



# COMO ENCONTRAR DESCANSO PARA A ALMA

## Quebra-Gelo

Você se considera uma pessoa feliz? É possível alguém ser feliz neste mundo de tragédias, fome, guerras, violência, assaltos, arrombamentos, estupros, sequestro, delinquência, 20 milhões de crianças abandonadas, 4 milhões de abortos por ano, doenças, AIDS, acidentes e mortes? Será que já percebemos que assim como existem os ladrões de dinheiro, existem também os ladrões de alegria?

## Pergunta

O que rouba a sua alegria e tira a sua paz? Os ladrões mais comuns e que roubam a nossa alegria são as circunstâncias da vida, as pessoas difíceis para nós, a preocupação com dinheiro e bens materiais, a ansiedade sobre o futuro. Isso acontece com você também? Você identifica situações em que sua alegria é roubada e você é tomado por preocupações, tristeza e até medo? Poderia dar um exemplo concreto?

A boa notícia é que nós não precisamos viver como prisioneiros da ansiedade nem como escravos da ganância, das pressões do mundo, do futuro e das preocupações. Podemos experimentar uma alegria real e uma paz profunda, descansando no cuidado de Deus, mesmo em meio a tantas lutas e dificuldades da vida.

## Introdução

Para muitos de nós, a notícia de que a depressão e ansiedade são os principais males deste século não é mais uma estatística distante. Essa enfermidade que afeta a alma e o corpo humano tem, ano após ano, invadido um número cada vez maior de lares. Cerca de 370 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão. Qual é a sua origem? Desconsiderando causas físicas, como desajustes hormonais, a depressão pode iniciar sua trajetória através de crises de ansiedade.

Sabemos, a partir da Bíblia, que Deus não está interessado em lidar apenas com as questões espirituais do ser humano. Aliás, desvincular o espiritual dos aspectos físicos, emocionais e intelectuais é um erro. No dia-a-dia, somos o resultado da interação do nosso corpo, com nossa alma e o espírito. Sendo assim, ansiedade e depressão são assuntos do interesse de Deus e sobre os quais a Bíblia tem algo a dizer.

O Evangelho de Jesus possui uma resposta para os ansiosos e deprimidos. Na verdade, um convite. Jesus disse: *“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.”* (Mt 11.28-30).

Jesus nos dá aqui a resposta para a grande questão do descanso para a alma. A solução começa ao aceitarmos o convite de Jesus para um encontro com Ele: *“Venham a mim”*. Esse convite é dirigido a todos que, indistintamente, se sintam cansados e sobrecarregados com o peso do pecado, das circunstâncias, e cansados de buscar alívio na religião e no legalismo. Esse é convite possibilita um encontro seu com aquele que é a vida, a paz, a alegria e a salvação. Vir a Cristo significa decidir buscá-lo, se aproximar e confiar nele. Significa entregar-se a ele.

É também um convite para se aprender com ele a ser manso e humilde de coração. O que isso significa? Manso e humilde é aquele que se submete a Deus, não resistindo à sua vontade. Essa submissão, entretanto, não tem a ver apenas com obediência, mas, também, com uma confiança total em Deus mais do que nas próprias forças. Os que aprendem com Cristo a agir dessa forma, encontram descanso para suas almas.

É sobre isso que vamos aprender na célula de hoje: como agir de modo a vencer a ansiedade e encontrar descanso para a alma em Jesus.

## Desenvolvimento

**Texto-base:** Salmo 37.5,7

*Entregue o seu caminho ao SENHOR, confie nele, e ele agirá. Descanse no SENHOR e aguarde por ele com paciência.*

O Salmo 37 nos ensina a como lidar com a ansiedade e as aflições da alma. São quatro verbos que revelam passos que devemos dar para vencer a ansiedade. São eles:

### 1. Confiar

Sem confiança não há relacionamento. Não há como respondermos ao convite de Cristo para sermos aliviados se não confiarmos nele. Há quatro aspectos que a Bíblia apresenta sobre a confiança em Deus:

- Só confia no Senhor quem o conhece. Salmos 9.10: *"Os que conhecem o teu nome confiam em ti, pois tu, Senhor, jamais abandonas os que te buscam."*
- Confiar no Senhor é uma escolha. Salmos 20.7-8: *"Alguns confiam em carros e outros em cavalos, mas nós confiamos no nome do Senhor, o nosso Deus. Eles vacilam e caem, mas nós nos erguemos e estamos firmes."*
- Aquele que confia no Senhor certamente não será abalado. Salmos 125.1: *Os que confiam no Senhor são como o monte Sião, que não se pode abalar, mas permanece para sempre.* Salmos 55.22: *"Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o sustará; jamais permitirá que o justo venha a cair."*
- Confie no Senhor e não em si mesmo. Provérbios 3.5: *Confie no SENHOR de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento.*

