

DISCIPLINA SEIS

Apresente seus anseios

Descobrimo a disciplina de derramar seu
coração

A disciplina de apresentar seus anseios

“Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês” (1 Pe 5:7)

*Importará ao Senhor Jesus
Que eu viva sempre a sofrer,
Tendo o coração cheio de aflição?
Sentirá meu triste viver?*

Coro:

*Oh! sim, eu sei, Jesus bem vê
O que eu estou a sofrer!
Em cruel peleja, pavor, inveja,
Jesus me quer valer.*

*Importará ao Senhor Jesus
Que eu viva com dissabor?
Que me falte a luz, a que vem da cruz?
Sentirá o meu Salvador?*

*Importará ao Senhor Jesus
Que eu caia na tentação?
E se o mal puder minha fé vencer,
Dar-me-á de novo o perdão?⁽¹⁾*

Orando por suas próprias necessidades

Muitas vezes, aqueles que são os melhores intercessores carregam fardos pesados por outros em oração, mas se esquecem que têm seus próprios fardos que também precisam ser colocados aos pés de Jesus. Antes de podermos carregar os fardos de outros, precisamos deixar o nosso próprio diante de Deus, assim não temos que ficar voltando diante Dele para apresentar nossas petições. Devemos examinar nossos corações e espremer até a última gota de nossas preocupações e anseios, pois Deus se alegra em ouvi-los.

Deixe sua bagagem

Não podemos interceder adequadamente por outros até que estejamos livres de toda bagagem de nossos anseios, preocupações e necessidades pessoais. Precisamos nos esvaziar de nossos fardos até que todas as nossas preocupações estejam diante Dele. Devemos encontrar um lugar de descanso para depositar nossos fardos para podermos carregar o fardo de outros em oração.

Circuito sobrecarregados

Circuitos sobrecarregados são um problema bastante comum nas casas. Os circuitos domésticos têm uma rede com uma determinada capacidade. Em algum lugar da casa existe uma caixa onde ficam os disjuntores. Se você ligar muitos aparelhos de uma só vez ele fica sobrecarregado e começa a aquecer, nesse momento o circuito é desligado pelo disjuntor, que desarma para evitar o superaquecimento.

Corações “sobrecarregados” de anseios podem ser distraídos em oração e assim serem ineficazes na intercessão. Jesus advertiu seus discípulos sobre o dano que uma preocupação não entregue a Deus pode causar na vida de uma pessoa. Em Lucas 8:14 Ele adverte sobre as *preocupações, pelas riquezas e pelos prazeres desta vida*. Essas coisas perigosas para os filhos de Deus. Existem aqui três excessos ou sobrecargas de que se fala nesse texto:

- Superabundância, gastar demais, cobrar demais (muitas posses)
- Excesso de indulgência, beber demais, amar os prazeres, comer demais (excesso de entretenimentos/distrações)
- Sobrecargas, cuidados, fardos, preocupações (medos dessa vida)

Perceba que a *Nova versão internacional* traduz como “sobrecarregado”, com o significado de um grande peso que empurra para baixo. Estar sobrecarregado por um fardo significa ter

excesso de peso sobre os ombros. Sobrecargas, excessos e coisas pesadas demais para nós podem nos fazer sucumbir.

Perceba que a maior é a última: “sobrecarregado” dos cuidados dessa vida. É destrutivo para nossa fé que nos deixemos estar muito cansados, muito carregados, muito preocupados, com muito medo ou muito ansiosos a respeito das coisas dessa vida.

Aqui temos um quadro completo. As três sobrecargas são dinheiro, prazeres e ocupações.

Dinheiro: não há nada de errado no dinheiro em si, mas a busca pelo dinheiro e por bens causa muito sofrimento. Paulo adverte Timóteo quanto a isso em I Timóteo 6:10 *“Porque o amor ao dinheiro é a raiz de toda a espécie de males”*.

