

Matando A Ansiedade

Graça Extravagante—Parte 3

Filipenses 4.6–7

Introdução

Alguém me enviou um artigo retirado do manual de uma ONG norte-americana que serve para instruir seus voluntários que trabalham na Amazônia. O artigo apareceu no manual publicado na década de 1970 e fornece aos voluntários dez dicas de como reagir no caso de serem perseguidos por uma cobra sucuri enorme. Essa é uma das maiores cobras do mundo. Uma sucuri adulta pode chegar a mais de 10 metros de comprimento e pesar mais de 150 kg.

Bom, se você se vir ameaçado de ser engolido por uma sucuri—que a propósito se alimenta de jacarés e porcos—é só lembrar destas dez dicas:

- 1: não tente correr; a cobra é mais rápida do que você.
- 2: deite-se no chão imediatamente. Estique seus braços firmemente ao longo das laterais de seu corpo e junte suas pernas uma à outra.
- 3: coloque o queixo para dentro.
- 4: permaneça deitado quieto enquanto a cobra o cutuca e rasteja sobre seu corpo—ela está tirando sua medida.

- 5: depois de a cobra o ter examinado, ela começará a engoli-lo, a começar pelos pés; permaneça calmo e deixe a cobra engolir seus pés e tornozelos.
- 6: lembre-se que isso levará bastante tempo.
- 7: não entre em pânico.
- 8: quando a cobra tiver engolido suas pernas até a altura dos joelhos, cautelosamente tire sua faca do bolso e a posicione cuidadosamente do lado da boca da cobra; em seguida, dê um golpe para cima com força, de forma a cortar a cabeça da cobra e mata-la.
- 9: certifique-se de que está com sua faca no bolso.
- 10: mantenha sua faca sempre bem afiada.

Só de ler essas dez dicas a pessoa já pensaria mais de duas vezes antes de se voluntariar para uma ONG na Amazônia!

A verdade é que vivemos num mundo tão perigoso ao nosso bem-estar espiritual, mental e emocional quanto a Amazônia é para voluntários de ONGs. Temos muitas coisas com as quais nos

preocupar no labirinto da floresta de nossa própria vida.

Talvez o que o engolirá não será uma suçuri, mas algo tão capaz de engolir por inteiro sua alegria, coragem e confiança; é um serpente mortal chamada “ansiedade.”

E de fato, ela é mais rápida do que você e pode pegá-lo a qualquer momento de sua vida, quer de dia, quer de noite. Ela desliza perto de seu coração e de sua mente medindo-o de cima a baixo; e ela não está interessada apenas em beliscar aqui e acolá—a ansiedade quer engoli-lo por inteiro.

Não é surpresa alguma que o Senhor Jesus tenha lidado com o assunto em Seu famoso Sermão do Monte. Na verdade, Ele passou mais versos falando sobre ansiedade e preocupação do que qualquer outro assunto.

Quando Mateus copiou o esboço da pregação do Senhor no registro de seu Evangelho, as pessoas viviam em condições incrivelmente difíceis. Água, por exemplo, era escassa. Comida era adquirida apenas para suprir as necessidades de um dia, uma vez que os trabalhadores recebiam seu salário por dia de serviço, não por mês. Dessa forma, cada trabalhador comprava comida para um dia de cada vez; por isso, o Senhor lhes ensinou a orar: “O pão nosso de cada dia dá-nos hoje.” As pessoas não guardavam comida em sua despensa; também não havia como refrigerar produtos como leite, verduras e frutas. O governo não fornecia um serviço de previdência social. Não havia hospitais públicos ou farmácias e os trabalhadores em geral perdiam 40% do seu salário para impostos.

Foi nesse contexto que Jesus Cristo pregou: “Não fiquem ansiosos; não se preocupem; olhem os pássaros no céu... se o nosso Pai celestial cuida deles, por acaso não cuidará de vocês também?” (Mateus 6.25).

Em outras palavras, se Deus tem poder para criar sua vida, Ele também tem poder para cuidar de sua vida.

Sim, os tempos mudaram, mas as pessoas não. Podemos ter geladeiras, benefícios em nossos empregos, farmácias e hospitais, mas o que não mudou foi a predisposição para nos preocupar com milhares de coisas. Um autor escreveu: “Preocupações escurecem o nosso futuro; ansiedades teimosas funcionam como ladrões miseráveis nos recantos escuros de nossos pensamentos, roubando nossa paz e sequestrando nossa alegria.”¹

Veja bem: todo crente—novo ou velho—corre esse risco. O crente não fica imune à ansiedade só porque foi vacinado com a graça salvífica.

