

Estudo 291 - Viva de Forma Leve

Você sabia que uma pessoa não é conhecida, na verdade, por suas ações e sim por suas reações.

Você já acordou com a sensação de coração pesado, de estar sufocado por coisas que precisa fazer ou problemas que precisa resolver? Muitos estudos dizem que a maior parte da nossa vida, nós vivemos reagindo a coisas que acontecem conosco, sejam fatores externos ou fatores internos. John Maxwell afirma que nossa vida é praticamente toda formada por reações. Ele diz que 10% é sobre o que acontece conosco e 90% é sobre como reagimos ao que nos acontece. Uma ação pode ser algo pensado, no entanto, a reação diz muito a respeito de quem realmente somos, pois são escolhas impulsivas baseadas naquilo que somos e pensamos. Todos nós lidamos com muitos problemas e dificuldades em nossa vida. Aprendemos que temos que ter uma resposta para tudo, precisamos resolver imediatamente qualquer problema que aconteça. Isso acaba gerando uma vida muito pesada, diferente da vida que Deus tem para nós.

Textos: Mateus 11.28-30 e Pedro 5.7.

O que a Bíblia diz a respeito disso?

Não podemos acreditar que a vida se resume apenas a resolver problemas, em enfrentar lutas e ter respostas para todas as perguntas e críticas. Agindo assim, estaremos trazendo sobre nossa vida, um peso que, de repente, se torna insuportável de carregar. Uma das coisas mais comuns nos nossos dias, é encontrar pessoas sobrecarregadas, ou seja, com peso além do que podem carregar. No entanto, essa não é a vida que Deus tem para nós. Por este motivo, Jesus nos chama a trocar de fardo com ele. Nós não precisamos carregar fardos que vão além das nossas forças. No texto de Mateus, vemos que Jesus nos motiva a viver uma vida leve. No entanto, não podemos nos enganar, pensando que a leveza significa ausência de problemas ou preocupações e sim, precisamos entender que leveza é, na verdade, uma forma diferente de enfrentá-los. Um coração leve não é o que tem menos problemas, mas o que aprendeu a descansar em Deus em meio a eles. Nem tudo precisa de uma resposta imediata, nem todo mal entendido precisa ser resolvido na hora, nem toda crítica merece uma resposta. Algumas coisas só precisam ser deixadas nas mãos do Senhor. A leveza nasce da confiança de que Deus está no controle. Você gostaria de viver sua vida com leveza? Então, hoje, aprenda a trocar de fardo com Jesus, pois o Dele é leve.

1 – Simplifique intencionalmente a sua agenda. Se observarmos bem, uma boa parte da nossa agenda se resume a apagar incêndios. Precisamos detectar o que precisa ser feito mas também quais são as coisas que podemos simplesmente colocar diante de Deus e descansar Nele. Escolha bem as suas guerras. Leveza começa com escolhas. Nós podemos escolher contar com Jesus em todas as situações da nossa vida. Podemos escolher pedir a Ele em oração, qual é a agenda que Ele tem para nós naquele dia, naquela semana. Nossa agenda precisa incluir tempo de qualidade com Deus, tempo de contemplação, para observar a Obra de Deus, ouvir o que Ele tem a nos dizer. Nossa agenda precisa ter espaço para correremos para Jesus em vários momentos, precisa ter pausas. Nós não somos máquinas de produção, somos seres humanos limitados e a sobrecarga, um coração pesado, interfere diretamente na nossa vida. Seja intencional com sua agenda, ore a Deus antes de estabelecê-la e separe pausas pensadas para se conectar com Jesus e trocar de fardo com Ele.

2 – Trate seus pensamentos com disciplina. Você já deve ter percebido que quando damos lado para alguns pensamentos, eles tomam conta da nossa mente e quando menos esperamos, já estamos completamente envolvidos e até mesmo agindo com base naquilo que permeou nossa mente. Infelizmente, a mente é uma áreas que deixamos muito solta. Talvez você já tenha até mesmo sofrido com pensamento a respeito de notícias e informações de coisas que viu na internet. A Bíblia nos orienta, em Filipenses 4.8, a respeito de coisas nas quais devemos pensar. No entanto, ao invés de ocuparmos nossa mente com essas orientações, nos enchemos de conteúdos de internet totalmente desnecessários, acompanhamos a vida de pessoas famosas, estamos ligados em notícias sensacionalistas e não percebemos o quanto isso traz peso sobre nós. Reduza os ruídos digitais e informais da sua vida. Uma mente saturada perde a sensibilidade espiritual. Silenciar o externo é, muitas vezes, o caminho para ouvir Deus com clareza.

3 – Dê prioridade ao que é eterno. Precisamos reparar que quanto mais estamos focados nesta vida, que é passageira, mas nos preocupamos e vivemos uma vida pesada. Mas quando decidimos colocar nosso olhar nas coisas eternas, essas coisas que hoje parecem lançar grande peso sobre nossa vida, mente e coração, parecem praticamente desaparecer. Quando olhamos e priorizamos o eterno, nosso coração se acalma, nossos ombros são imediatamente aliviados e passamos a valorizar o que de fato tem valor.

Desafio

Olhando para a sua agenda, procure encaixar nela momentos para não fazer nada, momentos para contemplar a criação de Deus e também para se alimentar mais da Palavra de Deus. Proponha hoje a reduzir seu tempo de telas. Não inicie seu dia com o celular na mão, se enchendo de notícias e urgências que na verdade só prejudicam. Proponha-se a, primeiramente, encher-se da Palavra de Deus, a ter disciplina para um tempo de qualidade com Jesus. Transforme sua agenda.

Conclusão

Há uma vida leve proposta por Jesus para nós. Não carregue fardos que não são seus ou que podem ser trocados com Jesus, Ele deseja te ajudar. A escolha de viver uma vida leve é apenas nossa. Isso não significa não ter problemas mas sim, com a ajuda de Jesus, saber lidar com todos eles. Você gostaria de viver uma vida leve? Levante a mão, vamos orar!

