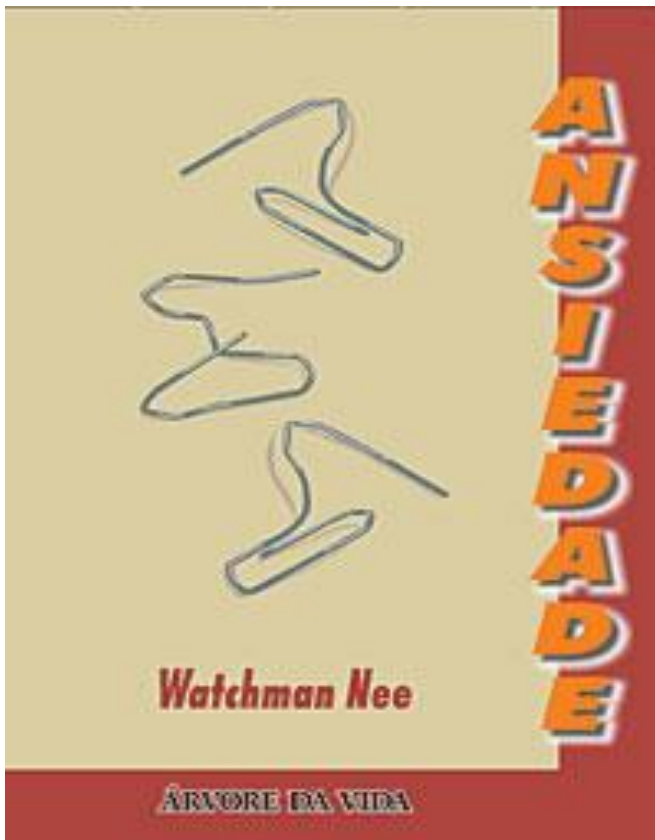


ANSIEDADE - Watchman Nee



E-book digitalizado e enviado por: Paulo Roberto Meneses

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

© 1990 Editora Árvore da Vida
9ª Edição - Dezembro/99 - 20.000 exemplares 10ª Edição - Abril/2003 -
20.000 exemplares
Todos os direitos reservados à: Editora Árvore da Vida

Editora Árvore da Vida
Av. Corifeu de Azevedo Marques, 137 Butantã - CEP 05581-000 - Tel.:
(11) 3723-6000
São Paulo - SP - Brasil Home page: <http://www.arvoredavida.org.br>
E-mail: editora@arvoredavida.org.br
Impresso no Brasil

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



Leitura Bíblica: Filipenses 4:4-7

Todas as pessoas almejam a alegria e rejeitam a tristeza. Para ser alegre e não sofrer é preciso não ter nenhum fardo pesado. Segundo o registro da Bíblia, há dois tipos de fardo: o dos *pecados* e o da *ansiedade*. Se o problema dos pecados não for resolvido, é impossível haver alegria. Se o problema da ansiedade não for solucionado, tampouco haverá alegria. Se o problema do fardo dos pecados for resolvido e o da ansiedade permanecer, a alegria alcançada será incompleta. Para ser feliz, o homem precisa resolver tanto o problema do fardo dos pecados como o da ansiedade.

No tocante aos cristãos, o problema do fardo dos pecados já está resolvido, mas se a questão da ansiedade for negligenciada, ainda não poderá haver alegria. Se um cristão não é feliz, ele não glorifica o Senhor. A infelicidade não é a porção que Deus reparte aos cristãos. Apesar disso, quantos são os cristãos que estão sempre alegres? Deus quer que você seja Seu filho, e também deseja que você se alegre sempre. Entretanto, se você não se alegrar, não terá o viver e a conduta que um cristão deveria ter. Um cristão deve alegrar-se sempre.

Leiamos agora Filipenses 4:4-7, e consideremos frase por frase: "Alegrai-vos sempre no Senhor; outra vez digo, alegrai-vos." Precisamos saber que "alegrai-vos" é uma ordem de Deus. E Deus nunca ordena que façamos algo que não conseguimos. Toda ordem de Deus ao homem pode ser executada pelo próprio homem. Aqui, Deus ordena que nos alegremos no Senhor e que nos alegremos *sempre*. Se alguém adora ídolos, imediatamente reconhecemos que isso é transgredir um mandamento de Deus. Contudo, se um cristão deixar de alegrar-se, será que igualmente reconhecemos que isso é uma transgressão de um mandamento divino? Já que "alegrar-se" é uma ordem de Deus, devemos cumpri-la, caso contrário, seremos transgressores.



