

MEDITAÇÃO SEMANAL

SÉRIE - ALIVIANDO A BAGAGEM

SEMANA 2 - ALIVIANDO A BAGAGEM DA PREOCUPAÇÃO E DA AFLIÇÃO

“Tu guardarás em perfeita paz aquele cujo propósito está firme, porque em ti confia.”

Isaías 26:3

Na semana passada, Deus começou a tratar os pesos que estavam sufocando nossa alma. Aprendemos que Jesus não nos chama para uma vida de sobrecarga, mas para uma caminhada de descanso, confiança e dependência. Enquanto alguns pesos são visíveis, outros trabalham silenciosamente dentro da nossa mente e a preocupação é uma dessas bagagens invisíveis. Ela ocupa os pensamentos antes mesmo dos problemas acontecerem, rouba a paz do presente por causa do medo do futuro e nos faz tentar controlar aquilo que pertence somente a Deus.

Quantas vezes:

- perdemos o sono por causa do amanhã;
- imaginamos cenários que nunca aconteceram;
- desgastamo-nos emocionalmente tentando prever tudo;
- vivemos acelerados por dentro, mesmo parados por fora?

A preocupação divide a mente, enfraquece a fé e nos impede de descansar no cuidado do Pai.

Por isso, nesta segunda semana, Deus quer nos ensinar algo poderoso: **confiança não é ausência de problemas: é a decisão de permanecer em paz, mesmo sem ter todas as respostas.**

O Senhor continua à nossa frente como um Pastor que guia Suas ovelhas com segurança. Ele não está perdido no caos da nossa vida, todavia continua conduzindo cada detalhe da caminhada.

Talvez você tenha chegado aqui cansado mentalmente, pressionado emocionalmente ou carregando um excesso de ansiedade dentro do coração, então: esta semana é para você.

Chegou a hora de entregar a Deus aquilo que está ocupando a sua mente e roubando a sua paz.

SEGUNDA-FEIRA – ENTREGANDO A BAGAGEM DA PREOCUPAÇÃO

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

1 Pedro 5:7

Vivemos em uma geração marcada pela preocupação. As pessoas se preocupam com o futuro, com as contas, com a família, com a saúde e com o amanhã. A mente nunca para, o coração nunca desacelera e, sem perceber, muitos carregam diariamente um peso emocional que Deus nunca pediu que carregassem.

A preocupação divide a mente, pois parte do coração tenta viver o presente, enquanto a outra parte já sofre por coisas que ainda nem aconteceram e Jesus sabia disso quando disse:

“Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?”

Mateus 6:27

A preocupação não resolve problemas, apenas rouba forças, rouba a paz e a alegria e rouba o descanso.

O Senhor nunca planejou que você fosse dirigido pelo medo do amanhã: você foi criado para ser guiado pela presença de Deus.

Quando Davi escreveu o Salmo 23, ele declarou: *“Guia-me mansamente a águas tranquilas” (Salmos 23:2).*

Deus não conduz Seus filhos ao desespero, mas conduz às águas tranquilas. Ele guia com cuidado, amor e segurança.

Talvez, hoje, sua mente esteja cansada e quem sabe você esteja tentando controlar tudo sozinho. Porém, existe um convite do céu para você: entregue o peso da preocupação nas mãos do Pai.

O Deus que sustentou você até aqui continuará sustentando amanhã.

Ore e decida: *“Senhor, hoje, eu entrego em Tuas mãos todas as minhas preocupações. O Senhor conhece meus medos, minhas dúvidas e tudo o que tem tirado minha paz. Ajuda-me a descansar e confiar que Tu estás cuidando de mim e da minha vida. Hoje, eu decido parar de carregar sozinho aquilo que pertence ao Senhor e confiar nos Teus cuidados, Pai.”*

Até amanhã!

TERÇA-FEIRA – O MEDO NÃO PODE CONTROLAR A SUA VIDA

“Busquei o Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores.”

Salmos 34:4

O medo paralisa, a preocupação desgasta e a ansiedade enfraquece. Quantas pessoas vivem aprisionadas por pensamentos negativos sobre o futuro?

O medo nasce quando tentamos viver desconectados da presença de Deus e quanto mais distante do Senhor, mais inseguros nos sentimos, mas quando nos aproximamos de Deus, descobrimos que Ele nunca perdeu o controle de nada.

O salmista disse: *“Busquei o Senhor”* e essa é a chave. Antes de buscar respostas, busque a Presença e antes de procurar soluções, procure Deus.

Muitas vezes, dizemos que Deus está em silêncio, contudo a verdade é que nossa Bíblia permanece fechada. Deus continua falando através da Sua Palavra e o Espírito Santo continua fortalecendo os que O buscam.

