

# Estudos na carta de Paulo aos Filipenses

## Alegria, apesar de tudo

### V. Mente segura (Fp 4)

Neste último capítulo de sua carta aos Filipenses, o apóstolo Paulo menciona mais um "ladrão de alegria", a preocupação. Ele também nos diz como prender esse "ladrão", ou seja, como superar as preocupações e não permitir que nos roubem a alegria da vida cristã.



O apóstolo tinha boas razões para se preocupar. Nos primeiros versículos, ele pede a duas mulheres da igreja de Filipos que procurem se entender, que parem de brigar (vs. 2-3). Não sabemos por que estavam se desentendo, mas a briga dessas mulheres estava causando divisão na igreja. Paulo se entristecia com isso.

Mais que por qualquer outro motivo, o apóstolo poderia estar preocupado com a própria situação, pois estava preso em Roma, muito bem guardado por guardas da corte, sem saber se viveria ou se seria morto proximamente (1.13). Entretanto, o apóstolo não se deixava abater com essas preocupações, não permitia que as mesmas lhe roubassem a alegria no Senhor. Qual era o seu segredo?

Em que consiste a preocupação?

A palavra grega traduzida por “ansiosos” (ou inquietos) em 4.6 – “*Não andeis ansiosos de coisa alguma [...]*” – significa “ser puxado em diferentes direções”. Nossas esperanças puxam-nos numa direção; nossos temores puxam-nos para a direção oposta. Resultado: ficamos “rasgados”, divididos. De fato, a preocupação excessiva, que é “ansiedade”, violenta tanto a mente como o corpo. Resulta em inquietação, dores de cabeça, dores musculares, úlceras, etc. Do ponto de vista espiritual, a preocupação é um pensamento errado (mente) e um sentimento errado (coração) acerca das circunstâncias, das pessoas e das coisas. É o maior ladrão de alegria.

Entretanto, não basta dizer a si mesmo: *“Não vou me preocupar!”* É preciso mais que boas intenções e pensamento positivo para capturar esse “ladrão”. O antídoto para a preocupação é, outra vez, um modo de pensar, o que chamamos de mente segura. Envolve quatro procedimentos. O essencial é dito nos versículos 6-7 (de Fp 4):

*“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus”.*

Paulo fala de oração, súplica, ação de graças e pedidos a Deus... Parece redundante. Mas não é. O apóstolo está enfatizando aspectos diferentes da oração.

#### 1. Orar corretamente (4.6-7).

Paulo nos ensina, na passagem citada, que a oração tranquilizadora não se restringe nem começa com um apressado pedido a Deus para resolver nosso problema ou suprir nossa necessidade. Daí esses desdobramento: oração, súplica e ação de graças.

- a) “Oração” é o termo genérico para o ato de falar com o Senhor sobre nossas necessidades; traz consigo a idéia de adoração, devoção e culto. Ao menor sinal de preocupação, a primeira coisa a fazer é ficar a sós com o Senhor e adorá-lo. Isso nos faz pensar na grandeza de Deus; lembra-nos que ele é suficientemente grande e poderoso para resolver nossos problemas e suprir nossas necessidades.
- b) “Súplica” significa falar com Deus sobre nossos problemas e necessidades. Deus os conhece, mas quer que lhe falemos a respeito, com humildade, sinceramente, dependência, fervor e intensidade.
- c) “Gratidão”. Deus gosta que lhe digamos “Obrigado!”. Jesus apreciou a atitude do leproso que voltou para agradecer sua cura, e manifestou sua estranheza porque os outros curados não voltaram para agradecer (Lc 17.11-19). Ver Ef 5.20; Cl 3.15-17.

O resultado desse exercício espiritual é que a *“a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o nosso coração e a nossa mente em Cristo*

*Jesus*". Quando diz "guardar", Paulo tem em mente os soldados romanos que ali estão a guardá-lo todo o tempo para não deixá-lo sair. A paz de Deus guarda (vigia) as duas áreas onde ocorrem as preocupações: o coração (sentimentos errados) e a mente (pensamentos errados). A paz mencionada aqui (paz de Deus, não paz com Deus) envolve confiança e tranquilidade a despeito das circunstâncias, das pessoas e das coisas que, tantas vezes, nos roubam a alegria. Recorde o exemplo de Daniel em Dn 6.1-10, principalmente vs. 10-11.

## 2. Pensar corretamente.

Paulo já disse que orar corretamente resguarda nosso coração e nossa mente. Agora ele diz, mais detalhadamente, que podemos trabalhar a nossa mente; podemos controlar nossos pensamentos; pensar em algumas coisas, não em outras.

