

Estudo 250 – Viva em Paz.

Você sabia que o Brasil possui uma das maiores taxas de ansiedade do mundo, com dados indicando que 9,3% da população brasileira, ou cerca de 18,6 milhões de pessoas, convivem com transtornos de ansiedade. Essa prevalência coloca o Brasil em destaque como líder global em quantidade de pessoas ansiosas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

A questão da ansiedade é um assunto pertinente e assustador, visto que ela faz parte da grande maioria dos brasileiros. Você já passou por um tempo ansioso em sua vida? Ou, você se sente ansioso por algum motivo? Um estudo da CNN Brasil indicou que 68% dos brasileiros sentem ansiedade, mas menos da metade busca ajuda profissional. Existem vários fatores causadores de ansiedade, por exemplo: desigualdade social, estresse no trabalho, acesso limitado a saúde mental e outros. A verdade é que temos nos acostumado a viver uma vida ansiosa, ou seja, preocupada com o futuro. Uma vida onde a paz tem sido algo cada vez mais distante e praticamente impossível. Mas esta não é a vida que Deus deseja para nós.

Textos: I Pedro 5.7 e Filipenses 4.6-8.

O que a Bíblia diz a respeito disso?

São vários fatores que podem nos levar a viver uma vida ansiosa. Agora mesmo você, com certeza pode pensar em algo que te deixa ansioso. Seja um problema financeiro, na saúde, familiar, nos estudos, etc. A verdade é que viver uma vida ansiosa é extremamente desgastante. Isso não se parece em nada com a paz que Deus deseja que tenhamos. Existe uma paz reservada para nós. É uma paz que vai além daquilo que podemos compreender. Não estamos falando sobre ausência de lutas e problemas, pois esta não é a verdadeira paz. Falamos a respeito de algo que vem de dentro, de Deus, para nós e que está a nossa disposição. Responda: Você deseja viver em paz? O que estaria disposto a fazer por uma vida onde você poderia deitar sua cabeça no travesseiro e logo adormecer sabendo que, mesmo com as lutas, você está em plena paz? Enquanto acreditarmos que somente teremos paz após todos os nossos problemas serem resolvidos, não viveremos a paz de verdade. Os textos que lemos nos fala de uma paz possível para nós. Filipenses nos orienta a não vivermos uma vida ansiosa por nenhum motivo. Mas a vivermos a paz completa que somente pode vir de um Deus que nos ama tanto e que tem o melhor para nós. No entanto, nos dois textos, vemos que existem alguns caminhos para que possamos desfrutar da paz completa em nossa vida, a paz que vai além daquilo que podemos compreender.

1 – Conte tudo a Deus. O texto nos fala que ao invés de vivermos uma vida ansiosa, precisamos contar tudo a Deus. Quantas vezes contamos nossos problemas para tantas pessoas mas

não contamos para quem, de fato, pode nos ajudar: Jesus. Temos por hábito falar aos quatro cantos sobre nossos problemas mas nos esquecemos de contar a Deus, de orar fazendo a Ele os nossos pedidos. Outros, por sua vez, não contam a ninguém, nem mesmo a Deus. Guardam tudo dentro de si e vivem atormentados pela ansiedade. Nosso grande desafio é lançar sobre Ele a nossa ansiedade, é orar, suplicar a Ele fazendo conhecido diante Dele as nossas dificuldades. Se a Bíblia nos orienta a agir desta forma, é porque, com certeza, é a forma mais eficaz. Precisamos adquirir o hábito de contar tudo a Deus, de levarmos a Ele nossos problemas, nossas dificuldades e compartilhar as coisas que afligem nosso coração. Ele é Aquele que pode nos ajudar, portanto, Conte tudo a Deus.

2 – Submeta sua mente ao Espírito Santo. Sabemos que a ansiedade toma conta de nossa mente. Um turbilhão de pensamentos invade a mente e nos leva a pensar somente nos motivos que nos preocupam e nos tornam ansiosos. A grande luta da pessoa ansiosa está justamente em controlar seus pensamentos. Mas em Filipenses podemos aprender uma dica extremamente valiosa: submeter nossa mente ao Espírito Santo, ou seja, controlar meus pensamentos. Troque seus pensamentos! O texto nos fala exatamente em que devemos pensar. Quando perceber que sua mente está sendo atacada por pensamentos ansiosos, imediatamente troque seus pensamentos por tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, justo, puro, amável, de boa fama, por coisas nas quais existam virtudes e louvor. O Espírito Santo pode nos ajudar nesta tarefa. Não permita que pensamentos ansiosos tomem conta de sua mente, mas Submeta sua mente ao Espírito Santo.

3 – Saiba que Ele cuida de você. A maioria das vezes, o ansioso se preocupa porque não se sente seguro e cuidado em alguma situação. Ele sente que perdeu o controle ou que vai perder. Quando entendemos o que a Bíblia nos diz, conseguimos viver em paz. Ela diz: Ele tem cuidado de vós. Traga esta verdade para dentro do seu coração. Repare em sua vida, olhe à sua volta e perceba: Deus tem cuidado de você e Ele sempre cuidará. Você não está sozinho nessa vida. Você tem a Deus que está disposto a te ajudar em tudo. Por isso Ele deseja que você confie que Ele cuida de você. Não basta apenas conhecer este texto, é preciso viver esta verdade, entender de uma vez por todas que ele cuida de você. Peça ao Espírito Santo que te ajude a entender e confiar nesta palavra. Ele cuida de você.

Desafio

Esta semana, separe um tempo para anotar quais são as coisas que te deixam ansioso. Após anotar, leia elas em oração e diga a Deus que você as entrega diante Dele. Anote num papel o texto de Filipenses 4.8 e cole em um lugar visível em sua casa, como portas, geladeira ou outro, e sempre que você perceber a ansiedade voltando, leia o texto em voz alta.

Conclusão

Há uma vida de paz preparada por Deus para nós. Não é qualquer paz. É uma paz verdadeira, mesmo em meio a lutas e problemas, uma paz que vai além daquilo que podemos compreender e por isso, talvez, você não saberá explicá-la. Não precisamos fazer parte desta assustadora estatística de pessoas ansiosas. Podemos viver uma vida em paz, a paz verdadeira e plena que vem de Deus. Você gostaria disto? Vamos orar!

