

Retomando: Nosso desafio da semana passada foi o de anotar as dificuldades onde percebemos que podemos mudar o nosso ponto de vista. O que você percebeu e anotou?

Estudo 13 – Chega de Ansiedade!

- **Resumo:** Neste estudo falaremos a respeito da ansiedade que toma o coração do homem. Quais as consequências dela sobre a nossa vida e como reagir segundo a palavra de Deus.

Texto: Mateus 6: 25-34.

Introdução: Vivemos num mundo imediatista. Parece que tudo ao nosso redor é de extrema urgência. Nos acostumamos com as coisas rápidas: Fastfood, sedex, email, WhatsApp, micro-ondas, etc. Parece que não conseguimos mais esperar as coisas a seu devido tempo. Transferimos isso para as coisas referentes à nossa vida, não sabemos mais esperar o tempo para nos casar com a pessoa certa, o tempo para que meu cargo na empresa seja reconhecido por mérito, o tempo para ter filhos, o tempo para os estudos, etc. Vivemos dias em que a ansiedade é tão comum que chega a parecer que é totalmente normal viver uma vida ansiosa. Mas não é essa a vida que Deus tem para nós.

1) O que você acredita que gera a ansiedade no coração das pessoas?

Talvez você tenha uma lista enorme de coisas que estejam gerando ansiedade em seu coração. Lutas na família, problemas no trabalho, contas para pagar, situações pendentes, etc. **Podemos perceber que a ansiedade, na verdade, está relacionada com o excesso de futuro!** Estamos a todo o momento trabalhando com coisas que ainda irão acontecer. Sempre na expectativa de como será: como conseguirei pagar o mercado esse mês? Será que meu patrão vai me mandar embora? Com quem eu irei me casar? Será que meus filhos vão ser como planejei que fossem? E por aí vai. A lista é longa demais. O Texto de Mateus nos mostra exatamente isso. Jesus está dando exemplos de pensamentos de ansiedade: o que comeremos, o que beberemos ou com o que nos vestiremos? Mas Jesus nos deixa muito claro que viver preocupados com o amanhã não é certo. **No versículo 34 Ele diz: Não vos inquieteis com o dia de amanhã! Jesus nos orienta a viver no presente, Ele declara: Observe, considere, repare (no presente). Observe que as aves não estão preocupadas com o amanhã, elas estão vivendo hoje.** A ansiedade não vai mudar nada nosso futuro, e Jesus deixa isso muito claro no versículo 27. Há algum tempo ouvimos uma frase de um pregador que dizia: Hoje é o dia! Precisamos viver o presente, pois o amanhã pertence a Deus.

2) Você sabe como é possível combater a ansiedade?

Combater a ansiedade não é uma tarefa das mais fáceis, mas é necessária. A vida ansiosa trás sérias consequências até mesmo para o nosso físico. Muitas doenças são causadas pela ansiedade. Não é essa a vida que Deus deseja para nós, mas que possamos ter uma vida plena e abundante. Jesus é muito claro em seu ensinamento a respeito de como combater a ansiedade.

I – Exercitando da fé. No versículo 30, Jesus nos mostra que a ansiedade está ligada à falta de fé. Fé que Deus é quem cuidará de todas as coisas e que podemos descansar Nele. Fé é exatamente o contrário da ansiedade. **Enquanto a ansiedade vive trazendo questionamentos sobre como será, a fé, por sua vez, nos traz a segurança e a certeza de que o futuro já está certo e seguro em Deus.** Exercite a sua fé, rejeite toda a insegurança e questionamentos que a ansiedade gera.

II –Aquietando o coração. A inquietude no coração é uma das coisas mais sofridas. Quando nosso coração está inquieto, não conseguimos pensar em mais nada, falar de outra coisa, descansar, viver uma vida boa. Quantas noites de sono já perdemos por conta da inquietação do nosso coração? **Porém, uma das piores consequências que essa inquietude pode trazer é o fato de ela não nos permitir ouvir a voz de Deus. Um coração inquieto grita tão alto que abafa todas as outras vozes.** Precisamos pedir a Deus que aquiete o nosso coração, entregar a Ele todas as coisas que nos afligem para que possamos descansar sabendo que tudo está sob o controle Dele.

III – Priorizando a Deus. Você já deve ter ouvido a frase que diz: Colocar a carroça na frente dos bois! **É exatamente assim que a ansiedade nos faz agir. Por isso Jesus nos orienta a priorizar o Reino de Deus.** Ele declara que quando fazemos isso, as outras coisas serão acrescentadas na nossa vida. Priorizar a Deus somente nos traz benefícios.

Conclusão:A ansiedade nos impede de ter uma vida boa. O excesso de futuro não é bom e não é de Deus. Ser ansioso parece ser moda nos dias de hoje, mas não pode ser para aquele que conhece a Deus e confia Nele. Você quer viver uma vida em paz? Quer ver as coisas sendo acrescentadas na sua vida dia a dia? Levante a mão, vamos orar.

Desafio:Esta semana nosso desafio será o de anotar as coisas que geram ansiedade em nosso coração. Exercite sua fé em relação a essas coisas eore entregando cada uma a Deus.