

ESTOU SOFREND

Jó 26-31

28/06/2020 N
Consolação

V. ESTOU ANSIOSO!

Jó 30:27-29 (NVI-PT)

27 Nunca pára a agitação dentro de mim; dias de sofrimento me confrontam.

28 Perambulo escurecido, mas não pelo sol; levanto-me na assembléia e clamo por ajuda.

29 Tornei-me irmão dos chacais, companheiro das corujas.

1. A próxima expressão de sofrimento de Jó era a sua ansiedade e seus efeitos.
2. Veja a riqueza poética deste texto ao descrever a ansiedade como:
 - a. Agitação interior → **Nunca pára a agitação dentro de mim**
 - b. Uma angustia contínua → **dias de sofrimento me confrontam**
 - c. Sentir-se como uma barata tonta → **Perambulo escurecido, mas não pelo sol;**
 - d. Um clamor incontido por ajuda → **levanto-me na assembléia e clamo por ajuda**
 - e. Insônia → **Tornei-me irmão dos chacais, companheiro das corujas.**
3. Quem não fica ansioso em épocas de sofrimento?
4. Mas a grande pergunta é : Existe resposta na palavra de Deus para a ansiedade ?
5. Como se vence espiritualmente a ansiedade ?
6. Deixe-me apresentar recomendações da palavra que nos ajudam a lidar com este sentimento

a. Troque a ansiedade pela oração

Filipenses 4:6-7 (NVI-PT)

6 Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.

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

- i. A primeira recomendação da palavra é troque a ansiedade pela oração.
- ii. Simplesmente porque ele pode intervir a nosso favor → ele é poderoso.
- iii. Porque o seu amor nos envolve no tempo da oração permitindo que a sua presença nos transmita paz, mesmo quando não pudemos ver ainda as respostas e soluções. A presença de Jesus é a nossa paz.
- iv. Ilustração de Paulo e Silas presos na cidade de Filipos , depois de terem sido torturados por causa da sua fé cantavam → O lugar tremeu , o carcereiro se converteu e no dia seguinte foram soltos .
- v. Ele não podiam lidar com as circunstancias, mas a oração e o louvor invocaram o único que podia lidar com as cadeias.
- vi. Por isso Pedro ensinou:

1 Pedro 5:7 (NVI-PT)

7 Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.

- vii. Quando lançamos sobre ele a nossa ansiedade ele:

1. Ele nos dá coragem para os enfrentamentos:

Isaías 41:10 (Nova Almeida Atualizada 2017)

10 não tema, porque eu estou com você; não fique com medo, porque eu sou o seu Deus. Eu lhe dou forças; sim, eu o ajudo; sim, eu o seguro com a mão direita da minha justiça.”

2. Dá-nos sabedoria

Tiago 1:5 (Nova Almeida Atualizada 2017)

5 Se, porém, algum de vocês necessita de sabedoria, peça a Deus, que a todos dá com generosidade e sem reprovações, e ela lhe será concedida.

3. Dá-nos fé

Salmos 37:5 (Nova Almeida Atualizada 2017)

5 Entregue o seu caminho ao Senhor, confie nele, e o mais ele fará.

b. Redefina suas prioridades

Mateus 6:31-34 (NTLH)

31 Portanto, não fiquem preocupados, perguntando: “Onde é que vamos arranjar comida?” ou “Onde é que vamos arranjar bebida?” ou “Onde é que vamos arranjar roupas?”

32 Pois os pagãos é que estão sempre procurando essas coisas. O Pai de vocês, que está no céu, sabe que vocês precisam de tudo isso.

33 Portanto, ponham em primeiro lugar na sua vida o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e ele lhes dará todas essas coisas.

34 Por isso, não fiquem preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará as suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades.

- i. No capítulo 6 de Mateus Jesus nos ensina a lidar com a ansiedade e uma das recomendações dele é redefinir as nossas prioridades de modo que o Reino de Deus em nós e a justiça dele sejam os nossos alvos prioritários
- ii. Mas por que isto nos ajuda a lidar com a ansiedade?
- iii. Por causa da promessa dele!
- iv. Ele prometeu que se colocarmos o reino dele e a maneira que ele deseja que vivamos como

prioridade em nossas vidas então , ele mesmo será:

1. O nosso supridor

2 Coríntios 9:10 (Nova Almeida Atualizada 2017) 10 E Deus, que dá semente ao que semeia e pão para alimento, também suprirá e aumentará as sementes e multiplicará os frutos da justiça de vocês.

2. O nosso protetor

Salmos 34:7 (NTLH) 7 O Anjo do SENHOR fica em volta daqueles que o temem e os protege do perigo.

3. . Ele vai cuidar do amanhã

Jeremias 29:11 (NTLH) 11 Só eu conheço os planos que tenho para vocês: prosperidade e não desgraça e um futuro cheio de esperança. Sou eu, o SENHOR, quem está falando.

4. E não só isso, mas todas as outras coisas também ele se responsabilizará para que possamos descansar nele .

v. Por isso podemos viver um dia de cada vez pois o futuro pertence a quem cuida de nós.

c. Coloque um Filtro em sua mente

Filipenses 4: 8 (NVI-PT)

8 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.

- i. A próxima recomendação é colocar um filtro em nossa mente.
- ii. Por que?
- iii. Se sua mente for intoxicada com os pensamentos desconexos e ansiosos dos que não tem a mesma fé e certeza do cuidado do Senhor, então logo a perturbação voltará.

- iv. É por isso que Paulo recomendou que devemos encher a nossa mente com o que contribui, edifica, constrói e permite que a dependência do Senhor se multiplique em você.
- v. Veja como fazer isto.
 1. **Tudo que é verdadeiro** → concreto, definido, comprovado → a mentira ou a mera possibilidade não nos permitem estabilidade. → a verdade de Deus acima de tudo.
 2. **Tudo o que for nobre** → Digno, honroso → não permita que a sujeira deste mundo tenha lugar em sua mente, isto contamina , afinal de contas nós temos a mente de Cristo.

1 Coríntios 2:16 (Nova Almeida Atualizada 2017)

16 Pois quem conheceu a mente do Senhor, para que o possa instruir? Nós, porém, temos a mente de Cristo.

3. Tudo que for correto

4. Tudo que for puro

5. **Tudo o que for amável** → você já pensou se agíssemos assim com os nossos familiares, com o nosso tom de voz , com nossas palavras , com nossos pensamentos. Quantos traumas seriam evitados ?

6. Tudo o que for de boa fama

7. Tudo o que for excelente e digno de louvor

- vi. São estas coisas que precisam ficar em nossa mente
- vii. É sobre elas que pensaremos e nos deixaremos influenciar
- viii. Elas são antídoto para a ansiedade.

7. Concluindo → lembre-se dos recursos da palavra de Deus para a ansiedade:

- a. Troque a preocupação pela oração

b. Acerte as suas prioridades → O Senhor em primeiro lugar

c. Coloque o filtro da graça em sua mente → tenha , de fato a mente de Cristo .

8. Lance-se nos braços do Senhor .