



## **Sermão 2 - ANSIEDADE: EXCESSO DE FUTURO**

### **LEITURA BÍBLICA: Gênesis 16:1-4**

Olá amigo, Olá amiga, é um prazer estar aqui nesta segunda noite. Estas mensagens foram preparadas pensando em si e creio que esses temas irão mudar a sua vida para melhor. Tenho certeza de que o tema de hoje será uma bênção para si, para mim e para a nossa família. Quero que me ouça, não apenas com os seus ouvidos, mas, também, e principalmente, com o seu coração.

Deus tinha prometido a Sara e Abraão que eles seriam pais de um menino, mesmo sendo já idosos e Sara, estéril. Era uma promessa do Criador do Universo, mesmo assim Sara não teve paciência para esperar o cumprimento do que tinha sido prometido e, ansiosa, quis resolver o assunto à sua maneira. Muitas pessoas agem como Sara e acabam por colocar a carroça à frente dos bois, quando tudo o que deveriam fazer é confiar em Deus e viver mais o presente.

Ansiedade e depressão são os problemas de saúde mental mais comuns e crescentes.

Nos grandes centros urbanos, uma em cada três pessoas sofre de ansiedade.

Infelizmente, as condições de vida atuais parecem favorecer estes problemas que trazem muito sofrimento aos portadores destas doenças, assim como aos seus familiares. Existe alguma forma de prevenir a ansiedade?

### **COMO LIDAR COM A ANSIEDADE**

Com frequência, os sintomas dos transtornos de ansiedade não se manifestam até que uma situação de muito Stress desencadeie a crise. A boa notícia é que existem atividades preventivas de fácil execução que podem evitar o surgimento da ansiedade, além de acalmar os sintomas quando eles aparecem:

1. Fale sobre seus problemas; procure conviver com pessoas em estreita relação de amizade, com as quais você possa partilhar amplamente as suas experiências. Os que estão sempre isolados correm maior risco de sofrer com a ansiedade. Se esse for o seu caso, mantenha um bom relacionamento com algum familiar ou amigo que possa suprir a sua necessidade de companhia.
2. Pratique o relaxamento – A tensão acompanha todas as formas de ansiedade e é indispensável saber como conseguir relaxar de maneira sistemática e habitual. Procure descobrir que tipo de atividade que exerce influência relaxante sobre si, e lembre-se: o que para uns acalma, para outros causa irritação.
3. Procure grupos de ajuda – São grupos de pessoas com problemas semelhantes. Em muitas cidades há grupos de terapia organizados. Neste contexto, você aprenderá muito com a experiência dos outros, irá perceber que não é o único com os mesmos problemas e eles poderão compreender muito bem as suas dificuldades.
4. Freie os pensamentos – É comprovadamente eficaz, especialmente em assuntos que provocam a ansiedade. Se, por exemplo, o motivo da ansiedade for o medo de contrair uma doença fatal, identifique os pensamentos relacionados a esse temor (digamos, a doença de um familiar) ou qualquer ideia que dê início a uma cadeia de preocupações que acabem por ocasionar a ansiedade. Ao primeiro indício de aproximação desse pensamento diga “não!”, e pense noutra coisa ou realize uma atividade que possa distrair a sua mente.

Estas técnicas podem ser eficientes, mas não deixam de ser superficiais. Muitas vezes os problemas de ansiedade podem ter raízes profundas. Nessas circunstâncias é preciso combater a causa do problema e não apenas os sintomas.

## **DEUS EXISTE**

A existência do universo depende de leis finamente ajustadas, de parâmetros muito precisos sem os quais toda a realidade à nossa volta se desintegraria. Se existe um mecanismo, um relógio, tem que existir um relojoeiro. Mas se o Relojoeiro não existe; se não há algo ou alguém que tenha criado tudo e que administre tudo, acima de todos, que sentido tem a vida? Que esperança há para o próprio universo? Se a Terra não for destruída por uma tempestade solar ou os humanos não acabarem por

extinguir-se numa guerra insana, no fim das contas, ou o universo entrará em colapso, sendo esmagado sobre si mesmo, ou se expandirá indefinidamente, consumindo toda a energia, sendo incapaz de manter qualquer ser vivo.

A maioria das pessoas evita pensar nestas coisas justamente porque não quer viver de ilusão. Contudo, acabam por fazer justamente o que querem evitar: vivem de ilusões, de prazeres momentâneos, de conquistas passageiras, de sonhos artificiais inventados pela indústria do cinema, dos jogos, do entretenimento.

Não somos um acidente cósmico que existe por mero acaso. Não! Pelo contrário, fomos planeados. Temos um propósito! Você pode e deve relacionar-se com o seu Criador, pois isso é o que Ele mais quer dos Seus filhos.

## **SEGURANÇA QUANTO AO FUTURO**

Alguém disse que ansiedade é excesso de futuro. Há pessoas que mal vivem o presente porque têm medo de um futuro que desconhecem. Para uma pessoa ansiosa, dizer que o amanhã terminará em nada oferece tanto consolo quanto Stephen Hawking dizer a um depressivo que é possível escapar de um buraco negro. Há sérias razões para acreditar que Deus existe e que nos ama, independentemente de quem somos ou do que tenha acontecido connosco no passado. Deus revelou-se de modo especial na Bíblia Sagrada, e há muitas boas razões para crer que este livro singular é realmente confiável. Uma delas é justamente o que este livro diz sobre o futuro.

