



LIÇÃO 6 – FÉ X ANSIEDADE

INTRODUÇÃO

Provérbios 12: 25 “O coração ansioso deprime o ser humano, mas uma palavra de encorajamento o anima.”

Alguns dizem que ansiedade é excesso de futuro, depressão é excesso de passado e estresse é excesso de presente. A ansiedade é uma das emoções mais presentes no mundo de hoje. As pressões e as tensões pessoais, familiares e sociais criam angústias e ansiedades dentro de nós, trazendo desequilíbrios interiores pessoais e sociais. Jesus nos alertou que no mundo nós teremos aflições (João 16: 33), mas Ele também nos disse para termos bom ânimo porque Ele já venceu o mundo.

1. O que é ansiedade?

Ansiedade é um estado de insegurança. Normalmente está associada com a busca de um significado para a vida, à necessidade de sentir-se amado e apreciado. É viver dia a dia em estado de alerta, muitas vezes prisioneiro do passado, com medo do futuro, gerando uma necessidade de ter controle sobre tudo e todos. É sofrer por antecipação, não sentir tranquilidade. A pessoa ansiosa normalmente culpa os outros pelo seu passado ou presente e teme o futuro.

Jó 3: 25-26 “Exatamente aquilo que mais eu temia desabou sobre minha cabeça, e o que mais me dava medo veio me assombrar. Não tenho paz, nem tranquilidade, nem consigo descansar; vivo em desassossego!”

Jó passou a vida ansioso, fazendo de tudo para que nenhuma desgraça o alcançasse (ele e sua família), mas tudo que ele fazia só aumentavam o medo e a ansiedade até que o que ele mais temia aconteceu. Isto também acontece conosco. A ansiedade e o medo produzem tormento (1 João 4: 18). Este medo acaba nos levando a fazer exatamente o que tememos.

O medo entrou no coração do homem juntamente com o pecado. Adão, quando foi confrontado por Deus em Gênesis



3:10, respondeu: "Ouvi teus passos no jardim e fiquei com medo, porque estava nu; por isso me escondi." Juntamente com o pecado veio a maldição sobre a terra e o homem passou a comer seu pão com o suor do seu rosto, ou seja, com sofrimento (Gênesis 3: 16-19). A ansiedade pela vida passou a fazer parte da vida humana.

Jesus nos mostra na parábola do semeador que as sementes que caíram entre espinhos ilustram as pessoas que ouvem a Palavra de Deus, mas as ansiedades fazem com que as sementes sejam sufocadas (Lucas 8: 14). A ansiedade pelas coisas desta vida faz com que a Palavra de Deus em nós seja sufocada, não prospere. A ansiedade também faz o nosso corpo sofrer (Eclesiastes 11: 10). Ansiedade é o fruto da falta de fé.

2. Jesus é o nosso descanso.

Jesus nos alerta que no mundo todos nós teremos aflições. Mas é para nós termos bom ânimo, porque Ele venceu o mundo. Ele nos ensina a passarmos pelas situações adversas com "Bom Ânimo", literalmente animados, felizes, confiantes. Mas como?

Em Lucas 12: 22-34 (também em Mateus 6: 25-34) Jesus nos exorta de que não devemos andar ansiosos por nada, pois a ansiedade não pode prolongar a nossa vida. Ela só pode diminuir nossa vida porque normalmente traz consigo enfermidades. O Senhor Jesus é o nosso descanso. Seu jugo é suave, seu fardo é leve (Mateus 11: 28-30). Ele é manso e humilde e nos dá alívio para os nossos fardos, descanso para as nossas almas.

Jesus é o nosso descanso! Ele nos ensina a viver pela fé. Ele é o nosso pastor, que nos leva às águas de descanso (Salmo 23: 2).

Quando não há fé, a ansiedade reina. Onde há fé, a ansiedade é expulsa.

Salmos 94: 17-19

"Não fosse a ajuda do Senhor, eu já estaria habitando no silêncio. Quando eu disse: "Os meus pés escorregaram", o teu amor leal,



Senhor, me amparou! Quando a ansiedade já me dominava no íntimo, o teu consolo trouxe alívio à minha alma.”

João 14: 27

“Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbem os seus corações, nem tenham medo.”

Em Filipenses 4: 6-8 Paulo nos ensina a orar entregando nossas ansiedades ao Senhor.

“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 os seus corações (sentimentos) e as suas mentes (pensamentos) 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.”