O medo diz: *“Vai dar errado.”*

A ansiedade diz: *“Você não vai conseguir.”*

Mas a fé declara: *“Deus continua comigo.”*

Refleta: Certa vez, um menino estava aprendendo a andar de bicicleta, sem rodinhas. Enquanto o pai segurava o banco, ele pedalava com confiança, mas quando percebeu que o pai havia soltado a bicicleta, começou a ficar com medo, perdeu o equilíbrio e caiu. Quando começou a chorar, o pai disse:— *“Enquanto você olhava para mim, você seguia firme. O medo começou quando você pensou que estava sozinho.”*

Frequentemente, fazemos o mesmo na vida. Quando tiramos os olhos de Deus, o medo cresce. Mas a verdade é que o Senhor nunca nos abandona no caminho. Quem caminha confiando na Presença de Deus não precisa viver dominado pelo medo.

A Bíblia diz:

“No amor não há medo; pelo contrário, o perfeito amor expulsa o medo, porque o medo supõe castigo. Aquele que tem medo não está aperfeiçoado no amor.”

1 João 4:18

O amor de Deus lança fora o medo e quando entendemos o quanto somos amados pelo Pai, aprendemos a descansar Nele.

Não permita que o medo defina suas decisões, pois quem guia sua vida não é a ansiedade — é Jesus.

Ore e decida: *“Pai, muitas vezes, o medo tenta dominar meus pensamentos e minhas decisões. Mas, hoje, eu escolho confiar em Ti. Enche meu coração de paz e me ajuda a lembrar que o Senhor está comigo em todos os momentos. Hoje, eu decido não ser guiado pelo medo, mas pela fé e pela confiança em Deus.”*

Até amanhã!

QUARTA-FEIRA – ONDE VOCÊ TEM FIXADO OS OLHOS?

“Os que olham para ele estão radiantes de alegria; seus rostos jamais mostrarão decepção.”

Salmos 34:5

O que ocupa nossos olhos também ocupa nosso coração.

Quando Pedro olhou para Jesus, andou sobre as águas, mas quando olhou para a tempestade, começou a afundar. O problema não era o vento, o problema era o foco.

Refleta: Um pescador atravessava o mar durante uma forte tempestade. Enquanto todos dentro do barco estavam desesperados olhando para as ondas, ele permanecia calmo observando o farol na praia.

Alguém perguntou: *“Como você consegue ficar em paz em meio a tudo isso?”* Ele respondeu:

“Se eu olhar para as ondas, fico perdido. Mas enquanto meus olhos estiverem no farol, sei para onde devo ir.”

Na vida também é assim. Quando focamos apenas nos problemas, perdemos a paz, entretanto quando mantemos nossos olhos em Jesus, encontramos direção e segurança. O que ocupa nossos olhos também ocupa nosso coração. Vivemos aflitos quando nossos olhos estão presos nas circunstâncias, mas encontramos paz quando nossos olhos permanecem em Cristo.

Jesus ensinou:

“Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas.”

Mateus 6:33

O Senhor não disse para ignorarmos os problemas, entretanto Ele nos ensinou a não permitir que os problemas ocupem o lugar que pertence a Deus.

→ Quando focamos em Jesus:

- encontramos descanso;
- encontramos direção;
- encontramos valor;
- encontramos propósito;
- encontramos segurança.

Frustração é colocar expectativa absoluta em pessoas, situações ou recursos humanos. Deus nunca decepciona aqueles que confiam nEle.

Talvez, hoje, exista uma tempestade ao seu redor, porém não tire os olhos de Jesus. O mesmo Deus que começou a boa obra em sua vida continuará sustentando você.

Ore e decida: *“Jesus, muitas vezes, eu tenho olhado mais para os problemas do que para Ti. Quando isso acontece, meu coração fica cansado e sem paz. Ajuda-me a manter meus olhos firmados no Senhor, sabendo que Tu continuas cuidando de cada detalhe da minha vida. Hoje, eu decido confiar mais em Jesus do que nas circunstâncias ao meu redor.”*

Até amanhã!

QUINTA-FEIRA – DEUS NÃO ABANDONA VOCÊ NA AFLIÇÃO

“Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal nenhum, porque tu estás comigo.”

Salmos 23:4

A aflição faz parte da caminhada humana. Todos enfrentam dores, perdas, lágrimas e momentos difíceis. Existem feridas que ninguém vê e lágrimas que caem em silêncio.

Refleta: Uma mulher atravessava um dos momentos mais difíceis da sua vida. Em oração, perguntou a Deus: *“Senhor, por que estou me sentindo tão fraca?”* No coração, ela sentiu como se Deus dissesse: *“Porque você está tentando carregar sozinha algo que Eu quero carregar com você.”*

Naquele dia, ela entendeu que Deus não espera que suportemos tudo sozinhos. Ele deseja caminhar conosco até nos dias mais difíceis.

A aflição pode até fazer parte da caminhada, mas nunca caminhamos sem a Presença de Deus.

Deus não abandona Seus filhos nos dias difíceis: Ele permanece ao lado deles em todo tempo.

Muitas vezes, existem aflições profundas dentro do seu coração, algo que ninguém consegue entender completamente, mas tem alguém que conhece cada detalhe da sua dor: Jesus.

A Bíblia declara:

“Verdadeiramente ele tomou sobre si as nossas enfermidades e sobre si levou as nossas doenças.”