ANSIEDADE - Watchman Nee

Alguns talvez argumentem: "Ninguém consegue alegrar-se a contragosto. Quando me sinto mal, como posso alegrar-me? Minha saúde não está bem, meu trabalho é difícil e ocupa todo o meu tempo, meus filhos são muitos e são rebeldes... Em tais condições, como posso alegrar-me?" Realmente, há muitas coisas que nos fazem sentir miseráveis. Contudo, perceba que a Bíblia não diz para nos alegrarmos em nós mesmos, mas diz: "Alegrai-vos sempre no Senhor". Deus não exige que nos alegremos nas circunstâncias ao nosso redor ou na nossa prosperidade. Em vez disso, Ele nos diz: "Alegrai-vos no Senhor"! De uma coisa podemos estar certos: alegramo-nos, não por causa das circunstâncias ao nosso redor, mas por causa do nosso Senhor. Mesmo em situações difíceis, entre tristezas e lágrimas, podemos alegrar-nos, confiando Naquele que nos ama e a Quem também amamos. Ele, por Si só, é suficiente para satisfazer o nosso amor. Ainda assim, porque facilmente nos esquecemos do que ouvimos, Paulo repete: "Outra vez digo, alegrai-vos." Oh! Como Deus deseja que nos alegremos! Por isso, por todos os meios, devemos alegrar-nos.

Em seguida lemos: "Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens." No texto original, a palavra "moderação" tem o sentido de *equilíbrio*, isto é, não inclinado à esquerda, nem à direita; nem a mais, nem a menos. Suponha que um cristão esteja enfrentando uma pequena dificuldade. Se a impressão que ele passa é de quem está sob a pressão de uma grande montanha, isso não é equilíbrio. A condição normal e equilibrada deve ser: Embora haja dificuldades nos pressionando, ainda assim temos a alegria que o Senhor nos dá. Essa alegria é enorme; ela nos capacita a alegrar-nos dia após dia em qualquer situação. Esse é o princípio de ser uma pessoa equilibrada, conforme o ensinamento da Bíblia, e não conforme o mundo tem ensinado.

A frase "Perto está o Senhor", não se refere à volta iminente do Senhor. No original grego, o sentido é "o Senhor está próximo". E o mesmo sentido de Efésios 2:13: "Mas agora em Cristo Jesus, vós, que antes estáveis longe, já pelo sangue de Cristo chegastes perto" (IBB - Rev.) e de Efésios 2:17: "E, vindo, evangelizou paz a vós outros que

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

estáveis longe, e paz também aos que estavam perto." Tanto nessas duas passagens como em Filipenses 4:5, a palavra *perto* tem o sentido de distância, não de tempo. O Senhor está perto, está ao meu lado, por isso devo alegrar-me!

E então, o apóstolo Paulo menciona o assunto principal deste livrete: "Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça". O versículo 4 diz que devemos alegrar-nos e o versículo 6 diz que não devemos ficar ansiosos por nada. Já que o Senhor está perto, devemos alegrar-nos; já que Ele está perto não devemos ficar ansiosos de coisa alguma.

Todos nós acreditamos que há muitas justificativas para ficarmos ansiosos, mas Deus não admite sequer uma única razão para a nossa ansiedade. Toda ansiedade é sem motivo, por isso Deus nos instrui: "Não andeis ansiosos de coisa alguma." Podemos argumentar que nossa subsistência, nossos problemas familiares e nossas dificuldades pessoais são preocupações legítimas que geram ansiedade; mas a Bíblia diz: "Não andeis ansiosos de coisa alguma." Portanto, *nenhuma ansiedade é legítima*; nem uma sequer é permitida por Deus. Ele proíbe toda ansiedade. Muitos acham que devem preocupar-se com isto, ficar ansiosos por aquilo, supondo que ficar ansioso seja uma espécie de dever. Alguns acham que podem parar de se preocupar com tudo, menos com aquele pequeno detalhe. Será que é mesmo verdade que não devemos ter nem mesmo uma única ansiedade? Sim, é verdade; não devemos ter nem sequer uma. Por quê? Porque "perto está o Senhor". Se nos preocupamos, isso indica que não confiamos no coração nem na promessa do Senhor. Se Ele está perto e ainda estamos ansiosos, nós estamos duvidando do poder da Sua mão e da bondade do Seu coração. A razão da nossa ansiedade é que não percebemos que o Senhor está perto. Como podemos ficar livres da ansiedade, de uma maneira prática? "Em tudo, *porém*, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça." Atenção: há um "porém"! Contanto que Sigamos esse "porém", tudo estará bem. Quer estejamos