Jeremias 17: 7-8

“Mas bendito é o homem cuja confiança está totalmente depositada em Yahweh, cuja fé está no SENHOR. Ele será como uma árvore plantada junto às boas águas e que estende as suas raízes para o ribeiro. Uma árvore que não se afligirá quando chega o calor, porque as suas folhas estão sempre viçosas; não sofre de ansiedade durante o ano da seca nem deixará de dar seu fruto!”

3. Andar em fé.

Hebreus 11: 1

“Ora, a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que se não veem.”

O que é fé? No grego original a palavra fundamento é “hupostasis” que significa fundação. Quando entramos em um edifício nós não enxergamos a fundação que está abaixo das



paredes, mas nós temos certeza de que elas estão lá. Porque se elas não existirem, as paredes vão começar a rachar até desabar por completo. Você não pode ver as fundações, mas elas estão lá. A fé deve ser a fundação da nossa vida (Hebreus 11: 6). É ela que nos sustenta como edifício de Deus. Ela deve sustentar “aquilo que esperamos”, ou seja, nossa esperança em Deus. Ela é a prova ou a garantia de algo que esperamos; que não enxergamos, mas sabemos que está lá.

A fé humana pode estar fundamentada na areia. Não adianta construir um edifício lindo, suntuoso, cheio de detalhes na areia. Mais dia, menos dia, ele vai desabar. Mas a fé também pode estar fundamentada na rocha. Quando edificamos com fundamentos na rocha (independente da aparência) podem vir os rios e as tempestades que ele permanecerá firme (Mateus 7: 24-27).

Assim também é conosco. Quando edificamos nossa fé em padrões deste mundo ou em nossos sentimentos, é como edificar sobre a areia. Uma hora ou outra desaba. Mas quando edificamos nossa fé em Jesus, a nossa Rocha (1 Coríntios 10: 4), o edifício da nossa alma não desaba quando vêm as tempestades. Continuamos firmados Nele.

1 Samuel 2: 2

“Não há santo como o Senhor; porque não há outro fora de ti; e rocha nenhuma há como o nosso Deus.”

Andar em fé não significa ignorar as circunstâncias. É crer que Deus é poderoso para realizar o que prometeu (Romanos 4: 17-22). Ele é o Deus que vivifica o que está morto e chama a existência aquilo que ainda não existe. É expressar com a boca o que está no coração (Mateus 12: 34).

Primeiro vem o reconhecimento (a ciência) do que nos traz a ansiedade. Oséias 4: 6 diz que o povo do Senhor é destruído pela falta de conhecimento. Precisamos identificar as áreas que nos trazem a ansiedade. Nossa guerra é constante. Não há zona



neutra ou tréguas. Um coração ansioso é um alvo frágil que é facilmente atingido.

Em 2 Coríntios 10: 4 - 5, Paulo nos adverte de que as nossas armas não são carnis, mas sim espirituais, poderosas em Deus para a destruição de sofismas (enganos) que levam as pessoas para longe do conhecimento de Deus. Elas nos levam a pensar como Cristo.

Hebreus 4: 3 diz que somos nós, os que temos crido (fé em Jesus), é que entramos no descanso. Como?

1 Pedro 5: 5b - 9 "Deus se opõe aos orgulhosos, mas concede graça aos humildes.

Sendo assim, humilhai-vos sob a poderosa mão de Deus, para que Ele vos exalte no tempo certo,

lançando sobre Ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós!

Sede sensatos e vigilantes. O diabo vosso inimigo, anda ao redor como leão, rugindo e procurando a quem devorar.

Resisti-lhe, permanecendo firmes na fé, conscientes de que os irmãos que tendes em todo o mundo estão atravessando os mesmos sofrimentos."

CONCLUSÃO

Andar em fé e expulsar a ansiedade do nosso coração vem pelo exercício diário! Ou seja, a cada dia você tem que batalhar e expulsar a ansiedade do seu coração. Isto é alcançado quando guardamos a Palavra do Senhor no nosso coração (ela vai mudando nosso jeito de pensar e gerando a fé que precisamos), quando buscamos a comunhão diária com o Senhor (assim como Adão e Eva no princípio) e também quando nos posicionamos em crer em Deus e na sua Palavra e não nas circunstâncias. É uma decisão pessoal!

Salmos 43: 3-5



“Envia a tua luz e a tua verdade; elas me guiarão e me levarão ao teu santo monte, ao lugar onde habitas.

Então irei ao altar de Deus, a Deus, a fonte da minha plena alegria. Com a harpa te louvarei, ó Deus, meu Deus!

Porque você está assim tão triste, ó minha alma? Porque está assim tão perturbada dentro de mim? Ponha a sua esperança em Deus! (Alma, confie em Deus!) Pois ainda o louvarei; ele é o meu salvador e o meu Deus.”