*"Irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas."* (4.8).

Preste atenção à lista de coisas boas em que pensar, neste versículo. E compare com Sl 19.7-9. Isto é muito importante, porque os pensamentos têm um poder enorme sobre o estado de espírito (alegria ou tristeza; ânimo e desânimo, etc.); e também sobre nossas ações. Temos que levar *"cativo todo pensamento à obediência de Cristo"* (II Co 10.5). Alguém disse:

*"Semeia um pensamento, colherás uma ação.  
Semeia uma ação, colherás um hábito.  
Semeia um hábito, colherás um caráter.  
Semeia um caráter, colherás um destino."*

## 3. Viver corretamente.

A mente segura, que não vacila, consegue isto orando corretamente, pensando corretamente e também vivendo corretamente. Procedimentos contrários à fé e aos ensinamentos da Palavra de Deus roubam a paz e a alegria. Por isso, Paulo acrescenta:

*"Ponham em prática tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês"* (4.9)

Paulo põe em equilíbrio quatro atividades:

- Aprendestes e recebestes
- Ouvistes e vistes

Uma coisa é aprender a verdade; outra é recebê-la intimamente e torná-la parte do caráter. (Ver I Ts 2.13). Também não basta ouvir; é preciso observar e copiar. Paulo não somente ensinava a Palavra, mas ele a vivia e queria que seus ouvintes o imitassem.

#### 4. O segredo do contentamento.

Paulo conclui mencionando mais uma atitude que o ajudava a preservar a alegria no Senhor, a despeito das circunstâncias, das pessoas e das coisas, e o livrava da ansiedade:

*“Alegro-me grandemente no Senhor, porque finalmente vocês renovaram o seu interesse por mim... Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece” (vs. 10-13).*

Vale observar que Paulo fala disto somente no último capítulo de sua carta. A mente segura (firmada em Deus, pela oração correta) só é possível àqueles que já exercitaram a mente cristocêntrica, a mente submissa e a mente espiritual.

- a) A mente cristocêntrica é totalmente devotada a Cristo e a Deus; razão porque não se abala com as circunstâncias adversas.
- b) A mente submissa é humilde e coloca Deus em primeiro lugar, os outros em segundo lugar e a si mesmo em último lugar. Razão porque pessoas difíceis não lhe roubam a alegria.
- c) A mente espiritual valoriza mais a fé, o caráter cristão, a vida de santidade, a comunhão com Deus, com Cristo e com os irmãos; em outras palavras, pensa nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra, ajunta tesouros nos céus, não na terra. O indivíduo materialista, que só pensa nas coisas deste mundo, nunca está satisfeito, e quando perdem alguma coisa, perde também a alegria.

- d) Por fim, a mente segura não se preocupa excessivamente, não se deixa adoecer pela ansiedade. Volta-se para Deus em oração, em atitude de adoração e dependência, e com gratidão; controla seus pensamentos, vive uma vida de obediência à Palavra de Deus, contenta-se com aquilo que Deus lhe dá. Deste modo, experimenta, dia após dia, a maravilhosa paz de Deus.

### **Perguntas para debate em Pequenos Grupos**

1. Você acha que se preocupa mais do que o normal, a ponto de ficar ansioso?
2. Lembre-se de que pré-ocupação é ocupar-se previamente com alguma coisa. Como isto difere da ansiedade que adoce a mente e o corpo e que a Bíblia condena?
3. Qual é o antídoto para a ansiedade, segundo Paulo ensina em sua carta aos Filipenses? Veja principalmente 4.6-7 e explique a aparente redundância...
4. Além do mencionado em 4.6-7, o que outros recursos nós temos para tranquilizar a mente e o coração e ter a paz de espírito?
  - (a) 4.8 \_\_\_\_\_
  - (b) 4.9 \_\_\_\_\_
  - (c) 4.12-13 \_\_\_\_\_
5. Recorde e explique resumidamente as atitudes mentais com as quais podemos capturar e impedir os “ladrões de alegria”, conforme Paulo ensina em sua carta aos Filipenses:
  - (a) Circunstâncias (cap. 1) \_\_\_\_\_
  - (b) Pessoas (cap. 2) \_\_\_\_\_
  - (c) Coisas (cap. 3) \_\_\_\_\_
  - (d) Preocupações (cap. 4) \_\_\_\_\_

Éber Lenz César.

(Algumas ideias deste estudo foram extraídas e adaptadas do livro “Seja Alegre”, de W. Wiersbe, Ed. Núcleo, Portugal)