

Ansiedade, Aves e Lírios

Mateus 6:25-34

Introdução: o assunto central do estudo dessa semana é a ansiedade. O dicionário afirma que ansiedade é a inquietação ou impaciência causada por algum desejo ou vontade, e, segundo especialistas, a ansiedade é um dos grandes males desse tempo. Mesmo sabendo que temos um Deus que cuida de nós, muitas vezes a nossa alma se entrega às preocupações e os cuidados dessa vida acabam tomando o lugar do Senhor, ao invés de sermos guiados pelo Espírito Santo, somos guiados pelas preocupações que governam a nossa mente.

Para melhor entendermos o que a Bíblia tem a nos ensinar sobre esse tema, veremos o que Jesus diz em Mateus 6:25-34. No verso 27, o Senhor pergunta qual de nós por mais ansioso que esteja, poderá acrescentar um côvado (45 cm) ao curso da sua vida. Na pergunta de Jesus, entendemos que além de não nos acrescentar nada, a ansiedade rouba a nossa energia. No verso 32, Jesus ensina que a ansiedade reflete a atitude dos gentios e não o comportamento dos filhos de Deus, ou seja, a nossa confiança em Deus deve adestrar a nossa alma de modo que ela se aquiete na presença do Pai.

Proposto o assunto, analisando os conselhos de Jesus, vejamos como podemos combater a ansiedade:

1. **O conceito que tenho sobre mim** – em primeiro lugar, no verso 25, Jesus nos faz refletir sobre o valor da nossa vida. Ele diz que não devemos andar ansiosos por causa do alimento e das vestes, porque a vida vale mais do que as coisas que precisamos. Quando as necessidades falam mais alto, perdemos a percepção daquilo que temos e passamos a viver em função do que não temos. Certamente, essa lógica vai gerar em nós ansiedade e insatisfação.

Portanto, a ansiedade se combate com o conceito que nós temos sobre nós mesmos. É uma questão de autoestima, de saber valorizar a vida que recebemos de Deus, de ser grato por tudo o que temos ao invés de vivermos lamentando aquilo que nos falta. Esse é o ponto destacado por Jesus: o que temos vale mais do que aquilo que não temos. Entretanto, a natureza humana tende a se concentrar naquilo que está faltando.

2. **O conceito que Deus tem sobre mim** – em segundo lugar, ansiedade se combate com o conceito que Deus tem sobre nós. Se o valor que nos damos é importante, ter consciência do valor que Deus nos dá, fortalece a nossa autoestima. No verso 26, Jesus manda observarmos as aves do céu, que não semeiam, nem colhem, nem ajuntam em celeiros, mas são sustentadas pelo Pai celeste. Em seguida ele propõe a reflexão: *“Por ventura não valei vós muito mais do que as aves?”*. Aqui está uma das bases poderosas para vencermos a ansiedade do coração, a certeza de que se Deus cuida das aves, certamente Ele cuidará de nós, pois valemos muito mais para o nosso Deus.
3. **A minha fé** – em terceiro lugar, combatemos a ansiedade com a nossa fé. No verso 30, Jesus novamente diz que se Deus veste a erva do campo que hoje existe e amanhã é lançada no forno, nós que valemos mais também receberemos os seus cuidados. A diferença nesse versículo é que Ele nos chama de homens de pequena fé, o que nos dá a entender que a

ansiedade também é resultado da insegurança. A fé em Jesus é o instrumento que nos leva a vencer as inseguranças da alma. João declara que *“tudo o que é nascido de Deus vence o mundo; e esta é a vitória que vence o mundo, a nossa fé”* (1 Jo 5:4). Com a nossa fé, afirmamos a promessa de Deus e sossegamos a nossa alma.

4. **O foco certo** – em quarto lugar, consideremos o que Jesus fala no verso 33: *“buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas essas coisas, vos serão acrescentadas”*. Veja que a certeza de que Deus irá suprir todas as nossas necessidades é fruto do foco que temos no reino de Deus. A ansiedade perde espaço na nossa alma quando estamos focalizados na busca do reino. Quando o reino está em primeiro lugar, as demais coisas são acrescentadas. Infelizmente, quando a nossa atenção está posta nas necessidades, não temos olhos para as coisas do reino, e o pior de tudo, é que quanto mais nos concentramos nas necessidades, mais ansiosos ficamos.