Prazeres: também não há nada errado com eles, mas o excesso de indulgência quanto aos prazeres se torna um vício e os “homens amantes de si mesmos”, e “mais amantes dos prazeres do que amigos de Deus” (2 Timóteo 3:2-4).

Ocupações: isso também não está errado, porém, quando as ocupações se tornam excessivas e exigem toda nossa atenção, elas nos separam do amor e atenção que deveríamos dedicar a Deus.

Perda de peso instantânea

Gálatas nos fala que devemos levar os fardos uns dos outros (Gl 6:2) e assim cumprir a lei de Cristo. A mesma passagem bíblica nos assegura que cada homem deve levar seu próprio fardo (Gl 6:5). A diferença sutil não é óbvia quando lemos em nossa língua. Para nós, fardo é fardo, porém em grego existem para isso duas palavras bem diferentes. Em Gálatas 6:2 em que devemos carregar os fardos uns dos outros, a palavra é *baros*, com significado de peso excessivo. Apenas três versos depois, é usada a palavra grega para fardo, *phortion* que significa bagagem ou carga normal. A idéia é que Deus não quer seus filhos sobrecarregados com fardos pesados demais para carregar. Isso seria um trabalho excessivo, que leva a exaustão e ao esgotamento.⁽²⁾

Nisso deveria estar claro que todos teremos cuidados, isso é, teremos as preocupações normais da vida. Porém, quando estamos sobrecarregados de preocupações, ficamos distraídos do Senhor. Isso corrói a nossa alegria e suga nossa força até que finalmente roubamos de nossa relação de amor com o Pai Celestial. Assim como Deus nos instrui a carregar os fardos excessivos uns dos outros, Ele deseja fazer isso por nós. Ele deseja carregar nossas preocupações muito pesadas. Deus não pede que outros façam aquilo que Ele mesmo não deseja fazer.

Por essa razão Pedro nos exorta para que *“Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês”* (I Pe 5:7). A palavra “lançar” é muito significativa aqui também. Essa palavra é usada apenas uma vez no Novo Testamento. Ela é a palavra composta *epirhipto*, que significa literalmente “jogar sobre”, “jogar em cima”; *epi* significando “em cima” e *rhipio* significando “jogar algo”. Esse texto concorda com a passagem do Antigo Testamento que diz *“Lança o teu cuidado sobre o Senhor, e ele te susterá; não permitirá jamais que o justo seja abalado”* (Sl 55:22) ou conforme outra tradução *“Depõe no Senhor os teus cuidados, porque ele será teu sustentáculo”*.⁽³⁾

Entregue o seu fardo ao Senhor e deixe-o lá!

A solução para fardos muito pesados é orar. Isso significa trazer todos aqueles fardos pesados demais, toda preocupação, problemas, angústias, medos, ansiedades e problemas diante do Senhor e deixá-los lá! Com muita frequência levamos nossas preocupações ao Senhor e saímos com o mesmo fardo que tínhamos antes de orar. Não deixamos nossos fardos diante Dele.

Existe uma cena muito bonita a esse respeito no livro *O Peregrino*, de John Bunyan. Ela é uma alegoria à salvação, mas se aplica a toda vida cristã. O personagem principal é um peregrino, que começa sua jornada com um enorme fardo nas costas. Esse fardo era muito pesado e difícil de carregar. O peregrino percorre sua jornada lutando o tempo todo com o peso em suas

costas. Ele carregou o fardo o máximo que pode. Então, no início do capítulo seis, ele alcança as muralhas chamadas Salvação. A experiência vale ser citada aqui.

“O meu sonho continuava. Vi Cristão marchando por uma estrada que, de ambos os lados, era protegida por duas muralhas, chamadas Salvação (Is 26:1). É certo que ia caminhando com muita dificuldade, por causa do fardo que levava às costas, mas o seu passo era rápido e seguro; vi-o chegar a um pequeno monte onde se erguia uma cruz, junto à qual, e um pouco mais abaixo, estava uma sepultura. Ao chegar à cruz, soltou-se-lhe o fardo, instantaneamente, de sobre os ombros, e, rolando, foi cair na sepultura, donde não tornará jamais a sair.

