

Modernidade Líquida X Ansiedade Meditação



Não andem ansiosos **POR**
COISA ALGUMA, mas em
tudo, pela oração e súplicas, e
com ação de graças,
apresentem seus pedidos a
Deus.

Filipenses 4.6

“Por isso, vos digo: **NÃO ANDEIS ANSIOSOS PELA VOSSA VIDA**, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. **Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?** Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta.

Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves? Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida?

E por que andais ansiosos quanto ao vestuário? Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham, nem fiam.

Eu, contudo, vos afirmo que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles. Ora, se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, **quanto mais a vós outros, homens de pequena fé?**

Portanto, **NÃO VOS INQUIETEIS**, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos? **Porque os pagãos é que procuram todas estas coisas;** pois vosso Pai celeste **sabe** que necessitais de todas elas;

BUSCAI, POIS, EM PRIMEIRO LUGAR, O SEU REINO E A SUA JUSTIÇA, E TODAS ESTAS COISAS VOS SERÃO ACRESCENTADAS.

PORTANTO, NÃO VOS INQUIETEIS COM O DIA DE AMANHÃ, POIS O AMANHÃ TRARÁ OS SEUS CUIDADOS; BASTA A CADA DIA - O SEU PRÓPRIO MAL.”

Mateus 6. 25-34

O excesso de **ONTEM**
ROUBA O MEU HOJE - ISSO É **DEPRESSÃO**

O EXCESSO DE **AMANHÃ,**
ROUBA O MEU HOJE – ISSO É A **ANSIEDADE**

HÁ UMA GUERRA PELO MEU **HOJE!**

- ✓ De acordo com a OMS, 1,4 bilhão de pessoas, cedo ou tarde, desenvolverão depressão, o que corresponde a 20% da população do planeta.
É muito, mas ainda não é tudo!
- ✓ A síndrome do pensamento acelerado (SPA) atinge mais de 80% dos indivíduos de todas as idades, de alunos a professores, de intelectuais a iletrados, de médicos a pacientes.

- ✓ Sem perceber, permitimos que a sociedade moderna – **CONSUMISTA, RÁPIDA E ESTRESSANTE**, alterasse algo em nós que deveria ser inviolável: **O RITMO DE CONSTRUÇÃO DE PENSAMENTOS** – gerando consequências seríssimas para a saúde emocional: o prazer de viver, o desenvolvimento da inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. **ADOECEMOS COLETIVAMENTE.**

“Diz o Soberano, o SENHOR, o Santo de Israel: “No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor, mas vocês não quiseram.”

Isaías 30.15

Bem-aventurado o homem que não ANDA segundo o conselho dos ímpios, nem se DETÉM no caminho dos pecadores, nem se ASSENTA na roda dos escarnecedores.

Antes tem o seu prazer na lei do Senhor, **e na sua lei MEDITA de dia e de noite.**

É como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não cairão, e **TUDO** quanto fizer prosperará.

NÃO SÃO ASSIM OS ÍMPIOS; mas são como a palha que o vento espalha.

Por isso os ímpios não subsistirão no juízo, nem os pecadores na congregação dos justos.

Pois o Senhor **APROVA** o caminho dos justos, mas o caminho dos ímpios leva à destruição! (SALMO 1)

As duas palavras “**MEDITAR**” e “**MEDITAÇÃO**” são encontradas dezoito vezes no Velho Testamento.

Há duas palavras hebraicas que são traduzidas por “meditar” e são encontradas em passagens como Gênesis 24.63, Josué 1.8, Salmos 1.2 e outras.

A palavra hebraica "**hagah**", dado o contexto desses versículos, significa: **ponderar, imaginar, meditar, falar, refletir, estudar, dizer, expressar, articular, etc.**

Um outro significado é dado à palavra hebraica "**aiyach**" quando usada no sentido de: **ponderar, conversar consigo mesmo em voz alta, expressar ou conversar, reclamar, declarar, meditar, pensar, orar, falar, conversar com (Deus em oração), etc.**

A palavra “**MEDITAÇÃO**” é encontrada em Salmo 5.1, 19.14 e outras passagens.

Salmo 19:14, um versículo bem conhecido, afirma:

“As palavras dos meus lábios e o meditar do meu coração sejam agradáveis na tua presença...”

A boca fala do que está cheio o coração – eu preciso discipliná-lo através de uma vida de adoração contemplativa, reflexiva, meditativa.

REEDUCAR e RENOVAR
a mente também são
palavras dadas por
Deus

Disciplinando-se para renovar continuamente a mente

- **Romanos 12:2** - *Não imitem o comportamento e os costumes deste mundo, mas deixem que Deus os transforme **por meio de uma mudança em seu modo de pensar**, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Deus.*
- **Efésios 4: 23** – **Deixem que o Espírito renove seus pensamentos e atitudes** e revistam-se de sua nova natureza, criada para ser verdadeiramente justa e santa como Deus santa

Manter Hábitos Sadios

- Separe um tempo para meditar diariamente,
- Sente-se num lugar confortável, crie um lugar secreto para estar com Deus,
- Leia a Bíblia, converse com Deus (de verdade),
- Use os cinco sentidos para perceber a presença de Deus,
- Atenção plena em Deus Pai, Filho e Espírito Santo,
- **Durante suas atividades cotidianas - atenção plena em Deus!**

Reeducar e Renovar a Mente

- Meditação: **Josué 1:8; Salmo 1:2; Salmo 42:1**
- Meditar = *hãghãh* verbo que significa gemer, suspirar, refletir (reflexão), murmúrio, rugido, som, falar.
- Meditação segundo o mundo é esvaziar a mente, mas nós a enchemos com a palavra de Deus
- Desfazer o círculo vicioso da ansiedade, reeducar o pensamento acelerado para desacelerar
- Disciplina e perseverança para entrar num novo hábito











