

<p style="text-align: justify;">Entregue o seu caminho ao Senhor; confie Nele, e Ele agir (Sl 37.5.)<br /><br />A ansiedade pode provocar distúrbios de saúde, como úlcera péptica, colite, asma e doenças do coração.<br /><br />A partir de hoje, com a ajuda de Deus, vou me disciplinar no que diz respeito à ansiedade. Farei isso a partir do Sermão do Monte. Ali está o impulso original que devo abrigar, alimentar e expandir. Jesus desaconselha a ansiedade e mostra a sua inutilidade. Ele me diz para eu não me preocupar com as necessidades básicas de cada dia, tanto de hoje como de amanhã (Mt 6. 25-34).<br /><br />O exercício diário que me imponho voluntariamente é repudiar tantas vezes quantas forem necessidades qualquer sentimento impregnado de aflição, angústia, ansiedade, desconfiança, inquietação, medo, preocupação, solicitude e tormento. Não ser feliz por causa da minha natureza humana e por causa da cultura no meio da qual eu vivo. É possível também que eu já tenha adquirido o vício da ansiedade. Por isso vou reagir, vou lutar, vou resistir, na esperança de que Deus me cure desse mal.<br /><br />Sei que existem dois tipos de ansiedade - a ansiedade real (ou racional) e a ansiedade irreal (ou irracional). Mas não pretendo justificar a ansiedade na imaginação e lutar apenas contra a ansiedade imaginária.</p> <p style="text-align: justify;"></p> <p style="text-align: justify;">Estou ciente de que a ansiedade pode provocar distúrbios de saúde, como úlcera péptica, colite, asma e doenças do coração. Sei também que ela pode tornar a minha vida e a vida dos que me rodeiam numa grande chatura ou mesmo num inferno.<br /><br />É muito desagradável conviver com uma pessoa demasiadamente ansiosa. Estou consciente de que a ansiedade é um pecado contra Deus, porque põe em dúvida o seu cuidado, a sua soberania, o seu amor, a sua providência. Logo atrás da ansiedade está a incredulidade. É pecado por mais uma razão: o tempo e a energia gastos exageradamente com os cuidados desta vida - o que comer, o que beber e o que vestir - deveriam ser dedicados à expansão do reino de Deus, como Jesus explica no Sermão do Monte (Mt 6.33).<br /><br />Para ser bem-sucedido na minha resolução de hoje, vou rever e memorizar textos que insistem no cuidado de Deus por mim: <b>Entregue o seu caminho ao Senhor; confie nele, e Ele agir</b> (Sl 37.5); <b>Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o sustente</b> (Sl 55.22); <b>Não andeis ansiosos por coisa alguma; mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus</b> (Fp 4.6); <b>Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.</b> (1Pe 5.7.)<br /><br />Mais uma providência pode me ajudar: não negar a minha ansiedade quando pessoas queridas disserem que sou ansioso, nem quando a consciência e o Espírito me acusarem do pecado da ansiedade! Se eu agir assim, o Senhor certamente me curará pois só Ele pode fazer isso. De hoje em diante a guerra contra a ansiedade está declarada e já começou! Amém!</p> <p style="text-align: justify;"></p>