

# INTRODUÇÃO

*Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças; e a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.*

Filipenses 4:6-7, AA

*Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que a seu tempo vos exalte; lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de vós.*

1 Pedro 5:6-7, AA

A PAZ DEVE SER UMA condição normal e comum a todos nós como crentes em Jesus Cristo. Mas apenas alguns poucos dos que fazem parte do povo de Deus estão dela desfrutando como parte de suas vidas diárias.

Em Sua Palavra, Deus nos diz para não andarmos ansiosos por coisa alguma e para lançarmos a nossa ansiedade sobre Ele. Muitas pessoas estão familiarizadas com essas Escrituras, mas não sabem como fazer o que as Escrituras as instruem. Por vezes, estamos tão acostumados a reagir de uma maneira natural às circunstâncias que vivemos na vida, assim como os incrédulos que nos cercam fazem, que gastamos muito do nosso tempo embaraçados em meio à preocupação e à confusão, quando poderíamos estar desfrutando a vida abundante e a paz que Deus tem para nós!

No meu caso, vivia em um estado de tamanho tumulto por tantos anos que nem sequer percebia o quanto eu realmente era anormal. Foi somente quando comecei a estudar a Palavra de Deus e a aplicá-la à minha vida que comecei a experimentar a paz de Deus.

Durante algum tempo, quando comecei a experimentar a paz de Deus, por mais estranho que pareça: fiquei entediada! Estava acostumada a estar sempre envolvida em um terrível caos — em uma grande bagunça. Mas agora não consigo suportar ficar angustiada. Não gosto nem mesmo de me apressar, de tanto que eu amo, aprecio e desfruto a paz de Deus que alcançou todas as áreas da minha vida. Tenho paz na minha mente e nas minhas emoções — com relação à minha família, ao meu ministério — e tudo mais.

Neste livro, examinamos as passagens bíblicas que nos mostram como podemos nos livrar da nossa ansiedade, e aprendemos algumas maneiras práticas de aplicar estas passagens bíblicas às nossas vidas. Também identificamos áreas específicas, reações ou hábitos que permitem a entrada da ansiedade em nossa vida, além de algumas ações dirigidas por Deus e revestidas pelo Seu poder que podemos colocar em prática para impedir o acontecimento de certas situações desagradáveis, que nos levam facilmente à ansiedade.

Se você não está vivendo na paz de Deus, saiba que viver com essa paz pode passar a ser um estado normal para você, todos os dias de sua vida.



# PARTE 1



## *Não Ande Ansioso por Coisa Alguma*



# 1. JESUS E A PAZ

*Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou.*

*Não a dou como o mundo a dá...*

João 14:27

A AFIRMAÇÃO DE JESUS acima é proferida como se Ele tivesse desejado, por Sua vontade, nos dar a Sua paz. Jesus nos deixou a Sua paz. Sendo assim, o fato de um crente viver em constante tumulto, ansiedade, preocupação, medo e frustração é anormal. Deus não quer que vivamos assim. A Bíblia nos mostra como receber e viver na paz que Jesus nos deixou.

Como crentes, somos muito bem protegidos por Deus, tanto nós como tudo ao nosso redor (Salmos 91). Deus quer nos abençoar abundantemente e está sempre procurando maneiras de nos abençoar e nos alcançar com o Seu amor, para que estejamos mais abertos para receber as Suas bênçãos (João 10:10; Efésios 3:20, 2 Crônicas 16:9).

Mas a nossa salvação como cristãos não garante uma vida livre de problemas; ainda enfrentaremos problemas. Cada um de nós, em diferentes momentos de nossa vida, passa por períodos em que as coisas não acontecem como gostaríamos. Mas Jesus, o Príncipe da Paz (Isaías 9:6), venceu o mundo.

Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo.

João 16:33

Em João 14:1, logo antes de Seu retorno para o Pai no céu, Jesus nos deixou as seguintes palavras:

Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em mim.

A continuação do versículo de João 14:27, parcialmente citado no início deste capítulo, diz:

... Não perturbe o seu coração, nem tenham medo.

Romanos 14:17 nos diz que a vida do Reino é justiça, paz e alegria no Espírito Santo. Lucas 17:21 nos diz que o Reino de Deus está dentro de nós. Fomos justificados, ou colocados em posição correta perante Deus, quando entramos em um relacionamento pessoal com Jesus. (2 Coríntios 5:21). A alegria e a paz são parte do fruto do Espírito Santo (Gálatas 5:22, 23) e estão no interior daqueles que creem em Jesus. Estão prontas para serem liberadas. Entramos na alegria e na paz do Reino de Deus quando cremos.

#### SIMPLESMENTE CREIA

Na passagem a seguir nos é dito que o Deus da esperança nos encherá de alegria e paz ao crermos nisso, para que possamos abundar e transbordar de esperança.

Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.

Romanos 15:13

Além disso, de acordo com o escritor de Hebreus, nós que verdadeiramente cremos podemos entrar no abençoado descanso sabático do Senhor. Leia:

Assim, ainda resta um descanso sabático para o povo de Deus; pois todo aquele que entra no descanso de Deus, também descansa das suas obras, como Deus descansou das suas. Portanto, esforcemo-nos por entrar nesse descanso, para que ninguém venha a cair, seguindo aquele exemplo de desobediência.

Hebreus 4:9-11

No descanso sabático do Senhor, podemos interromper o cansaço e a dor do trabalho humano. O que é necessário para entrar nesse descanso? Uma atitude de fé como a de uma criança.

Lemos em Marcos 10:15 que Jesus disse aos Seus discípulos: *Digo-lhes a verdade: Quem não receber o Reino de Deus como uma criança, nunca entrará nele.*

A fé de uma criança é simples. Uma criança não tenta entender tudo e fazer um plano por escrito bem detalhado sobre como exatamente resolverá o problema. Ela simplesmente acredita na solução porque seus pais disseram que cuidariam do problema.

Se os membros da igreja perderam a alegria da salvação que havia em seus corações, às vezes o motivo é que o fundamento da sua alegria está colocado sobre as bases erradas.

Quando Jesus enviou os setenta para ministrarem às necessidades de outros em Seu nome, eles voltaram se regozijando por terem poder sobre os demônios. Mas Jesus lhes disse: “Alegrem-

-se, não porque os espíritos se submetem a vocês, mas porque seus nomes estão escritos nos céus” (Lucas 10:20).

Jesus nos diz que devemos nos alegrar, não por termos poder sobre os demônios ou sobre as circunstâncias desta vida, mas porque nossos nomes estão escritos no céu. Habacuque 3:18 (AA) diz: “todavia eu me alegrarei no Senhor, exultarei no Deus da minha salvação”. A alegria da nossa salvação vem da alegria do primeiro e maior presente de todos — o amor de Deus por nós, expresso por intermédio do Seu Filho Cristo Jesus.

Como crentes, a nossa alegria e paz não se baseiam em *fazer* e *realizar*, mas em *crer*. A alegria e a paz vêm como resultado de edificarmos nosso relacionamento com o Senhor. O Salmo 16:11 nos diz que na Sua presença há plenitude de alegria. Se recebemos Jesus como nosso Salvador e Senhor, então Ele, o Príncipe da Paz, está vivendo dentro de nós (1 João 4:12-15, João 14:23). Sentimos paz na presença do Senhor quando recebendo dele as instruções de que necessitamos e agimos em resposta à Sua direção. A alegria e a paz vêm a nós quando conhecemos, cremos e confiamos no Senhor com uma fé simples, como a de uma criança.

