



SABEDORIA PARA VIVER E SER FELIZ

Reflexões para quem deseja viver com
propósito, equilíbrio e profundidade





Copyright © 2025 Vida & Caminho

3ª Edição

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida por qualquer meio, gráfico, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de recuperação de informações, sem a permissão por escrito da Editora, exceto no caso de breves citações inseridas em artigos críticos e resenhas.

Publicado no Brasil por:

Editora Vida & Caminho
Rua da Consolação, 2121 • 6º andar
CEP 01301-100 • São Paulo, SP
Telefone |11| 3105-7773
www.vidaecaminho.com.br

Coordenação Editorial
Eugênio Anunciação
Projeto gráfico, Editoração, Diagramação
Imaginativa Soluções Criativas
Design da Capa
Imaginativa Soluções Criativas



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Gomes, Marcelo

Sabedoria para viver e ser feliz : reflexões para quem deseja viver com propósito, equilíbrio e profundidade / Marcelo Gomes. -- 3. ed. --
São Paulo : Vida & Caminho, 2025.

ISBN 978-65-88646-37-3

1. Bíblia - Ensinamentos 2. Equilíbrio (Psicologia) 3. Felicidade - Aspectos religiosos - Cristianismo 4. Reflexões - Ensínamento bíblico 5. Sabedoria - Aspectos religiosos - Cristianismo I. Título.

25-290201

CDD-248.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Princípios bíblicos : Vida cristã 248.4

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



*Aos que servem
a Deus e ao próximo
com fidelidade e amor.
Nunca lhes falte
a Sabedoria do Alto.*





ÍNDICE

Conhecimento e Sabedoria	9
Faz diferença ser sábio	12
Eu e meus problemas	15
Poderia ter evitado	18
Já poderia ter resolvido	21
Nem tudo tem solução	24
O segredo é antecipar	27
Julgar oportunidades, escolher melhor	30
Decisões certas	33
Tempo	37
Bom tempo	40
Um dia de cada vez	43
Sementes do amanhã	46
O mundo e as pessoas	49
Fatos e sentimentos	52
Cavaleiros da Esperança	56
Organizando a vida pessoal	59
Favorecendo a vida alheia	61
Valor	63
Iniciativa ou Ponderação	65
Convicções ou Instintos	68



Autonomia ou Autossuficiência	71
Reputação ou Fama	74
Imediatismo ou Previdência	77
Solidariedade ou Interesse	80
Discrição ou Afetação	83
Amor ou Vitimismo	86
Ouvir mais, falar menos	91
Somente a verdade	94
Somente o que for útil	97
Somente o que for bom	100
Moderação e Silêncio	102
A dica da Cortesia	105
Autoridade	107
Humildade	110
Investimentos emocionais	113
Relacionamentos	116
Autoconhecimento	120
A essência do outro	123
A didática do deserto	126
Fidelidade é muito importante	129
Sinceridade é muito importante	131
Leveza é muito importante	134
Reverência é muito importante	137
Perdão é muito importante	140
Generosidade é muito importante	144
Posse e Palco	146
Posse e Identidade	149



Aforismos	151
A origem dos pensamentos	154
O pensamento no banco dos réus	156
Fora!	159
Pense bem	162
Sonhos e Fantasias	163
Caminho certo	166
Motivos e Intenções	168
Razão para sonhar	170
Metas, Objetivos e Propósitos	173
Recomeços	176
Paciência	179
O caminho da sabedoria	181
A sabedoria do amor	184
Cuide do seu espírito	187
Fé incondicional	190
Salvação	193
Retroceder, jamais!	195
Igreja	197
Legado	200
Morte	203
Eternidade	205



CONHECIMENTO E SABEDORIA

*Melhor é a sabedoria do que joias
e, de tudo o que se deseja,
nada se pode comparar com ela.*

Provérbios 8:11

Somos a sociedade do conhecimento. Nossa informação é produzida em larga escala e está disponível amplamente. Avançamos em ciência, tecnologia e comunicação. Temos satélites e a *internet*. Muito mais vem por aí.

Há algum tempo, eu quis escrever um texto sobre “sustentabilidade” e digitei o termo no campo de busca de um *site* de pesquisa: descobri que existiam mais de 20 milhões de ocorrências daquela única palavra. Blaise Pascal dizia: “já que não se pode ser universal e saber tudo que é possível saber sobre todas as coisas, é preciso saber um pouco de tudo”. Hoje, diremos o quê, diante de tanto conteúdo?

Somos também a sociedade das especialidades. Como o mundo do conhecimento é, aparentemente, infinito, desistimos da pretensão “saber um pouco sobre tudo” e passamos à inten-



ção de “saber tudo sobre um pouco”. Na medicina, nas ciências humanas, nas ciências da natureza, nos esportes e em todas as demais áreas temos especialistas, que, como ironizou Bernard Shaw, “é alguém que sabe cada vez mais sobre cada vez menos e, por fim, acaba sabendo tudo sobre nada”.