Quão aliviado e jubiloso ficou Cristão! “Bendito seja Aquele que, com os seus sofrimentos, me deu descanso, e com a sua morte me deu a vida!” Exclamou ele, e ficou por alguns momentos como extático, ao ver o grande benefício que a cruz acabava de fazer-lhe; olhava para um e para outro lado, cheio de assombro, até que o seu coração se expandiu em abundantes lágrimas (Zc 12:10). Chorava, quando diante dele apareceram três seres resplandecentes, que o saudaram com a “Paz seja contigo.” E logo o primeiro dos três lhe disse: “Perdoados te são os teus pecados” (Mc 2:5). O segundo, despojando-o dos vestidos imundos que trazia, vestiu-lhe um traje de gala (Zc 3:4), e o terceiro, pondo-lhe um sinal na fronte (Ef 1:13), entregou-lhe um diploma selado, sobre o qual deveria pensar pelo caminho, e entregá-lo quando chegasse à Cidade Celestial. Ao ver todas estas coisas, Cristão experimentou imensa alegria, e continuou o seu caminho cantando, mais ou menos, estas palavras:

“Oprimido andei sempre sob o peso de meus pecados, sem encontrar lenitivo ao meu sofrimento, até que cheguei a este lugar. Onde estou eu? Oh! Aqui é por certo o princípio da minha bem-aventurança, visto que aqui se quebraram os laços que me prendiam aos ombros o fardo que me oprimia. Eu te saúdo, ó cruz bendita! Bendito sejas, santo sepulcro! Bendito seja para sempre Aquele que em ti foi sepultado pelos meus pecados”.⁽⁴⁾

Apesar da história tratar da salvação do Peregrino, é importante observar que muitos de nós como cristãos continuamos a nos apegar aos fardos em nossas costas como se ninguém tivesse morrido para livrar-nos deles. Entregue seus fardos diante do Senhor e deixe-os lá.

Como apresentar os seus anseios

Seja específico

As palavras de Pedro são um ótimo lembrete quanto à nossa relação de amor com Cristo. Ele se alegra quando lhe contamos os segredos e desejos mais íntimos de nossos corações. Deus deseja que sejamos corajosos, ousados e sem meias-palavras diante do Seu trono. Somos Seus filhos, então peça! Muitas vezes o Espírito Santo aguarda por nosso grito de socorro. Costumo ouvi-Lo dizer, “O que você quer que eu faça? Seja muito específico!” Essa especificidade é expor ao Senhor o desejo profundo do meu coração.

Muitas vezes os filhos de Deus pensam que orar “seja feita a Tua vontade” significa não ter opinião sobre um assunto. Não é isso. Até mesmo Jesus no Getsemani foi específico em Sua oração, *“Pai, se queres, afasta de mim este cálice; contudo, não seja feita a minha vontade, mas a tua” (Lc 22:42)*

É quase engraçado perceber Jesus aplicando esse princípio àqueles que procuravam por um toque Dele. O cego Bartimeu estava sentado à beira do caminho gritando, assobiando, fazendo barulho e chamando pelo nome de Jesus para que o ajudasse. Finalmente, quando Jesus se aproxima, Ele pergunta “O que você quer que eu lhe faça?” Oras! Ele era cego! Isso era óbvio, mas Jesus queria que ele fosse específico. Você quer um copo d’água? Você quer um aparelho auditivo? Você quer se sentir melhor? A pergunta foi deliberadamente formulada: *“O que exatamente você quer que eu faça?”* e a resposta dele foi imediata, *“Mestre, eu quero ver!” (Mc 10:46-52)*

