



ALEGRIA & ANSIEDADE

Fim dos Tempos - Victor Vieira

29 de março de 2020 | www.abase.org

Alegrai-vos sempre no Senhor; outra vez digo: alegrai-vos.

Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor.

Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças.

E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus.

Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento.

O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco.

Filipenses 4:4-9

RESUMO

Contextualização: Paulo fala à Igreja de Filipos, na região da Macedônia. Ele ensina sobre a alegria que teve, mesmo quando estava preso com Silas, e do que esta alegria gerou como aprendizado para o futuro.

O apóstolo Paulo nos ensina algumas atitudes para mantermos a alegria, independente das circunstâncias:

1. V. 4 - "ALEGRAI-VOS" - nesse versículo Paulo fala duas vezes "alegrai-vos", mas na epístola aos Filipenses ele faz menção à alegria 14 vezes. Ele constrói uma mentalidade de que nós devemos desenvolver um estilo de vida feliz, não importando as circunstâncias. Paulo nunca deixou as circunstâncias da sua vida formatarem o seu modo de pensar. No meio da tribulação, ele adorou.
2. V. 5 - "MODERAÇÃO" - a moderação é a disposição amável e honesta para com as outras pessoas, a despeito das suas faltas. Disposição está, inspirada na confiança que os crentes têm de que após o sofrimento terreno, virá a glória celeste. Ser moderado é a disposição interna para perdoar, para suportar o sofrimento, sabendo que o Senhor está perto.
3. V. 6 - "ANSIEDADE" - "A certeza quanto ao que está no futuro exerce influência no presente". Assim como Paulo fala sobre ansiedade em Fp 4.6, nos ensinando que não

devemos ter medo do futuro porque Deus está nele, em Mateus 6, Jesus também nos diz para não andarmos ansiosos. Jesus está preocupado conosco, não só nas pequenas coisas, mas também com a nossa jornada, ou seja, com a nossa saúde física e mental.

O antídoto para a ansiedade, caso ela ocupe nossos corações, é a alegria e realização em Deus, e, isso conseguimos, por meio da oração e súplica em toda e qualquer situação. Porém, não podemos negligenciar que a ansiedade pode desestabilizar uma pessoa, havendo necessidade de além da oração e súplica, entrar com terapias, ajuda profissional e medicamentos para que haja um retorno ao equilíbrio, ou seja, sua vida volte ao eixo.

“Voltando ao eixo” - após a estabilização emocional, nós podemos então, obedecer a ordem apostólica e desfrutar da alegria no Senhor e sermos conhecidos por nossa moderação, conscientes do dia do Senhor, lutando contra a ansiedade pela oração e intercessão em quaisquer circunstâncias.

Assim, a paz de Deus que excede todo entendimento, mesmo quando não temos a garantia de que tudo vai dar certo, guarda os nossos corações da ansiedade.

4. V. 8 - “equilíbrio” - ele vem quando colocamos a mente nas coisas do alto e, Jesus é o que de mais alto existe. Como Paulo e Silas na prisão, devemos cantar e orar a Jesus para vencermos as tribulações.

REFLEXÃO

1 - Na vida prática, vencer a ansiedade por meio de Jesus requer fé que Deus cuida de nós e está no nosso futuro. Como tem sido a sua vida no exercício da fé?

2 - Considerando que necessitamos de fé, como podemos incentivar outras pessoas a criar uma perspectiva de fé ou a criar o hábito de se alegrar, nesse momento que estamos vivendo?

3 - Paulo na carta aos Filipenses fala várias vezes sobre alegria, você tem conseguido manter a alegria mesmo nesse momento de tantas incertezas? Como o ataque da ansiedade tem sido para você?