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

sentados, deitados ou andando, podemos fazer o que o versículo nos ensina. Fazer o quê? Falar com Deus de três maneiras. A primeira maneira é a oração; a segunda é a súplica, quando fazemos petições específicas, provenientes do nosso coração, por necessidades específicas; e a terceira maneira são as ações de graça pelas petições que fazemos diante de Deus. Enfim, devemos tornar tudo conhecido de Deus pela oração, pela súplica, e tudo com ações de graça. Entretanto, nós não agimos assim se estamos cheios de ansiedade e carentes de alegria.

Como seria bom se colocássemos tudo o que enfrentamos, item por item, nas mãos de Deus! Caso contrário, quando surgir a primeira dificuldade, nós a colocaremos sobre nós mesmos. Depois virão a segunda e a terceira dificuldades e nós também as colocaremos sobre nós. E assim que o fardo vai ficando cada vez mais pesado, e como resultado de tanta pressão, nós perdemos a alegria. Uma boa ilustração é o trabalho dos operários na construção de um edifício. Quando transportam tijolos para o teto do edifício, eles vão passando os tijolos do nível mais baixo para o nível mais alto, andaime por andaime, até alcançar o teto. O trabalho anda rápido se cada tijolo for passado adiante, tão logo seja recebido. Suponha que o operário do meio não passe adiante o tijolo recebido, ou que o operário que está no teto se recuse a receber os tijolos. Que acontecerá? O operário do meio morrerá esmagado pelo crescente acúmulo de peso. A nossa relação com a ansiedade é exatamente igual: Quando passam uma preocupação para nós, e nós deixamos de enviá-la a Deus para que Ele a carregue, então a preocupação certamente nos esmagará. Não devemos permitir que as preocupações nos pressionem, mas devemos passá-las para Deus. Toda vez que uma preocupação chegar, devemos imediatamente enviá-la a Deus. Não devemos, passivamente, acumular fardo após fardo: nós temos uma saída!

A saída é: "Em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graça." Por sermos cristãos temos essa "saída", porque temos o Senhor, e porque Ele está perto. Orar é privilégio de cristão. Nós podemos orar não só por

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

grandes coisas ou por pequenas coisas, mas podemos orar por tudo! Podemos orar por tudo o que justifica a nossa ansiedade e por tudo o que pode causar em nós qualquer preocupação. Não ficamos ansiosos de coisa alguma, não porque somos naturalmente otimistas nem porque somos pessoas sem objetivo, que não se preocupam com nada; mas é porque temos Aquele a quem podemos tornar conhecidas as nossas petições; temos Aquele em quem podemos confiar, e que carrega nosso fardo. E somente por isso que nos é possível não ficar ansiosos de coisa alguma. Não precisamos nos preocupar, pois podemos confiar tudo a Deus por meio da oração. A oração é a nossa saída; Deus é a nossa saída! Então, a oração e a súplica são suficientes para ficarmos livres da ansiedade? A Bíblia não menciona só oração e súplica, mas também menciona ações de graça. Precisamos nos lembrar sempre: Tudo o que é colocado em nossas mãos é proveniente das "mãos que foram traspassadas", e tudo o que nos sobrevém é ordenado pelo Senhor que morreu por nós. Por isso podemos de antemão agradecer a Deus, dizendo: "Ó Deus, Tu não erras jamais!" Orar é para receber algo de Deus, ao passo que dar graças é apresentar-lhe nossa oferta de ações de graça. A Bíblia não apenas diz que devemos orar e pedir, mas também diz que devemos dar graças. Sendo assim, em que tipo de coisas devemos dar graças? Nós devemos dar graças em tudo. Damos graças a Deus não só em momentos de alegria, mas também em momentos de tristeza e angústia; não só damos graças pelas coisas que nos parecem boas, mas também pelas que consideramos más. Houve certo professor universitário que tinha mania de falar palavras pessimistas. Num dia bonito, alguns amigos seus lhe perguntaram: "Diante de um belo dia como este, com sol brilhando, pássaros cantando e grama tão viçosa, você certamente não tem nada de negativo para dizer, não é?" Ele deu uma olhada em tudo, e ninguém pensou que ele fosse fazer qualquer comentário, mas ele disse: "Isso não vai durar muito tempo, não." Todos os cristãos que não têm um coração de gratidão para com o Senhor são iguais àquele professor: se são oprimidos por pesados fardos, gemem e murmuram, mas jamais têm um coração de gratidão.