O Senhor deseja ouvir de você. Ele quer que você derrame diante Dele tudo que pesa em seu coração. Davi nos exemplificou isso muito bem. Muitas vezes nos Salmos, ele clamou ao Senhor, chorou e se lamentou, colocou tudo pra fora, sem usar meias-palavras, depois louvou e agradeceu ao Senhor por Sua fidelidade e deixou tudo diante Dele. O termo psicológico para isso é *catarse*. Catarse ocorre quando você coloca para fora tudo que estava sufocado dentro de você. Você desabafa, derrama o seu coração. Vá em frente, não tem problema. Você é filhinho de Deus e Ele se preocupa com o que preocupa você. Diga-lhe tudo sobre suas preocupações e depois deixe tudo aos Seus pés. Davi não foi o único santo a clamar a Deus e fazer a sua queixa.

Leia o lamento de Jeremias no livro de Lamentações 3:1-20 seguida da afirmação da sua fé nos versos 20-23. Deus se aflige com as nossas aflições e é tocado por nossos sentimentos e enfermidades, mas se alegra em ouvir tudo isso de nós (veja página 44).

Uma Catarse – “kathairein” para purificar ou limpar

Experimentei tal catarse em minha vida. Durante o tempo em que servimos ao Senhor como missionários no Brasil, nossa filha de doze anos foi atropelada e morta por um carro. Foi uma provação terrível. Somado a isso havia a pressão de ser o único casal de missionários de nossa denominação em uma cidade de um milhão e meio de pessoas, e os sérios conflitos entre a missão e a igreja nacional que emergiram na mesma época. Todo esse estresse foi se acumulando dentro de mim até o ponto de me fazer ficar doente física e emocionalmente.

Voltamos para os Estados Unidos para que eu recebesse tratamento para depressão profunda. Enquanto nos aconselhávamos com um psicólogo e antigo missionário, ele percebeu que existiam algumas frustrações em mim com relação à própria fidelidade de Deus. Embora, é claro, eu jamais dissesse isso em voz alta, pois isso seria insubordinação. Certa vez ele me fez uma pergunta. Ele disse: “Richard, se você pudesse ficar diante de Deus nesse exato momento e dizer qualquer coisa; qualquer coisa mesmo, sem que Deus ficasse zangado, o que você diria?”

Eu mal pensei, e o que saiu de minha boca, me deixou chocado. Eu disse algo como “Deus, você está sendo cruel. Você é injusto comigo. Você me enganou. Você matou minha filha. Você tirou meu trabalho, acabou com a minha saúde. Você mentiu para mim. Você não cumpriu Suas promessas. Eu estou caído e sem forças e Você continua me chutando, eu não agüento mais!” E no momento em que terminei, eu estava chorando histericamente. Houve um silêncio na sala. O homem que me aconselhava apenas balançou a cabeça, fazendo que sim, e disse: “Ok, agora podemos chegar a algum lugar”.

Ele estava certo. Eu tinha toda aquela dor guardada lá no fundo, sem ter o que fazer com ela. Aqueles pensamentos e sentimentos estavam lá, mas eu queria parecer vitorioso por fora. Isso é *catarse*.

Você não pode fingir para Deus. Você precisa falar de forma aberta e honesta. Ele te convida a isso. Existem momentos em que você precisa ficar zangado com Deus. É isso mesmo, você pode ficar zangado com Deus. Ele já sabe quais são seus pensamentos e sentimentos. Ele está apenas esperando que você coloque tudo isso para Ele. Acredite, Ele pode suportar. Ele é grande o bastante para lidar com qualquer mágoa ou brabeza sua. Seus braços são muito curtos para lutar com Deus e você não vai “quebrar o nariz” Dele, então coloque tudo pra fora. Uma vez que toda raiva, medo, ansiedade e frustração se forem, então Ele pode curá-lo.

