

SENTIR (quebra-gelo)

Temos falado muito sobre ansiedade nas últimas semanas. O que mudou em sua vida desde então? O que você tem colocado em prática?

APRENDER

No nosso último encontro, falamos sobre como a necessidade de controle gera ansiedade, e como só vencemos a ansiedade ao nos conectarmos com Deus. Também descobrimos que existem alguns atalhos que parecem nos reconectar com Deus, mas, na verdade, nos levam para bem longe dele – como os deuses alternativos, os ídolos.

O segundo atalho que costumamos usar para encontrar a paz e para nos reconectar com Deus são as ESPIRITUALIDADES ALTERNATIVAS. O que são elas?

É quando experimentamos várias vertentes religiosas em busca de construir a nossa própria fé e, até mesmo, o nosso próprio Deus. É aquele pensamento de que “todos os caminhos levam a Deus”. Isso é muito atrativo, porque não exige fidelidade. Muitos, por exemplo, recorrem à meditação para eliminar a ansiedade e encontrar a paz.

O povo de Israel fez exatamente isso. Quando Moisés subiu ao monte para falar com Deus e receber Suas instruções, eles se cansaram de esperar, ficaram ansiosos e pediram que Arão construísse um bezerro de ouro para que pudessem adorar (Êx. 32). Deixaram o Senhor de lado e recorreram a outro deus.

Por que essas espiritualidades alternativas não são o verdadeiro caminho para a paz?

Porque só Jesus é o caminho para a paz. Só existe UM CAMINHO, UMA VERDADE. E Jesus já trilhou o caminho por onde estamos passando, por isso podemos andar por ele em segurança. E Ele sempre traz a paz onde está. Um exemplo disso é a história de Maria e Marta, descrita em Lucas 10:38-42. Nesse texto, quando Jesus chama a atenção de Marta, dizendo que ela está inquieta e ansiosa, Ele usa a palavra grega “merimna”, que significa “estar em pedaços”.

Marta estava ansiosa porque sua mente estava dividida em milhares de pedaços, ela estava preocupada com muitas coisas, quando apenas uma era importante. Jesus era apenas uma das preocupações de Marta e, por isso, ela estava ansiosa. Ela só venceria a ansiedade quando o seu foco estivesse somente em Cristo.

Também é assim conosco. Não adianta vivermos preocupados com as várias coisas que existem em nossas vidas, precisamos focar apenas em uma: Jesus, Sua bondade, Seu amor, Sua soberania, Suas promessas. Ele nos ensina, inclusive, que cada dia terão seus próprios dilemas e que precisamos focar a graça de Deus hoje para resolver as questões de hoje: *“Busquem, em primeiro lugar, o reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão dadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará suas próprias inquietações. Bastam para hoje os problemas deste dia”* (Mt. 6:33-34).

Com o que devemos ocupar a nossa mente para não ficarmos ansiosos?

O apóstolo Paulo responde essa pergunta em Filipenses 4:6-9: *“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. Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês.”*

Ao invés de ficarmos pensando “e se isso...”, “e se aquilo...”, “não vou dar conta de tudo o que tenho que fazer”, precisamos ocupar a nossa mente do que realmente vale a pena (v. 8-9): coisas verdadeiras, e não hipóteses irreais; coisas nobres (respeitáveis), e não o que estão pensando ao nosso respeito; coisas corretas, e não mentiras; coisas puras, e não divagações sobre a motivação das outras pessoas; coisas amáveis, e não reações maldosas; coisas de boa fama, que tragam alegria; coisas excelentes, boas por natureza; e coisas louváveis, pensamentos que poderiam ser exibidos num telão sem nos matar de vergonha.

O que mais é importante segundo o texto de Filipenses para vencermos a ansiedade?

No versículo 6, Paulo também fala sobre a oração. Devemos orar quando estamos ansiosos, mas, muitas vezes, nos esquecemos de que as ações de graças devem fazer parte da nossa oração. Ser grato não é apenas agradecer, mas é pedir com gratidão, mesmo quando ainda nem recebemos.

Gratidão tem a ver com atitudes, e não apenas com palavras. Ela mostra que confiamos na bondade de Deus e que sabemos que a Sua vontade é a melhor. Quando agimos dessa maneira, a paz que excede todo o entendimento guarda a nossa mente e o nosso coração em Cristo Jesus.

REFLETIR

O que devemos fazer diante de uma crise?

Temos duas opções. Podemos ouvir o nosso coração e ficar pensando no que pode acontecer, no que pode dar certo, no que pode dar errado, em tudo o que precisamos fazer, podemos ficar nos lembrando de coisas que já deram errado, que achamos que vão se repetir.

Ou, podemos fazer como o salmista em Salmos 42:11: *“Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! Pois ainda o louvarei; ele é o meu Salvador e o meu Deus”*. Ele não conta uma piada para disfarçar, não pensa em outro assunto para se desviar da ansiedade, ele prega o evangelho para o próprio coração, afirmando que a sua esperança está em Deus.

Quando ouvimos o nosso coração, que é enganoso, acabamos sendo dominados pela ansiedade. A paz de Deus vem quando falamos sobre Jesus ao nosso coração, quando pregamos o evangelho ao nosso próprio coração, nos lembrando de quem o Senhor é, das Suas promessas e de onde deve estar o nosso foco.

APLICAR E ORAR (separe entre homens e mulheres)

Sua mente tem estado em pedaços?

Se você tem estado preocupado com muitas coisas, com o seu foco dividido em milhares de pedaços, a ansiedade, com certeza, está dominando o seu coração. Não adianta ficar enchendo a sua mente com soluções que você mesmo pode dar para as questões da sua vida, precisamos colocar o nosso foco completamente em Jesus, só Ele é a resposta que precisamos, só Ele é o caminho para a verdadeira paz.

Quando estamos “em pedaços” fazemos como Marta e reclamamos daquilo que não temos ou que não conseguimos fazer.

Você tem buscado o atalho das espiritualidades alternativas para se reconectar com Deus e encontrar a verdadeira paz?

Se você tem feito como o povo de Israel, deixado de lado a fidelidade a Deus e buscado outros meios para encontrar a paz, arrependa-se e coloque o seu foco no lugar certo. Adore somente ao Senhor, sua audiência deve ser de um só.

Quando nossos olhos estão em Jesus, não vivemos ansiosos e desfrutamos da boa, agradável e perfeita vontade de Deus para nós.

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