr. Cláudio Cabral