Liberte o seu espírito lançando toda sua ansiedade sobre Senhor

Existem muitos “espíritos” com os quais precisamos lidar em nosso lugar de oração. É hora de dar tudo ao Senhor. Com frequência temos coisas que nos perseguem, nos assolam, enchem nossos ouvidos e temos nossas emoções. Essas coisas também são fardos. Elas também precisam ser colocadas aos pés de Jesus. Quando uso o termo “espírito”, não dou a isso significado de um espírito maligno ou um fantasma, com esse termo me refiro às atitudes e emoções que nos pesam e sobrecarregam. Essas coisas são o que chamo de “fardo emocional”, o qual Deus nunca quis que você carregasse.

1. Lance sobre Ele seu espírito de medo

“Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação.” (II Tm 1:7)

Deus não nos dá espírito de medo, ponto! Medo não provém de Deus porque onde há medo, se supõe castigo (I Jô 4:18). Deus não é autor do medo. Qualquer que seja a causa do seu medo, ela não vem de Deus. Se você é uma pessoa dominada pelo medo, então esse é um fardo, uma preocupação que precisa ser deixada aos pés de Jesus. Deixe-o, entregue seu medo a Deus. Ele irá mandá-lo para longe pela Sua Palavra. Ah, quantas vezes nosso amado Pai nos pede que deixemos esse medo que está dentro de nós. Ouça a voz Dele e não seus medos.

- ❖ *Isaías 35:4 Digam aos desanimados de coração: “sejam fortes, não temam!” Seu Deus virá.*
- ❖ *Isaías 41:10 Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.*
- ❖ *Isaías 41:13 Pois eu sou o Senhor, o seu Deus, que o segura pela mão direita e lhe diz: Não tema; eu o ajudarei.*
- ❖ *Isaías 41:14 Não tenha medo, ó verme Jacó, ó pequeno Israel, pois eu mesmo o ajudarei”, declara o Senhor, seu Redentor, o Santo de Israel.*
- ❖ *Isaías 43:1 Mas agora assim diz o Senhor, aquele que o criou, ó Jacó, aquele que o formou, ó Israel: “Não tema, pois eu o resgatei; eu o chamei pelo nome; você é meu. Isaías 43:5 Não tenha medo, pois eu estou com você, do oriente trarei seus filhos e do ocidente ajuntarei você.*
- ❖ *Isaías 44:2 Assim diz o Senhor, aquele que o fez, que o formou no ventre, e que o ajudará: Não tenha medo, ó Jacó, meu servo, Jesurum, a quem escolhi.*
- ❖ *Isaías 54:14 Em retidão você será estabelecida: A tirania estará distante; você não terá nada a temer. O pavor estará removido para longe; ele não se aproximará de você.*

2. Lance sobre Ele seu espírito de ansiedade

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus”. (Fl 4:6)

“Não andem ansiosos por coisa alguma” é um ótimo conselho. Ansiedade é um medo prolongado, esticado como um puxa-puxa. Ela te estica ao limite, te puxa, te corrói. No fim, ela te enrola em sua corda e te arrasta pela poeira das “preocupações de amanhã”. Falando sem rodeios, mas com compaixão, já que todos nós sofremos com ansiedade às vezes, ansiedade é incredulidade. É dúvida. É acreditar em uma mentira. É pensar que Deus esqueceu, que Ele não se importa ou não tem conhecimento da sua situação. Ansiedade é como uma roupa. Ela precisa ser tirada e outra coisa precisa ser colocada no lugar.

Paulo nos diz o que é essa outra vestimenta. *“vestes de louvor em vez de espírito angustiado”* (Hb 13:15). É exatamente isso que Jesus disse que queria fazer por mim e por e por você em Isaías 61:1-3 e Lucas 4:18-19. Enquanto você se agarrar a sua velha vestimenta você vai parecer mal, cheirar mal e se sentir mal. Deixe-a.

