

SENTIR (quebra-gelo)

Você se lembra de alguma situação engraçada ou complicada que acabou passando por causa da ansiedade?

APRENDER

É normal ser ansioso?

Muitos estudiosos, já há algum tempo, têm dito que a ansiedade é algo que faz parte do ser humano. Mas isso não é verdade. Deus não pensa assim e Ele não nos criou para sermos ansiosos, principalmente porque *“o coração ansioso deprime o homem”* (Pv. 12:25). Se trata de ser simples, e não complicado. Mas muitas vezes complicamos porque seguimos nossa emoção e não somos simples como a Palavra diz.

Vejamos no início de tudo. Quando criou Adão e Eva, Deus deu a eles uma instrução simples: *“Coma livremente de qualquer árvore do jardim, mas não coma da árvore do conhecimento do bem e do mal, porque no dia em que dela comer, certamente você morrerá”* (Gn. 2:16-17). Eles viviam livremente no Jardim do Éden e tinham um relacionamento profundo com o Senhor.

Mas, então, a serpente foi até a mulher com um argumento complicado: *“Foi isto mesmo que Deus disse: ‘Não comam de nenhum fruto das árvores do jardim?’” Respondeu a mulher à serpente: “Podemos comer do fruto das árvores do jardim, mas Deus disse: ‘Não comam do fruto da árvore que está no meio do jardim, nem toquem nele; do contrário vocês morrerão’”. Disse a serpente à mulher: “Certamente não morrerão! Deus sabe que, no dia em que dele comerem, seus olhos se abrirão, e vocês, como Deus, serão conhecedores do bem e do mal”* (Gn. 3:1-5). A partir daí toda a simplicidade se perdeu. E junto com ela, o relacionamento com Deus. O homem e a mulher perceberam que estavam nus e passaram a sentir vergonha, medo e ansiedade (Gn. 3:6-10).

Se você estivesse perdido em um deserto, como se sentiria? Calmo ou ansioso?

A complicação sempre vai nos trazer ansiedade. Mateus 7:13-14 fala sobre algo simples e algo complicado: *“Entrem pela porta estreita, pois larga é a porta e amplo o caminho que leva à perdição, e são muitos os que entram por ela. Como é estreita a porta, e apertado o caminho que leva à vida! São poucos os que a encontram”*.

Muitas vezes, pensamos que é muito difícil seguir a Deus e a Sua vontade. Mas, na verdade, é o mais simples. O caminho largo é como um deserto ou uma floresta fechada, sem sinalização. Não tem um destino claro e nem senso de direção. Já o caminho estreito não tem desvio, leva a um destino final, foca na eternidade.

Então, qual é o antídoto para a ansiedade?

O relacionamento com Deus. Quando tinham um relacionamento profundo com o Criador, Adão e Eva nem sabiam o que era estar ansioso, o que era sentir medo e vergonha. Quando entrou o pecado, esse relacionamento se rompeu.

Andar pelo caminho estreito é andar com Deus, e isso nos dá PAZ e PROPÓSITO – assim como Adão tinha no Éden. Quando organizamos as prioridades na nossa vida e colocamos o Senhor em primeiro lugar, tudo caminha bem e não vivemos ansiosos por coisa alguma. Ele guarda a nossa MENTE e o nosso CORAÇÃO.

O que Deus pensa sobre a ansiedade está registrado em Filipenses 4:6-7: *“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus”*. A oração é uma das armas que Ele nos dá para não vivermos ansiosos!

REFLETIR

Como eu posso colocar em prática as ferramentas para vencer a ansiedade?

Ter um relacionamento profundo e constante com Deus é o mais importante, o que vai fazer a grande diferença. É isso que muda a nossa maneira de ver e de pensar. E isso começa com o novo nascimento (2 Co 5.17). Depois, precisamos obedecer. A única maneira de obedecer é através de um coração novo. É mais simples obedecer aos mandamentos do que tentar complicar as coisas com as nossas justificativas e saídas para nossos pecados e erros.

E a oração nos ajuda em tudo isso. Inclusive, ela nos dá um “combo” para vencer a ansiedade:

1. Orar sempre com ações de graças (Sl. 100:4-5)
2. Orar diariamente pelas pessoas (Sl. 2:8)
3. Orar pelos sonhos de Deus (Gn. 15:5)

APLICAR E ORAR (separe entre homens e mulheres)

Você tem vivido ansioso?

O Senhor quer nos fazer voltar ao nosso design original e nos fazer viver uma vida de paz e propósito, sem ansiedade, sem medo e sem vergonha. Deus permanece sempre o mesmo, por isso podemos confiar nele e nos lançar em um relacionamento com Ele.

Se você tem deixado que a ansiedade domine o seu coração, se arrependa e coloque as suas prioridades no lugar. Se organize e se esforce para se relacionar diariamente com o seu Criador por meio da oração e da leitura da Palavra. Deixe que Ele transforme a sua maneira de enxergar e a sua maneira de pensar, que Ele te faça voltar à simplicidade.

Deus não quer que vivamos ansiosos!

Incentive todos a compartilhar. Esteja atento àqueles que precisam de encorajamento e àqueles que precisam confessar para receber ajuda. Ore por todos.