Mais do que nunca, precisamos ficar atentos ao perigo da ansiedade que serpenteia ao nosso redor. E deixe-me ser o mais honesto possível como o próprio Jesus Cristo foi quando concluiu o tópico da ansiedade dizendo que cada dia trará novos problemas (Mateus 6.34). Jamais controlaremos essa serpente; jamais a veremos morrer; jamais conseguiremos correr mais rápido do que ela; essa serpente nos persegue diariamente, alguns dias com mais intensidade do que outros. Não podemos domar a ansiedade—temos que matá-la de novo, e de novo, e de novo. E quando pensamos que morreu de vez, lá vem ela novamente.

Agora, se houve uma pessoa no planeta terra que teria uma desculpa para ficar ansioso, esse alguém foi o apóstolo Paulo. Ele teria sido perdoado se escrevesse aos filipenses: “Estou muito preocupado; não esperava nada disso. Pedi para vocês e todas as demais igrejas orarem para que eu chegasse bem em Roma e fosse encorajado, que a visita à Itália fosse produtiva... mas não, Deus não respondeu nossas orações como imaginávamos. Agora, estou aqui preso a soldados romanos todos os dias e, além disso, as igrejas de Roma me

abandonaram. Estou consumido de ansiedade a respeito de meu futuro... minha alegria e minha paz foram engolidas por inteiro.”

Mas, ao invés disso, se você ler Filipenses 4.4–5, verá que Paulo escreve algo bastante diferente:

Alegrai-vos sempre no Senhor; outra vez digo: alegrai-vos. Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor.

Que a sua resolução seja a de ser alegre, e que sua reputação seja a de ser um cavalheiro, uma dama; e não se esqueça: perto está o Senhor. Logo em seguida, Paulo dá uma ordem no verso 6: ***Não andeis ansiosos de coisa alguma.***

Não andeis ansiosos! Essa não é uma opção para crentes que são mais maduros, que não se machucam facilmente e que são menos sensíveis. Essa é uma ordem para cada crente e a primeira coisa contida nessa ordem é algo que Paulo nos manda parar de fazer: pare de se preocupar. Mais uma vez, Paulo não deixa brecha nenhuma. Ele diz: *“Independente das circunstâncias, não se preocupe com nada.”*²

A palavra que Paulo usa para ***ansiosos*** significa “ser puxado para direções diferentes.” Em outras palavras, nossas esperanças nos puxam para um lado, os medos para outro; nosso entendimento das Escrituras nos conduz para uma direção, enquanto nossas mentes e corações nos conduzem para outra.³

Paulo, talvez mais do que qualquer outra pessoa, sabia que a ansiedade de nada adianta. A preocupação estrangula sua fé, sufoca seu louvor, retarda sua coragem. Ela nunca o edifica, mas sempre o derruba; e ela jamais o prepara para as coisas da vida.

Se a coisa que o deixa preocupado acaba acontecendo, a ansiedade não o preparou para a situação; e se essa coisa não acontece, a ansiedade

rouba sua alegria por ela não ter acontecido. Vance Havner escreveu: “A preocupação é como uma cadeira de balanço: ela nos dá algo para fazer, mas nunca nos leva a lugar algum.”⁴

Agora, todos nós sabemos disso, não é verdade? Sabemos muito bem que a ansiedade é inútil e destrutiva; na verdade, ela até nos coloca do lado do Inimigo e nos diz que Deus não se preocupa conosco, que não vale a pena confiarmos em Deus; estamos sozinhos e é melhor começarmos a nos preocupar. Sabemos disso e os crentes filipenses provavelmente sabiam dessas coisas também. A Bíblia nos manda parar com a ansiedade; então, nos sentamos e decidimos que pararemos de nos preocupar da próxima vez que a ansiedade começar a nos engolir. Pegaremos nossa faca do bolso e a mataremos.

A ansiedade é, talvez, o maior ladrão da alegria do crente, mas repetir o pensamento de que pararemos de nos preocupar jamais pegará esse ladrão. E isso acontece porque a preocupação é algo que acontece dentro de nós.⁵

A batalha não tem nada a ver com as circunstâncias da vida; ansiedade não é roubar a nossa alegria porque nossa vida está pior do que a do vizinho, porque tem mais problemas e maiores desafios do que as demais pessoas.