3 Lance sobre Ele seu espírito de preocupação

“Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘que vamos beber?’ ou ‘que vamos vestir?’ Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas”. (Mt 6:27-33 NIV)

Existe uma música antiga do Bobby McFerring, “*Don’t Worry, Be Happy*” (*não se preocupe, seja feliz*). Eu sei que provavelmente essa música te irrita, mas há alguma verdade nisso. Preocupação é um tipo de fé, uma fé negativa. Ela crê que o mal virá sobre você. Ah, talvez alguns negarão que acreditam que coisas ruins irão acontecer, mas o que mais podemos pensar? Esses vivem suas vidas acreditando que amanhã as coisas irão piorar. Isso é a fé no mal prevalecendo! Deixe-a! Essas são as mesmas pessoas que se recusam a dar um testemunho, pensando que algo ruim acontecerá se elas falarem. Elas acreditam em bater na madeira se alguém fala algo ruim.

Essa não é uma preocupação ou cuidado que Deus planejou para você. Ele prometeu abençoar você e não amaldiçoar. “Ah, mas o diabo também tem poder” você dirá, “e ele está ao redor para me pegar”. Está vendo? Isso é fé nos planos do diabo, e não nos planos de Deus. Deus tem planos bons para você, creia nisso. Descanse nessa verdade. Pensar nos problemas de amanhã não vem do Senhor. Jeremias 29:11 é um versículo que todo filho de Deus que se preocupa demais deve memorizar ou ao menos colocar na porta da geladeira ou espelho do banheiro. “*Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês’, diz o Senhor, ‘planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro’*”.

God does not lie and he has promised great and mighty things for you. Believe it. What was the old Bing Crosby song?

<i>“You’ve got to accentuate the positive, eliminate the negative, latch on to the affirmative, don’t mess with Mister In-Between</i>	<i>Você deve acentuar o positivo Eliminar o negativo Agarrar-se ao afirmativo Mas não mexa com senhor “meio termo”⁽⁶⁾</i>
---	--

Se as pessoas que não conhecem o Senhor sabem que atitudes negativas de temor e preocupação nos fazem mal, como nós cristãos não vemos isso com ainda mais clareza?

4. Lance sobre Ele seu espírito de pessimismo

“Ó cidade aflita, açoitada por tempestades e não consolada, eu a edificarei com turquesas, edificarei seus alicerces com safiras.” Is 54:11

“Em toda a aflição do seu povo ele também se afligiu, e o anjo da sua presença os salvou. Em seu amor e em sua misericórdia ele os resgatou; foi ele que sempre os levantou e os conduziu nos dias passados” Is 63:9

Você já conheceu alguém que anda por aí carregando o pessimismo em uma sacola? Isso é muito triste, mas eles estão constantemente espalhar o que carregam em suas sacolas. É possível que alguns se lembrem do desenho animado *Lippy e Hardy*, nele havia uma hiena pessimista, conhecida por seu bordão “oh céus, oh vida, oh azar”. Ela é um exemplo do que falamos aqui. Pessimistas esperam chuva pro seu feriado na praia. Eles acreditam mais na Lei de Murphy do que nas promessas de Deus. Já ouviu falar da Lei de Murphy? Ela diz algo como: “Se algo pode dar errado, certamente dará errado, do pior modo e no pior momento”. Esse é o espírito de pessimismo. É negativismo generalizado. É a convicção de que o diabo vai ganhar o dia. Não é o espírito de Deus que ensina a você esses truísmos humanistas. Conte a Deus sobre seu pessimismo. Clame a Ele sobre isso e então deixe esse pessimismo. Livre-se dele.