### 2. Entregar

A entrega é o passo natural da confiança. Quem confia, entrega e só entrega quem confia. Entregar-se também pode ter o sentido de render-se, e isso não é algo fácil para o ser humano fazer. Geralmente, nos redemos apenas quando não temos nenhuma alternativa. Não gostamos de abrir mão do controle. Não gostamos que outro tome a decisão por nós. A proposta de Jesus é que entreguemos toda a nossa vida em suas mãos, o que inclui aquilo que nos traz ansiedade. Eis alguns versículos da Bíblia que falam sobre isso:

- Salmos 38.9: *Senhor, diante de ti estão todos os meus anseios; a minha ansiedade não te é oculta."*
- 1 Pedro 5.7: *Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês;*
- Filipenses 4.6-7: *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.*

### 3. Descansar

Conforme Filipenses 4.7, a consequência natural de quem entrega sua ansiedade a Deus é desfrutar de uma paz que vai além do que nossa mente pode alcançar. Como o problema não está mais em suas mãos, mas, sim, nas do Deus todo-poderoso, ela não precisa se preocupar, podendo ficar em paz. Sendo assim, o próximo passo a ser dado por aquele que confia e entrega é descansar. O que descansa no Senhor goza de segurança e paz. Leia o Salmo 91, que retrata bem esse descanso.

### 4. Esperar

Isso significa não tomar o controle para si novamente, mas esperar pacientemente pelo agir de Deus. O Salmo 40.1 diz: *Coloquei toda a minha esperança no SENHOR; ele se inclinou para mim e ouviu o meu grito de socorro.* Quanto ao ato de esperar em Deus, eis o que a Bíblia tem a dizer:

- Aquele que espera no Senhor é cuidado por ele. Salmos 33.18: *Mas o Senhor protege aqueles que o temem, aqueles que firmam a esperança no seu amor.* Lamentações 3.25: *O SENHOR é bom para com aqueles cuja esperança está nele, para com aqueles que buscam."*
- Aquele que espera no Senhor não fica frustrado. Salmos 25.3: *Nenhum dos que esperam em ti ficará decepcionado; decepcionados ficarão aqueles que, sem motivo, agem traiçoeiramente.*
- Aquele que espera no Senhor é renovado em suas forças. Isaías 40.31: *Mas os que esperam no SENHOR renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam.*

## Conclusão

Em Mateus 6.25, 31, 32 e 34, Jesus afirma que Deus conhece muito bem as nossas necessidades, logo, aqueles que têm a Deus por Pai não precisam andar ansiosos sobre questão alguma. Deus, pessoalmente, cuida deles. Confie sua vida nas mãos de Deus. Deixe ele cuidar de você. Não seja independente. Confie, entregue, descanse e aguarde por ele com confiança. O Senhor sempre agirá em favor daqueles que nele confiam.

## Desafio

Ao final do tempo de ensino, ore com a célula. Leve cada participante a responder ao convite de Jesus venham a Mim. Para quem ainda não aceitou este convite, estimule a decisão, convidando-os a fazer uma oração de entrega. Desafie todos a firmarem com Deus um relacionamento de entrega e confiança. Deixe que as pessoas compartilhem áreas ou situações atuais de ansiedade e medo em sua vida. Ao final, peça a cada um para orar e entregar toda a sua vida, ansiedades e preocupações a Deus. Descansar é uma escolha daqueles que têm um relacionamento real com Jesus Cristo.

## Avisos

1. Estamos iniciando mais uma turma do curso **DESCUBRA**. Convide e desafie os não batizados a se inscreverem e explique as vantagens de um final de semana de encontro com Deus na Sede Campestre.
2. Motive todos a reservarem na agenda a data para a nossa Conferência Anual Paixão Contagante, o tema deste ano é **FORTALECER**. Estará conosco pela primeira vez o Pastor Mario Vega, grande pregador e líder da Igreja Elim, em El Salvador. Além do Pastor Roberto Lay, do MIC. Será nos dias 7, 8 e 9 de junho na Central Luxemburgo e no dia 10, domingo, nas nossas unidades. Não percam!
3. Pregadores mais que especiais estarão na Central Luxemburgo. Programe-se e não perca!  
Gary Skinner, pastor fundador da Igreja Watoto, de Uganda - Sábado, dia 19 de maio, às 19h30 e domingo, dia 20, nos dois cultos.  
Philip Yancey, renomado escritor e conferencista americano, autor do livro *Maravilhosa Graça*, entre outros. - Segunda-feira, dia 28 de maio, às 19h30 e domingo, dia 27, nos cultos da manhã e noite.