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

Mas também houve uma história que foi o oposto da anterior: Havia um cristão que trabalhava numa estação ferroviária. Quer na doença, quer na saúde, em prosperidade ou em miséria, ele sempre dava graças a Deus. Por essa razão, seus colegas chamavam-no de otimista. Um dia, enquanto fazia reparos nos trilhos, um trem atropelou-o, cortando-lhe uma perna, e ele desmaiou. Assim que recobrou a consciência, ele deu graças a Deus. As pessoas que estavam à sua volta admiraram-se porque, depois de perder uma perna, ele ainda dava graças a Deus. Mas ele explicou: "Graças a Deus porque eu ainda tenho uma perna boa!" Ó cristãos, precisamos adquirir o hábito de procurar oportunidades para agradecer a Deus. Mesmo que você tenha motivos de preocupação, ainda pode lançar a sua ansiedade e o seu fardo sobre Deus; então será impossível você não ficar alegre.

Deus quer que lancemos toda a nossa preocupação sobre Ele. A Bíblia diz: "Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós" (1 Pe 5:7). Deus se preocupa conosco e leva o nosso fardo. Se Deus carrega a nossa ansiedade, nós não precisamos mais nos preocupar. Deus é o Deus que carrega nossas ansiedades; Ele nos chama para lançar sobre Ele as nossas preocupações, porque para Ele isso não é problema. Em Isaías 53:4 está escrito: "Certamente ele tomou sobre si as nossas enfermidades, e as nossas dores levou sobre si". Se você é alguém que se preocupa com sua saúde, com sua família, com negócios, com a salvação dos outros, com o estado espiritual dos filhos de Deus, então, por favor, perceba que Deus quer que você lance, exatamente agora, cada uma de suas preocupações sobre Ele. Ele quer carregar hoje toda a sua ansiedade. Todos os que estão tristes, preocupados e pesarosos, venham para Deus! Hoje vocês não precisam mais preocupar-se com nada!

Se em tudo nós tornarmos conhecidas diante de Deus as nossas petições, pela oração, pela súplica e com ações de graça, então o resultado será excelente: "É a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus". Essa paz é a paz de Deus. Há uma diferença entre a paz que Ele dá e a Sua própria paz. A primeira paz é a que Ele dá, a outra é a Sua própria

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

paz. Deus tem amor, poder, sabedoria e também tem paz. Para entender melhor o que significa a paz de Deus, consideremos alguns fatos registrados na Bíblia. No princípio, toda a criação de Deus era muito boa e agradável, mas um arcanjo (que depois se tornou o diabo) pecou, e um terço dos anjos seguiu o exemplo dele. A terra, então, tornou-se sem forma e vazia. Será que Deus ficou perturbado? Não, não ficou. Depois disso, em apenas seis dias, Deus concluiu Sua obra de restauração, e formou um casal para viver na terra. Mas eles também pecaram. Será que Deus se preocupou? Não, Ele continuou despreocupado. Embora os anjos tivessem caído, embora os homens tivessem caído, Deus ainda estava em paz. Mais tarde Deus enviou o Salvador para vir salvar o homem. De acordo com o nosso conceito, se o homem pecar hoje, amanhã Deus enviará o Salvador. Mas Deus não teve pressa. Quando chegou a plenitude dos tempos, só então Deus enviou Seu Filho (Gl 4:4). Ele não se apressou, mas esperou muitos anos. Hoje acontece a mesma coisa: Segundo nosso modo de pensar, a melhor coisa a fazer é empurrar o mundo todo para dentro da igreja. Mas Deus não se apressa. Isso é a paz de Deus!