Apesar de tudo, somos uma sociedade desigual, injusta, corrupta e violenta, sob vários aspectos. O mesmo conhecimento que nos trouxe conquistas e conforto, trouxe-nos guerras e morte. E não nos trouxe redenção. O sonho da modernidade, de um mundo feliz como fruto do livre e pleno exercício das faculdades racionais, fracassou. Não alcançamos felicidade e multiplicamos enfermidades emocionais, práticas hedonistas, culturas utilitárias e posturas egocêntricas na vida comum. Distanciamo-nos uns dos outros e nos estranhemos. Muitos estamos isolados. Nossos índices de dependência química, alcoolismo, violência no trânsito, conflitos interpessoais e dissoluções familiares aumentaram drasticamente.

A verdade é que temos muito conhecimento, mas pouca sabedoria. Conhecimento é domínio da informação sobre o objeto de interesse; sabedoria, a capacidade de utilizar o conhecimento em prol da vida e dos relacionamentos. O sábio não é, necessariamente, aquele que tem muito conhecimento, mas aquele que canaliza adequadamente para as ações e decisões do dia a dia todo o conhecimento que tem. Às vezes, um morador da periferia, um profissional artesanal, um administrador de negócio próprio sem formação acadêmica, uma dona de casa ou um jovem que trabalha no campo mostram-se mais sábios do que um doutor ou um professor universitário.

É certo que, quanto maior o conhecimento, melhores as chances de uma sabedoria que oriente a vida. E não devemos desprezar a força da maturidade e da experiência de vida, as



quais ajudam a encontrar caminhos. Mas não podemos nos esquecer de que a relação não é automática: há gente velha sem sabedoria! Há gente cujo cérebro armazena um mundo de informações, mas que não evidencia nenhuma sabedoria. Algumas são pessoas infelizes, amargas, inconstantes, insatisfeitas consigo mesmas e geradoras de relacionamentos doentios. A geração do conhecimento carece de uma sabedoria que a ajude a encontrar veredas de vida e paz.

É por isso que o rei Salomão, filho do grande rei Davi, de Israel, é um exemplo sempre relevante para todos nós. Ele foi visitado por Deus quando da morte de seu pai, tendo já assumido o trono de Israel, e ouviu do Todo-poderoso que poderia lhe pedir o que quisesse. Oportunidade única! Riquezas, fama, triunfos sobre adversários, saúde e longevidade estavam entre as possibilidades eletivas. Mas ele não quis nada disso. Escolheu a sabedoria. Conhecimento e sabedoria, pois, sem esta, aquele não produz os resultados necessários. Penso que Salomão já era sábio, num nível bastante elevado, até porque é preciso ser sábio para pedir sabedoria, não?

Precisamos de sabedoria, eis a questão! Somente a sabedoria transforma conhecimento em caminho e especialidade em instrumento abençoador. Com ela, doutores e acadêmicos se mostram humildes e solidários. Por ela, gente madura e vivida se mostra leve e disposta a vencer os desafios do dia a dia. Sem ela, não passamos de arquivos mortos, cheios de conteúdos que ninguém quer conhecer.



FAZ DIFERENÇA SER SÁBIO

*Quem procura ter sabedoria ama a sua vida,
e quem age com inteligência encontra a felicidade.
Provérbios 19:8*

O sábio é diferente. Ele pondera, mostra firmeza de postura e inspira segurança. Não é infalível nem autossuficiente, mas aprendeu a controlar sua ansiedade e a se orientar por convicções sólidas. Seus amigos, familiares e colegas admiram sua sobriedade e recorrem aos seus conselhos, sempre úteis e estimulantes. Conversar com uma pessoa sábia não é sinônimo de solução ou exatidão, mas de acolhimento e encorajamento nas crises. O sábio não tem respostas prontas, ele tem luz.

A sabedoria faz a diferença. Ela nos capacita para a vida e para os relacionamentos. Tranquiliza o coração, valoriza os cuidados com a alma e aquietá os pensamentos. Ela nos lembra de que a vida não é feita só de acertos, sucessos e ascensões meteóricas, mas também de fracassos, frustrações, decepções e derrotas, com os quais sempre é possível aprender. O sábio nunca está e jamais se sente pronto; ele tem o espírito aberto às novas experiências e extrai de todas o que elas têm de melhor. Ele segue



a sugestão do apóstolo Paulo, que escreveu: examinem todas as coisas e retenham o que é bom (1 Tessalonicenses 5:21).

Eu preciso de sabedoria porque quero ser diferente e fazer a diferença. Acredito que nenhuma outra virtude traz mais benefícios a seu portador do que esta. Bondade, sem sabedoria, vira frustração. Coragem, sem sabedoria, temeridade. Paciência, sem sabedoria, complacência. Humildade, sem sabedoria, acanhamento. Sinceridade, sem sabedoria, inconveniência. Honestidade, sem sabedoria, estagnação. Erudição, sem sabedoria, arrogância. E assim por diante. Qualquer virtude, por mais importante que seja, precisa estar acompanhada da sabedoria que nos ensina a praticá-la segundo a necessidade e a correção, não segundo as inclinações da autoestima ou da vontade de reconhecimento e valorização.

