

# MEU RELACIONAMENTO COM DEUS: UMA RELAÇÃO DE CONFIANÇA E ENTREGA

## INTRODUÇÃO

**Objetivo da lição:** Ensinar sobre como lidar com a ansiedade, um dos grandes problemas enfrentados pelas pessoas e uma considerável barreira em nosso relacionamento com Deus.

Para muitos de nós, a notícia de que a depressão é o mal do século não é mais uma distante frase estampada em uma revista ou jornal. 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. Tomando o caso de um jovem como exemplo, podemos citar a chamada crise dos 20, em que ele se sente pressionado a, sem erros, escolher a carreira, conseguir o primeiro emprego e se tornar adulto. Não sendo, mesmo que aparentemente, bem-sucedido nisso, e não sabendo lidar com a frustração e a ansiedade, esse indivíduo pode mergulhar no poço da depressão.

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. O homem é, sim, constituído de corpo, alma e espírito, mas esses três não atuam independentemente. Há uma forte interdependência entre eles. No dia-a-dia, somos o resultado da interação do nosso corpo, com nossa alma, com nosso 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: *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve”* (Mt 11.28-30). Note com atenção algo que Cristo diz: *“aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma”*. Jesus nos dá aqui a resposta para o enigma sobre como achar descanso para a alma. A solução é aprender com ele a ser manso e humilde de coração. O que isso significa? As palavras “manso” e “humilde”, nesse contexto, são usadas para expressar um mesmo sentido. Jesus se utiliza de duas palavras para reforçar o que quer transmitir. 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 isto que vamos aprender na célula de hoje: como agir de modo a vencer a ansiedade ou, até mesmo, como agir para não cair na armadilha da ansiedade. Que o Espírito Santo ministre profundamente ao seu coração e às ovelhas que ele te deu!

## DESENVOLVIMENTO DO ENSINO

Texto-base: Salmo 37.4,7

Entrega o teu caminho ao SENHOR, confia nele, e o mais ele fará. (...) Descansa no SENHOR e espera nele.

Como vimos, para lidar com a ansiedade é necessário aprendermos com Cristo a sermos mansos e humildes de coração. O Salmo 37 nos ensina a como ter essa atitude. Nos seus versículos 4 e 7, ele contém quatro verbos, que expressam passos que nos ajudam a lidar de maneira direta com a ansiedade. São eles:

## 1. Confiar

Confiança é a base de tudo. Sem confiança não há relacionamento. Não tem como respondermos sim ao convite de Cristo para sermos aliviados se não confiarmos nele.

Há quatro aspectos que a Bíblia apresenta sobre a confiança em Deus:

- a) Só confia no Senhor quem o conhece. Salmos 9.10: “*Em ti, pois, confiam os que conhecem o teu nome, porque tu, SENHOR, não desamparas os que te buscam*”;
- b) Confiar no Senhor é uma escolha. Salmos 20.7: “*Uns confiam em carros, outros, em cavalos; nós, porém, nos gloriaremos em o nome do SENHOR, nosso Deus*”;
- c) 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 abala, firme para sempre*”. Salmos 55.22: “*Confia os teus cuidados ao SENHOR, e ele te susterá; jamais permitirá que o justo seja abalado*”;
- d) Confie no Senhor e não em si mesmo. Provérbios 3.5: “*Confia no SENHOR de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento*”.

## 2. Entregar

A entrega é o passo natural após a confiança. Quem confia, entrega. Só entrega quem confia. Entregar-se também pode ter o sentido de render-se. A partir disso, podemos perceber que 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. Agindo assim, diante de um problema que é maior do que nós, caímos nas garras da ansiedade. A proposta do Senhor é que, confiando nele, 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: “*Na tua presença, Senhor, estão os meus desejos todos, e a minha ansiedade não te é oculta*”;
- 1 Pedro 5.7: “*Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós*”;
- Filipenses 4.6: “*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*”.

## 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 nas mãos da pessoa, 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, um belo poema que retrata bem o que estamos dizendo.

## 4. Esperar

Aquele que descansa no Senhor deve, também, esperar. Isso significa não tomar o controle para si novamente, mas esperar pacientemente pelo agir de Deus. O Salmo 40.1 diz: “*Esperei confiantemente pelo SENHOR; ele se inclinou para mim e me ouviu quando clamei por socorro*”. Quanto ao ato de esperar em Deus, eis o que a Bíblia tem a dizer:

- a) Aquele que espera no Senhor é cuidado por ele. Salmos 33.18: “*Eis que os olhos do SENHOR estão sobre os que o temem, sobre os que esperam na sua misericórdia*”. Lamentações 3.25: “*Bom é o SENHOR para os que esperam por ele, para a alma que o busca*”;
- b) Aquele que espera no Senhor não fica frustrado. Salmos 25.3: “*Com efeito, dos que em ti esperam, ninguém será envergonhado; envergonhados serão os que, sem causa, procedem traiçoeiramente*”;
- c) 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 E DESAFIOS

Em Mateus 6.25,31,32,34, está escrito: “Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes? (...) Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos? Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas (...). Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal”. Aqueles que têm a Deus por Pai não precisam andar ansiosos quanto à sua vida. Deus, pessoalmente, cuida deles. Confie sua vida nas mãos de Deus. Deixe ele cuidar de você. Não seja independente. Confie. Entregue, Descanse. Espere. E o mais Ele fará...