Olhe para Paulo—aprisionado; suas orações foram respondidas de uma forma que ele não desejava; em prisão domiciliar; indo para um tribunal conduzido por um imperador preconceituoso e em breve receberá a sentença de morte—e é ele quem nos manda parar de ficar ansiosos.

Certo, Paulo, tentaremos parar; na verdade, faremos o possível. Muito obrigado por esse verso! Mas, espere, aí está o problema. O verso não para por aí. Continue lendo o verso 6:

...em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças.

Paulo começa com um negativo: não fique ansioso por nada; agora, ele apresenta o positivo: ore por tudo.⁶ Ele não somente nos manda parar algo, mas nos manda começar outro. E temos que fazer os dois.

Deixe-me perguntar o seguinte: qual das asas do avião é mais importante—a direita ou a esquerda? Ambas são imprescindíveis. Se você deseja matar a ansiedade, você precisa não somente parar de fazer algo, mas tem que começar a fazer outro. Você tem que fazer os dois, senão, nunca conseguirá levantar voo!

Então, aqui está o que você precisa parar de fazer: se preocupar. E aqui está o que você precisa começar a fazer: orar.

Agora, Paulo usa três termos para se referir ao ato de falar com o Senhor.

1. A primeira palavra é **oração**.

Esse é o termo genérico para o ato de falar com Deus. Isso pode acontecer a qualquer hora e em qualquer lugar, mas lembre-se que a oração é algo exclusivo dos crentes.⁷ Todas as demais orações são exercícios piedosos com palavras que não passam do teto. Jesus Cristo disse em João 14.6: ***Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida; ninguém vem ao Pai, a não ser por mim.*** Isso se refere não somente a viver com Deus o Pai, mas também a conversar com Deus o Pai. Jesus é o único ***Mediador entre Deus e os homens*** (1 Timóteo 2.5); Cristo é o mediador da nova aliança (Hebreus 9.15). Não é Buda, Krishna ou Maria.

- As pessoas podem até passar grande parte de seu dia se devotando a meditação e oração;

- Devotos podem passar muito tempo fazendo rezas, pensando que, toda vez em que proferem uma palavra, sua oração sobe a Deus misticamente;
- Pessoas podem com sinceridade acender velas e rezar muitas Ave Marias;
- As pessoas podem entoar suas canções nas clareiras da floresta amazônica, ou fazer uma oração diante de alguma calamidade.

Entretanto, veja bem: nenhuma oração oferecida a outro que não Deus o Pai através de Deus o Filho é ouvida; e nenhuma oração feita a Deus o Pai sem um relacionamento pessoal com o Senhor Jesus Cristo chega a Deus, nosso Pai celestial. Elas não passam de palavras.

Tem um casal de chineses em nossa igreja que recentemente se converteram; ambos vêm de famílias descrentes na China. A esposa veio a mim outro dia depois do culto com lágrimas nos olhos e disse: “Agora eu creio em Jesus Cristo.” Então, me encontrei com o casal alguns dias atrás, pois já estão concluindo a aulas de novos membros. Depois que terminei nossa reunião com uma oração, eles sorriram e disseram: “Estamos aprendendo a fazer isso... orar... da mesma maneira como você conversaria com um amigo.”

Falar com Deus simplesmente porque você tem interesse em desenvolver uma amizade com Ele—isso é oração.

2. A segunda palavra que Paulo usa é **súplica**.

E ele não está sendo redundante aqui. Esse termo se refere a orar com urgência sobre aquilo que o preocupa. Paulo usou essa palavra em sua carta já porque ele e os crentes filipenses estavam passando pela mesma luta e sofrimento pela fé.⁸

3. A terceira palavra é **petições**.

Esse termo significa simplesmente levar diante de Deus qualquer necessidade específica que tenha. E perceba que você faz seus pedidos a Deus. Sim, Ele já conhece suas necessidades, mas deseja que você seja totalmente transparente. Ao fazer seus pedidos a Deus, você reconhece sua dependência total nEle.