5. Lance sobre Ele seu espírito de dor

“O Espírito do Soberano Senhor está sobre mim porque o Senhor ungiu-me para levar boas notícias aos pobres. Enviou-me para cuidar dos que estão com o coração quebrantado, anunciar liberdade aos cativos e libertação das trevas aos prisioneiros, para proclamar o ano da

bondade do Senhor e o dia da vingança do nosso Deus; para consolar todos os que andam tristes, e dar a todos os que choram em Sião uma bela coroa em vez de cinzas, o óleo da alegria em vez de pranto, e um manto de louvor em vez de espírito deprimido. Eles serão chamados carvalhos de justiça, plantio do Senhor, para manifestação da sua glória.” Is 61:1-3

A dor legítima é importante e necessária. O falecimento de alguém próximo a você é muito triste e você precisa desse momento de dor e luto. A cultura judaica exige um período de sete dias de luto. Eles até mesmo contratam lamentadores para ajudar nesse processo de luto. Porém, quando esse processo de luto é terminado, é hora de seguir em frente. Você não pode passar o resto da sua vida de luto. Isso não significa que você tenha somente uma semana para lamentar. Algumas vezes isso pode levar um ano ou dois, mas há um momento em que você deve dobrar suas vestes de luto e colocar suas vestes de louvor ao invés de um espírito angustiado. Lembro-me de sentar com um bom amigo e sua esposa para um jogo de tabuleiro cerca de um ano após a morte da minha filha. Durante o jogo, estávamos aproveitando aquele momento e eu ri. Steve chorou. Ele disse “Richard, é a primeira vez que ouço sua risada em mais de um ano”. Naquele momento percebi que era hora de fechar a caixa do luto e seguir em frente. Alguém muito sabiamente uma vez me disse “Retire seu luto como quem tira um terno velho e entregue-o a naftalina”. Esse é um bom conselho. Deus nos diz que Jesus chorou. Eu não acredito que Ele apenas derramou uma lágrima quando Lázaro morreu. Ele chorou, se lamentou. Então Ele seguiu em frente, para a vitória. Deus se importa. Seu coração é tocado com nossa dor. Conte sobre sua dor ao Senhor.

Você está carregando algum fardo desnecessário que o está afundando? Você anda com um espírito que não é o de Deus? Essa disciplina de “Lance sobre Ele seus anseios” é para você. O Senhor preparou um lugar em que você pode abrir seu coração e clamar a Ele sobre os fardos e preocupações que você carrega. Ele deseja segurá-los para você.

“Você não pode suportar o fardo de outros em oração até que tenha deixado os seus próprios”.

Exercícios para apresentar seus anseios



Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.”

- *Tiago 1:22*



Dê um impulso nos Anseios

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

“Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo” Cl 3:16

Deus se importa com você. Permita que a Sua Palavra afirme sua fé. Leia e medite nos planos de Deus para você: Jeremias 33:3, Jeremias 29:11, Filipenses 4:13, Filipenses 4:19, Isaías 40:28-31, 43:1-7, 44:1-3, 44:21-24, Isaías 51:11-16, 54:7-17, Isaías 55:6-13, 59:16-21, 61:1-3, 64:1-4, 62:1-7, Malaquias 3:16-18



Cante ao Senhor sobre seus anseios

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração

“Cantando e louvando de coração ao Senhor”. Ef 5:19



Exercícios em grupo sobre anseios

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mt 18:20

Compartilhar nossos fardos em pequenos grupos de três ou quatro pessoas deveria ser a coisa mais fácil do mundo, porém temos a tendência de quereremos parecer heróis ao invés de sermos honestos com Deus e com os outros. Use uma planilha para determinar suas principais preocupações e compartilhe, então orem juntos ao Pai Celeste para receber misericórdia e achar graça que nos ajuda em nossa necessidade.

Exercício (10 minutos máximo)

A confissão já passou, mas o “uns aos outros” ainda não. É o momento de “Levar os fardos pesados uns dos outros e, assim, cumprir a lei de Cristo” ninguém pode lhe ajudar a carregar um fardo se você não sabe o que é esse fardo. Compartilhe seus principais fardos, preocupações e medos com seus parceiros de oração.