Toda virtude pode ser dissociada da sabedoria. Como a experiência mostra, é possível que uma pessoa virtuosa não se mostre sábia. A sabedoria, no entanto, chama para perto de si inúmeras outras virtudes, pois reconhece no viver virtuoso um caminho de transformação, plenitude e verdadeira felicidade. Impossível ser sábio e não ser amigo da virtude, da ética e do gosto por um mundo melhor. Impossível ser sábio e não ser pacífico, tolerante e respeitador dos direitos e diferenças alheios.

Isso não é tudo! Além da virtude, a sabedoria traz consigo também a vitória e a realização. Não porque acerte sempre ou porque seja um roteiro de sucesso pessoal, mas porque faz crescer com os maus resultados e se levantar após a queda. Não consideramos uma pessoa como sábia apenas porque tudo lhe vai bem, mas porque, quando as coisas lhe vão mal, ela encontra alternativas, absorve prejuízos e repará danos ocasionais. Na crise, reinventa a si mesma, escolhe com melhores critérios e avança na construção de alicerces mais sólidos. Prospera e se de-



senvolve. Ela chega longe, alargando as fronteiras de sua alma e de sua mordomia neste mundo.

Não foi por acaso que, ante o pedido de Salomão por sabedoria, Deus lhe prometeu, juntamente com esta, todas aquelas realizações desejáveis, como a longevidade, a saúde, a prosperidade material e a vitória sobre adversários e adversidades. Se o jovem rei tivesse pedido qualquer delas, a receberia, conforme sua preferência, e certamente com requintes de generosidade. Mas como pediu pela rainha das virtudes, recebeu com ela a garantia de todas as demais ofertas, como consequências diretas de sua presença e exercício.

Sábio Salomão! Será que eu seria diferente, como ele, ou agiria diferente dele? Vai que a oportunidade também me aparece...





EU E MEUS PROBLEMAS

*Nenhum mal atingirá o justo,
mas os ímpios estão cobertos de problemas.
Provérbios 12:21*

Os problemas fazem parte da vida. Por mais que não gostemos de admitir, fazem parte da nossa vida. Estão por todo lado e marcam períodos de nossa história. O próprio Jesus Cristo disse aos seus discípulos que, no mundo, eles teriam aflições. Não estavam e não estariam, jamais, imunes aos dissabores, lutas, desilusões e sofrimentos. Nós também não estamos. É a vida!

Contudo, nem todos os problemas são iguais ou nascem das mesmas fontes. Há diversas razões pelas quais, de repente, ficamos enrascados. A razão de um problema pode ser a permissão de Deus, um ataque maligno ou obra do acaso, conforme sugeriram a fé e as convicções de cada um; pode ser a ingerência direta ou indireta de outras pessoas, quer tenham elas intencionado nosso mal ou apenas sucumbido a circunstâncias que, enfim, nos atingiram; e pode ser uma série de decisões minhas, equivocadas, ou situações que eu mesmo criei.

Uma análise sincera e, na medida do possível, isenta da minha biografia me obriga a reconhecer esta verdade: sou meu



principal adversário e o mais corriqueiro agente das sabotagens que me atingiram ou ainda atingem. Estou não apenas no centro, mas, muitas vezes, na base e na origem de minhas dificuldades e tensões. Fiz algo que não deveria ter feito ou disse o que não deveria ter dito; comportei-me como não deveria ter me comportado, e plantei sementes cujos frutos eu não desejava colher.

Eu preciso de sabedoria porque boa parte dos meus problemas eu mesmo criei. É difícil dizer isso, mas é a mais pura verdade. E não estou só, somos muitos, inimigos de nós mesmos! Compramos sem dinheiro para pagar, e ficamos endividados! Isolamo-nos, e eis-nos sem amigos na hora da dor. Envolvemo-nos com quem – diziam-nos, sobretudo os que nos amavam – não prestava, e eis-nos enredados por coisas erradas. Esforçamo-nos para agradar a todos, e eis-nos comprometidos com tarefas que excedem nossas possibilidades.

A lista é enorme! Comemos compulsivamente, fumamos, bebemos exageradamente, e eis-nos obesos, doentes, viciados. Recusamo-nos, por motivos mesquinhos e sem sentido, a lançar sementes que tínhamos em mãos, das quais tínhamos conhecimento, e eis-nos sem os frutos que agora nos são tão necessários.

Eu preciso de sabedoria para parar com essa mania de ser o principal gerador das minhas angústias. Não quero dizer que todos os meus problemas se resolverão ou deixarão de me sobrevir, já que há outras fontes para eles, mas que não preciso e não quero ampliar a lista deles. Desejo tirar do circuito aqueles que me surgem como obra de minha própria inventividade, de minhas próprias mãos. Tenho a certeza de que, com esta iniciativa, eliminarei um número significativo de situações adversas que atravessam meu caminho. Ficarei mais leve e em melhores condições para enfrentar dramas oriundos de outros mananciais.