"E a paz de Deus (...) *guardará* os vossos corações". No original grego, o termo *guardará* é um termo militar, que pode ser traduzido como "vigiará" ou "guarnecerá". O mesmo sentido é encontrado em 2 Coríntios 11:32: "Em Damasco, o governador preposto do rei Aretas, *montou guarda* na cidade dos damascenos, para me prender." Naquela época, o governador de Damasco queria prender Paulo, por isso ele enviou soldados para cercar a cidade e guardá-la. Da mesma forma que os soldados guardaram a cidade, a paz de Deus também guarda o nosso coração. Nenhuma preocupação exterior pode invadir a paz de Deus em nosso coração. A paz de Deus vigiará e guarnecerá o nosso coração, de modo que ele fique livre das invasões da ansiedade. Isso é simplesmente maravilhoso! Com a proteção da paz de Deus guardando o nosso coração e a nossa mente, que ou quem conseguiria intrometer-se em nosso coração e perturbar o nosso descanso?

Deus ordena que em tudo se tornem conhecidas diante Dele as

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

nossas petições, pela oração, súplicas e ações de graça. Ele também promete que a Sua própria paz agirá como soldados guardando-nos, a fim de que todos os distúrbios, intolerâncias e inquietações sejam excluídos. Realmente a paz de Deus é a paz que excede o nosso entendimento, isto é, jamais poderíamos imaginar que existisse algo como a paz de Deus. Se em tudo confiarmos Nele, a paz que homem algum pode imaginar virá guardar o nosso coração, capacitando-nos, assim, a atravessar com segurança todas "as tempestades" no mar do mundo.

Você já experimentou alguma vez a paz de Deus? Você consegue perceber a proteção da paz de Deus? Você sabe o que é ter a paz de Deus guarnecendo o seu coração e a sua mente? A promessa "guardará os vossos corações e as vossas mentes" não significa guardar o ambiente à sua volta nem significa eliminar as perturbações exteriores; significa, sim, trazer paz ao seu coração. Às vezes as pressões são tão fortes que nos deixam sem saída, dando-nos a impressão de que a ansiedade e a aflição são a nossa única porção. Mesmo assim, se tornarmos as nossas petições conhecidas diante de Deus, por meio de oração e súplicas, e de ações de graça, haveremos de reconhecer que é como se não soubéssemos o que é ansiedade. Não somente nós, mas também outras pessoas, ficaremos imaginando como é possível termos tanta paz. Tudo isso porque essa paz é a paz que excede todo o entendimento. E assim que a paz de Deus nos guarda.

Certa vez um irmão passou por uma dificuldade tão grande, que parecia não haver saída para ele. Ele, então, lembrou-se desses versículos de Filipenses, e separou um tempo para orar. Apesar de orar mais de dez vezes, ele ainda assim não conseguia ter paz. Ele pensou: "Será que esse versículo é só para ser pregado, e não praticado?" Nesse momento Deus lhe disse: "Eu disse: Não andeis ansiosos de coisa alguma, e tereis paz. E você está dizendo que não tem paz!?" Então aquele irmão deu um pulo, e disse: "O Deus, já que Tu dizes que eu tenho paz, então eu tenho paz. Nada mais tenho a dizer." Ele creu na Palavra de Deus e imediatamente teve paz. Por isso, se crermos na Palavra de Deus, nós teremos paz; se não crermos, não teremos paz. Se esperamos ter paz antes de crer, então

[COMO CONTROLAR A ANSIEDADE](#)



ANSIEDADE - Watchman Nee

será impossível ter paz. Se atualmente você está atravessando algum tipo de dificuldade ou de tristeza, que não está conseguindo suportar, diga ao Senhor Deus: "O Deus, confio isso em Tuas mãos." Então você terá paz. As ordens do Senhor são: "Alegrai-vos sempre no Senhor" e "Não andeis ansiosos de coisa alguma". A promessa de Deus é: "A paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e as vossas mentes em Cristo Jesus." Se nós obedecermos as Suas ordens, Ele cumprirá a Sua promessa!

COMO CONTROLAR A ANSIEDADE