Li outro dia o que um plantador de igreja escreveu sobre aprender a orar. Ele estava tão consumido com a responsabilidade de plantar essa igreja e acabou pensando que as coisas dependiam dele. Não demorou muito até que não conseguiu mais dormir à noite por ficar extremamente preocupado e ansioso com a igreja. Daí, numa tarde, ele aprendeu uma bela lição com um menino da qual jamais se esqueceu. Ele escreve:

Quando nos mudamos para essa casa na qual estamos, deixei o móvel mais pesado por último—a escrivaninha de meu escritório. Enquanto empurrava a escrivaninha com toda minha força pelo chão, meu filho de quatro anos veio e perguntou se podia me ajudar. Então, juntos deslizamos aquele móvel sobre o chão; ele o empurrava e gemia enquanto progredíamos, um centímetro de cada vez. Após alguns minutos, meu filho parou de empurrar, olhou para mim e disse: “Papai, você está me atrapalhando.” Então, parei de empurrar e o deixei empurrar sozinho. É claro, a escrivaninha nem se mexia. Percebi que o garoto pensava que ele estava empurrando a escrivaninha sozinho, não eu.⁹

Como é fácil perdermos nosso foco e perspectiva. A oração nos ajuda a corrigir nossa perspectiva.

Gosto de algo que um linguista destacou aqui nessa passagem quando Paulo escreve: *sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições*. A preposição *diante* nos retrata como que orientando nossa oração na direção de Deus.¹⁰ Em outras

palavras, a oração reajusta as lentes da vida. Focamos demais nas coisas aqui da terra; a oração nos reorienta a Deus; ficamos perturbados, encantados e preocupados com as coisas daqui de baixo; a oração nos orienta para Deus lá em cima.

Paulo usa três palavras para oração e depois faz uma concessão importante para vencermos a preocupação: faça todas as suas orações, súplicas e pedidos com a atitude de ação de graças! Ouça bem, aqui está a verdade: sem gratidão, a maioria de nossas orações não passa de uma murmuração espiritualizada.

Nossa lista de oração é nada mais do que reclamação por causa daquilo que não recebemos, por causa do que achamos que deveríamos receber e pelo fato de Deus estar demorando para nos dar o que queremos.

Ore com essa atitude predominante da gratidão. Wiersbe escreveu: “Até mesmo Deus o Pai se deleita em ouvir Seus filhos dizendo: ‘Obrigado!’ de vez em quando.”¹¹

Como isso não seria bom! Mas veja bem, isso não significa que tudo que colocamos diante de Deus é algo pelo qual devemos ser gratos—“Senhor, tem uma sucuri aqui; ela já está engolindo os meus joelhos e quero agradece-LO por isso!” Ou, “Estou muito entristecido e tenho tentado ser grato, assim como o Senhor me mandou.”

Não é isso o que Paulo está dizendo aqui. Ele não diz que somos gratos por tudo quanto levamos a Deus. Ele diz em relação a tudo quando levamos a Deus—devemos ser gratos a Ele:

- Por supervisionar todas as coisas;
- Por nos fortalecer a passar por tudo isso;
- Por planejar resolver tudo um dia conforme Sua vontade;

- Por direcionar todas as coisas para a Sua conclusão perfeita para as nossas vidas.

Orar com ação de graças significa que oramos dispostos a entender que Deus nos dará não aquilo que queremos, mas aquilo que Ele quer e quando Ele bem quiser.

Um autor escreveu dizendo que, quando ele tinha apenas 10 anos de idade, ouviu na igreja que se, crendo, receberia aquilo que pedisse em oração (Mateus 21.22). Ele escreve:

À luz disso, fiquei feliz demais. Lembro-me de sair correndo de casa à tarde no mesmo dia, ir para a calçada, fechar os olhos bem forte e orar: “Deus, quero voar como o super-homem. E eu creio que posso fazer isso; então, vou pular e daí é contigo.” Pulei quatro vezes, mas nunca fui a lugar nenhum.¹²

Devo ter feito algo errado, ou Deus não me ouviu, ou eu não tive fé suficiente, ou talvez não merecia.

Foi por isso que Jesus ensinou Seus discípulos a orar da seguinte forma: ***Seja feita a tua vontade, aqui na terra, como no céu*** (Mateus 6.10).

Como você pensa que a vontade de Deus é feita no céu? Como você imagina os anjos respondendo à vontade de Deus? Com debate, discussão, uma má atitude, um salário maior e mais férias? Os anjos vivem para obedecer-IO; a oração é outra maneira de ficar evidente se planejamos e se queremos ou não obedecer a Deus.

Veja bem, meu querido, podemos ter certeza que Deus responderia nossas orações exatamente da maneira como desejamos que Ele respondesse se soubéssemos tudo o que Ele sabe quando oramos.

