

# COMO VENCER A ANSIEDADE ATRAVÉS DA ORAÇÃO

**Texto bíblico:** 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.

## INTRODUÇÃO

Ultrapassando até mesmo a depressão, a ansiedade já é considerada o mal do século. Ela atinge todas as classes sociais e todos os tipos de pessoas, sejam homens ou mulheres, velhos ou jovens, cultos ou incultos, atingindo pessoas de todas as classes sociais e de todos os credos religiosos.

Pergunta: Você se considera uma pessoa mais ansiosa? O que provoca mais ansiedade em você? Em que a ansiedade te ajuda a vencer os seus problemas?

A ansiedade está ligada à preocupação, ou seja, uma ocupação antecipada. Uma pessoa atacada pela ansiedade antecipa problemas fictícios e sofre por eles como se já estivessem acontecendo. Uma pessoa ansiosa vive sobressaltada e não descansa. Não tem paz e é como uma panela de pressão, pronta para explodir. Por isso, a ansiedade tem conduzido muitas pessoas a todo tipo de estresse e a muitas doenças emocionais e físicas.

É um problema muito sério que não podemos tratar de forma simplista. Nossa intenção é abordar a questão da ansiedade a partir da experiência de vitória vivida pelo apóstolo Paulo. Quando escreveu a carta aos filipenses, que acabamos de ler, ele estava preso injustamente na cidade de Roma, mas podemos perceber que essa situação dramática e angustiante não o afetava. Ele estava tranquilo e confiante. Por que? A resposta parece ser: porque ele confiava mesmo em Deus. É o que vamos tratar neste estudo.

## DESENVOLVIMENTO

Pergunta: Será que existe mesmo uma correlação entre oração e estresse/ansiedade? O que você acha? Por que será que muitas pessoas, mesmo com problemas, tem dificuldade de orar a Deus?

Quando Jesus tratou da questão da ansiedade e das preocupações, ele disse claramente:

Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: "Que vamos comer?" ou "Que vamos beber?" ou "Que vamos vestir?" Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas. Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal. (Mateus 6.30-34)

Ou seja, no fundo, a causa da ansiedade é a incredulidade. Ele diz que os pagãos, aqueles que não conhecem e não creem em Deus, é que ficam ansiosos quanto ao que comer, beber e vestir. Qualquer pessoa que duvide que Deus é suficientemente bom e sábio para cuidar de sua vida vai ficar ansiosa. Sempre ficaremos preocupados e ansiosos se tentarmos tomar o destino de nossa vida em nossas próprias mãos. Só temos duas opções: crermos e descansarmos na bondosa providência de Deus ou sermos atacados continuamente pela ansiedade.

O rei Davi sabia disso muito bem e por isso declarou: O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta (Salmo 23.1). Ele cria em Deus e, por isso, descansava Nele.

O apóstolo Paulo também sabia muito bem disso. Ele estava preso e algemado na cidade de Roma por causa de sua fé e de sua pregação, mas isso não o afetava. Ele afirmava sentir-se alegre, confiante, livre e sem medo da morte. E nos versos que lemos de sua carta aos filipenses, Paulo apresenta a sua receita para vencer a ansiedade.

### 1. Para vencer a ansiedade, devemos levar a sério a oração.

Paulo escreve: Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus (Fp 4.6). A palavra "oração" tem aqui o significado de adoração.

Então, você adora a Deus por quem Deus é, dá graças a Deus pelo que ele faz e suplica a ele, porque ele é seu Pai. Quando oramos corretamente triunfamos sobre a ansiedade. Nesse caso, orar corretamente é colocar tudo diante de

Deus, é falar com Ele a respeito de tudo que lhe causa ansiedade. Simplesmente converse com Deus. Ele deseja a sua amizade, a sua comunhão. Você não tem tempo para orar? Mas você tem tempo para ficar ansioso? Se nós orássemos por tudo o que nos traz ansiedade, nós teríamos bem menos coisas com que nos preocupar.