A Bíblia contém mais de 2.500 referências a um evento futuro maravilhoso: a volta de Cristo. Na verdade, o próprio Jesus prometeu: *“Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em Mim. Na casa de Meu Pai há muitos aposentos; se não fosse assim, eu lhes teria dito. Vou preparar-lhes lugar. E se Eu for e lhes preparar lugar, voltarei e os levarei para Mim, para que vocês estejam onde eu estiver”* (João 14:1-3).

No momento em que Jesus voltava para o Céu, depois de ter passado três décadas aqui, morrido na cruz e ressuscitado, dois anjos foram encarregados de consolar os discípulos: *“Galileus, por que vocês estão olhando para o céu? Este mesmo Jesus, que dentre vocês foi elevado ao céu, voltará da mesma forma como O viram subir”* (Atos 1:11).

De que forma? Pessoalmente, visivelmente, entre as nuvens e rodeado de anjos. Será o acontecimento mais espetacular da história! Outra descoberta que traz alívio para muitos ansiosos é a de que não existe um “inferno eterno”.

No seu livro **Vida para Sempre**, **Robert Leo Odom** compara: “Suponha, por exemplo, que o juiz da sua comarca sentenciasse um homem declarado culpado de assassinato a ser torturado continuamente dia e noite com água escaldante e ferros em brasa, a fim de mantê-lo em sofrimento constante e na dor mais torturante. O que os meios de comunicação teriam a dizer sobre isto? Qual seria a reação das pessoas em geral para com este tipo de punição? Faz sentido dizer que o nosso Criador, que é um Deus de justiça e amor, poderia ser um monstro de crueldade pior do que o mencionado?”

O dogma do tormento eterno apenas depõe contra o caráter justo e amoroso de Deus. A Bíblia afirma que, após o julgamento final, os ímpios serão consumidos (Apocalipse 20:8-9) e se tornarão em cinzas (Malaquias 4:1-3), por escolha própria, como resultado de sua rebeldia.

Mas como entender a expressão “fogo eterno”? Odom explica: “Não é o sofrimento que será eterno, e sim o fogo que Deus usou para destruí-los que será eterno em seu efeito. [...]. Ele quer dizer, através da expressão ‘inextinguível’ [Lucas 3:17], [que é] um fogo que nenhum ser humano pode extinguir ou apagar”. Um bom exemplo de punição é o que sucedeu a Sodoma e Gomorra – elas foram destruídas por um “fogo eterno” (Judas 7). Essas cidades não estão a queimar-se hoje em dia. Foram extintas. Quando pensam na ideia do inferno de fogo eterno, muitas pessoas não conseguem imaginar um Pai de amor. Mas a Bíblia nada tem que ver com este mito. O futuro que ela apresenta para os remidos é num lugar e tempo em que não mais haverá “morte, nem tristeza, nem choro, nem dor” (Apocalipse 21:4).

Para vencer a ansiedade, o acompanhamento profissional faz muito bem, mas o conhecimento do Deus da Bíblia e da esperança da volta de Jesus é determinante para que a paz reine na vida. Só assim podemos confiar nas promessas de Deus e não mais ter medo do futuro. Deus sempre cuidará de nós como um bom pai que nunca abandona seus filhos.

## **APELO**

Alguma vez você viu a ansiedade ser a solução do seu problema? Com certeza não! Por que então deixar o amanhã ser mais importante do que o agora? Deus pode e quer ensinar-nos a cuidar daquilo que está nas nossas mãos agora e deixar com Ele aquilo que está no futuro. Se deseja libertar-se da angústia de viver sempre a pensar no amanhã, a sofrer com antecedência sem nunca conseguir uma solução, vamos orar juntos por essa libertação! Hoje Deus quer mudar a sua vida completamente! Então, em nome de Jesus, coloque-se em pé.

Peço aos amigos destas pessoas que, por favor, se levantem agora e coloquem a mão no ombro delas. Agora, venha com os seus amigos aqui na frente, pois vou fazer uma oração especial por cada um de vocês.

SUGESTÃO DE APELO FINAL, QUE PODE SER REPETIDO SEMPRE QUE O PREGADOR O ENTENDER ADEQUADO

**(Olhe nos olhos das pessoas que estiverem na frente e diga algo mais ou menos assim):** Você é muito especial para Jesus; perante Ele, somos todos iguais. Deus tem um lindo plano para a sua vida. Enquanto eu falo consigo, Jesus está aqui no meio de nós, e segura a sua mão. Ele quer conduzir os seus passos a partir de agora, por isso, não tenha medo de tomar uma decisão, Deus dará lhe forças. Hoje é dia de começar uma nova etapa na vida, é hora de começar a escrever a sua nova história! Coloque sobre Jesus todas as suas angústias, comece hoje uma nova vida, sepulte todo o passado e comece agora uma caminhada vitoriosa! Você quer isso para a sua vida? Quer que eu ore por você? Então quero que você ouça esta linda música e em seguida vou orar por si!