É somente quando começamos a orar com ação de graças por Ele estar no controle de *todas* as

coisas que começamos a deixar de nos preocupar com as *coisas*.¹³

O que deixamos de fazer—nos preocupar.

O que começamos a fazer—orar.

Por fim, Paulo escreve no verso 7 algo que podemos esperar:

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

Veja que a paz procede de Deus, não de você; ela emana, tem sua fonte no próprio caráter de Deus. E quando compartilhamos com Deus cada necessidade e cada pedido com gratidão submissa, Deus compartilha conosco Seu caráter; e não há nada em Seu caráter que se assemelhe a preocupação e ansiedade.

Dessa forma, Sua paz se torna nossa paz. Essa paz não é natural, mas sobrenatural. Paulo adiciona que essa é uma paz ***que excede todo entendimento***. Em outras palavras, ela transcende poderes intelectuais, análise humana, percepção e entendimento humanos. Ela é superior a esquemas, dispositivos e soluções humanos, já que sua fonte é Deus, cujo juízo é inescrutável e cujos caminhos são insondáveis (Romanos 11.33).¹⁴

Portanto, o verdadeiro desafio da vida cristã não é nos preocupar em como eliminar cada circunstância desagradável ou mesmo entendê-las, mas como confiar em nosso Deus infinito, sábio e poderoso.¹⁵ Esse Deus que derrama Sua graça sobre nós, mais do que conseguimos compreender ou saber. E já que não somos capazes de produzir essa paz—durante tempos de sofrimento, dor, confusão e perda—essa paz é um presente de Deus. Ela se transforma em ainda mais uma demonstração da graça extravagante de Deus.

Fico me perguntando se Paulo fez um jogo de palavras aqui de propósito. Enquanto se arruma em

sua cadeira balançando as correntes penduradas em seus pés, acordando os guardas de seu cochilo da tarde, Paulo escreve com um louvor implícito: a paz de Deus *guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus*.

É como se ele dissesse: “Quero que vocês saibam que esses camaradas aqui não estão me guardando; isso é o que parece, mas a paz de Deus é o que me guarda. Estou sendo guardado pela paz de Deus e ela guarda meu *coração*—ou seja, meus sentimentos—e ela também guarda a minha *mente*—ou seja, meus pensamentos.”

E Paulo promete aos filipenses: “E a paz de Deus os guardará também; essa é uma promessa audaciosa e sobrenatural. Quando você ora com

gratidão pelos propósitos de Deus com todas as coisas, você não precisa se preocupar com nada.”

Gosto de uma oração escrita por um puritano séculos atrás:

*Pai celestial, minha fé está em Ti;
minha esperança está em Ti.
Aceito Tua palavra,
submeto-me à Tua vontade,
dependo de Tua promessa;
confio em Tua providência.
Lancei minha âncora no cais da paz,
sabendo que meu passado,
meu presente,
e meu futuro,
estão nas mãos traspassadas pelos pregos.¹⁶*

Este manuscrito pertence a Stephen Davey, pregado dia 10/04/2016

© Copyright 2016 Stephen Davey

Todos os direitos reservados

¹ Charles R. Swindoll, *Getting Through the Tough Stuff* (Word, 2004), p. ix.

² J. Dwight Pentecost, *The Joy of Living: A Study of Philippians* (Zondervan, 1973), p. 189.

³ Adaptado de Warren W. Wiersbe, *Be Joyful: Philippians* (Victor Books, 1978), p. 112.

⁴ Swindoll, *Questions Christians Ask* (Insight for Living, 1989), p. 19.

⁵ Sam Gordon, *Philippians: An Odyssey of Joy* (Ambassador, 2004), p. 161.

⁶ G. Walter Hansen, *The Letter to the Philippians* (Apollos, 2009), p. 290.

⁷ James Montgomery Boice, *Philippians* (Baker, 1971), p. 239.

⁸ Adaptado de Hansen, p. 290.

⁹ Adaptado de Kyle Idleman, *Not a Fan* (Zondervan, 2011), p. 96.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Wiersbe, p. 114.

¹² Larry Crabb, “Great Expectations,” *Pray Magazine* (Novembro/Dezembro de 2006), p. 34.

¹³ Adaptado de Hansen, p. 290.

¹⁴ John MacArthur, *Philippians* (Moody, 2001), p. 284.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Adaptado de *The Valley of Vision* (Banner of Truth, 1975), p. 296.