A ansiedade não muda coisa alguma, a oração muda. A ansiedade é uma agitação que não produz coisa alguma, enquanto que a oração nos coloca em contato com Deus que pode mudar todas as coisas. Toda vez que eu sinto ansiedade, fico diante de duas opções: eu posso entrar em pânico ou eu posso orar. Não podemos nos esquecer que Paulo diz "mas em tudo... apresentem seus pedidos a Deus". Em tudo. Não devemos orar só por coisas religiosas. A maioria das pessoas, quando elas oram, elas fazem orações que elas acham que Deus quer ouvir. Ore por tudo. Se é suficiente para produzir ansiedade, então é suficiente para ser apresentado em oração. O poder e a habilidade de Deus para resolver problemas é maior que a nossa ansiedade.

Pedro faz um desafio semelhante: "Lancem sobre Deus toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês." (1 Pedro 5.7). Lançar significa descarregar, despejar. A palavra grega literalmente significa soltar, liberar. A oração é uma incrível terapia de combate ao estresse. Seja lá o que for que nos deixa estressado, irritado, agitado, devemos lançar tudo sobre Ele. O problema é que a maioria de nós lança sua ansiedade do mesmo jeito que se pesca. Lançamos nossas ansiedades e, logo depois, trazemos de volta com a carretilha.

## **2. Para vencer a ansiedade devemos cuidar dos nossos pensamentos.**

Paulo ainda continua: 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. (Fp 4.8). A batalha contra a ansiedade é decidida no campo da mente. Se focarmos nossos pensamentos nos problemas, seremos vencidos por ela; mas, se voltarmos nossos pensamentos para Deus, então ganharemos a peleja. Para vencer a ansiedade, devemos controlar nossos pensamentos, desviando nossa mente dos problemas e focando em Deus, na sua Palavra, nas suas promessas e no seu caráter fiel de Pai amoroso.

## **3. Para vencer a ansiedade devemos agir corretamente.**

Paulo conclui: "Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês. (Fp 4.9). A vitória sobre a ansiedade não está apenas no campo do conhecimento, mas, sobretudo, na prática e na obediência. Muitos dizem que não conseguem deixar de se preocupar e de viver ansiosos, mas muitas vezes parece que nem tentaram parar para orar e entregar com seriedade suas preocupações a Deus e também não se esforçam para cuidar de seus pensamentos. Uma vitória sobre a ansiedade requer ação e obediência.

Pergunta: De que forma essa reflexão te ajuda na questão da ansiedade? Que ponto fez mais sentido para você e mais chamou a sua atenção? O que você pode colocar em prática?

## **CONCLUSÃO**

É verdade, a ansiedade é um tormento que afeta as emoções e rouba a paz de muita gente. O apóstolo Paulo nos ensinou a vencer a ansiedade orando a Deus. Quando oramos, Deus acalma o nosso coração com paz. Quando buscamos a face de Deus em oração, quando alimentamos a nossa mente com pensamentos lá do alto e quando colocamos em prática o que aprendemos das Escrituras, então, a ansiedade bate em retirada e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, vem habitar em nós, montando guarda e sentinela ao redor do nosso coração e da nossa mente. Mais do que isso, o próprio Deus da paz caminha conosco e nos conduz em triunfo!

Já que oração é o remédio divino para a ansiedade, vamos orar agora mesmo? Então vamos juntos e de coração repetir a seguinte oração a Deus:

"Jesus Cristo, eu não sei todas as coisas, mas eu tenho ouvido que o Senhor promete suprir as minhas necessidades se eu confiar em Ti. Eu reconheço que a ansiedade é simplesmente um sinal de que eu estou no controle da minha própria vida. Eu quero que o Senhor venha comandar a minha vida. Eu quero que o Senhor seja o meu Dono, o Senhor da minha vida. Eu quero Te conhecer. Eu quero que o Senhor me mostre os planos para os quais o Senhor me criou. Por favor, leve a minha ansiedade embora. E que a Tua paz sobrenatural guarde o meu coração e a minha mente. Em nome de Jesus, amém."

## **AVISOS**

1. Vem aí a nossa maior conferência anual, a Conferência Paixão Contagante. O tema deste ano é FORTALECER e o evento acontecerá na Central Luxemburgo dias 7, 8 e 9 de junho, e nas Unidades no dia 10. Nosso convidado especial será o Pr. Mario Vega, um grande homem de Deus e pregador, pastor da segunda maior igreja em células do mundo, a Igreja Elim, de El Salvador. Convide toda a sua célula!

2. Aproveite e desafie os não batizados a se inscreverem para o próximo curso de batismo, o DESCUBRA. E sempre convide a todos da sua célula para participar dos cultos de celebração da Central.