Isaías 53:4

Jesus não é indiferente ao sofrimento humano, pois Ele mesmo chorou diante da dor. Ele se compadece, aproxima-se e consola.

Muitas vezes, queremos entender tudo o que Deus está fazendo, mas existem respostas que só compreenderemos na eternidade. Porém, mesmo sem entender tudo, podemos confiar no caráter de Deus.

Deus continua sendo bom, mesmo nos dias difíceis.

“Toda boa dádiva e todo dom perfeito vêm do alto, descendo do Pai das luzes, que não muda como sombras inconstantes.”

Tiago 1:17

A dor não será eterna e o sofrimento não terá a palavra final. Há esperança para aqueles que caminham com Cristo.

Você pode até atravessar o vale, mas não permanecerá nele para sempre.

Ore e decida: *“Senhor, Tu conheces minhas dores, minhas lutas e os momentos difíceis que tenho enfrentado. Obrigado porque eu nunca estou sozinho. Mesmo sem entender tudo, eu escolho confiar no Teu amor e no Teu cuidado por mim. Hoje, eu decido permanecer firme, crendo que Deus continuará comigo em qualquer situação.”*

Até amanhã!

SEXTA-FEIRA – DEUS ESTÁ FAZENDO NOVAS TODAS AS COISAS

“Aquele que estava assentado no trono disse: ‘Estou fazendo novas todas as coisas!’”

Apocalipse 21:5

Uma das maiores armas da aflição é fazer a pessoa acreditar que nada vai mudar. O sofrimento tenta convencer o coração de que tudo terminou, mas Deus é especialista em recomeços.

Quando tudo parece perdido, o Senhor continua trabalhando. Ele transforma lágrimas em testemunhos, dores em crescimento e perdas em amadurecimento. Ele transforma finais em novos começos.

A Bíblia declara:

“Ele enxugará dos seus olhos toda lágrima. Não haverá mais morte, nem tristeza, nem choro, nem dor, pois a antiga ordem já passou.”

Apocalipse 21:4

Essa é a promessa para aqueles que pertencem a Cristo. Nossa esperança não está apenas nesta terra, pois existe uma eternidade preparada por Deus para os Seus filhos. Enquanto isso, o Senhor continua renovando nossa força, diariamente.

Talvez você esteja cansado, talvez ferido ou quem sabe aflito: Deus ainda está escrevendo sua história.

O sofrimento não define seu futuro porque a palavra final pertence ao Senhor.

Jesus continua convidando:

“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso.”

Mateus 11:28

Existe descanso para sua alma, cura para sua dor e esperança para seu amanhã.

Ore e decida: *“Pai, obrigado porque o Senhor nunca desiste de mim. Mesmo nos dias difíceis, Tu continuas trabalhando na minha vida. Renova minhas forças, minha esperança e minha fé para continuar caminhando Contigo. Hoje, eu decido confiar que Deus está cuidando do meu futuro e fazendo novas todas as coisas.”*

Chegamos ao final de mais uma semana dessa jornada de cura e descanso. Durante esses dias, Deus nos lembrou que a preocupação nunca foi planejada para governar nossa mente. Fomos chamados para viver guiados pela fé e não dominados pela ansiedade.

Aprendemos que a preocupação divide a mente, rouba as forças e nos impede de viver plenamente o hoje. Enquanto o coração preocupado tenta controlar o futuro, Deus continua nos chamando para descansar em Sua presença.

Quem sabe você tenha percebido que muitas das suas batalhas não estavam acontecendo ao seu redor, mas dentro de você:

- pensamentos acelerados;
- medo constante;
- excesso de preocupação;
- dificuldade de descansar;
- ansiedade sobre o futuro;
- sensação de estar sempre em alerta.

E quando essas preocupações não são entregues ao Senhor, elas começam a crescer até assumirem uma forma ainda mais intensa: o PÂNICO.

O pânico é o medo que perdeu os limites, é quando a alma entra em colapso tentando suportar sozinha pressões que deveriam ser colocadas diante de Deus.

Mas existe uma esperança poderosa para nós: Jesus também enfrentou momentos de profunda angústia e pressão, porém nunca perdeu o controle porque permaneceu conectado ao Pai.

Isso significa que você não precisa esconder suas dores, sufocar suas emoções ou fingir que está tudo bem. Deus não espera perfeição emocional de você. Ele espera dependência.

→ Na próxima semana, vamos aprender como vencer o pânico mantendo os olhos fixos em Jesus. Vamos descobrir que:

- o medo não precisa dirigir nossa vida;
- a ansiedade não precisa definir nosso futuro;
- o caos ao redor não precisa destruir a paz dentro de nós.

Tem descanso até em meio à tempestade quando Jesus continua no barco. Antes de encerrar esta semana, lembre-se: *“O mesmo Deus que cuidou de você até aqui continuará sustentando seus próximos passos.”*

Você não chegou tão longe para ser abandonado agora.

O Senhor está à frente da sua caminhada, removendo pesos, fortalecendo sua fé e ensinando você a viajar mais leve todos os dias.

Até semana que vem!