

# Estudo 104 – O que tem Ocupado sua Mente?

## Série “Medo”

### Quebra-gelo

*As coisas nas quais nós mais pensamos, têm o poder de se tornar a nossa realidade. Vivemos a partir de nossos pensamentos e das coisas que permitimos que se tornem uma verdade dentro de nós.*

**Você sabia que** *O maior medo de todas as pessoas é o medo da morte. Para as pessoas com filhos, ele é transferido para a morte ou doença dos filhos (atinge 77% dos entrevistados). O segundo maior medo é de sofrer violência (física ou emocional), com 66% das menções.*

**Textos:** Lamentações 3.17-21 e Filipenses 4.8.

### O que a Bíblia diz a respeito disso?

É fato que a mente do homem é algo muito desconhecido ainda e um tanto desafiador para a ciência. Sabemos que existe em nossa mente um grande poder de governo. Levando isso em conta, precisamos nos lembrar de que um dos maiores campos de atuação de satanás é exatamente na mente. A Bíblia nos fala que ele trabalha com setas malignas. Em Efésios 6, vemos que uma das coisas que o cristão precisa ter em sua vida para poder enfrentar o inimigo, é o capacete da salvação. Com ele, podemos ser salvos das insistentes investidas do inimigo em nossa mente. É realmente incrível como o nosso coração pode ficar pesado quando somos bombardeados de notícias difíceis e ruins. Essas coisas vão gerando em nós o medo. A Bíblia nos orienta a mudar esse quadro ruim. Ela traz um alerta, através da vida do Profeta Jeremias, que essas coisas podem trazer abatimento para o nosso coração. Você já deve ter se sentido abatido com as notícias tão ruins dos últimos tempos. Infelizmente, não podemos impedir que as notícias ruins e que as setas de medo passem por nossa mente. Podemos, porém, impedir que elas permaneçam em nós, fazendo com que o medo se instale.

**I – Não aceite os pensamentos ruins.** Enquanto negligenciamos o socorro à nossa própria mente, permitindo que os pensamentos ruins de medo, de tristeza e dor se instalem em nós, vamos provar das mesmas coisas que Jeremias provou: ficou sem paz, se esqueceu do bem, ficou sem esperança no Senhor, sua alma ficou abatida. Infelizmente, eh muito fácil permitir que nossa mente se encha de coisas ruins. Temos

ouvido tantas notícias de mortes, de destruição e tantas coisas apavorantes que fica difícil não sentir medo ou pavor. A Bíblia nos mostra que se permitirmos que esses pensamentos tomem conta da nossa mente, viveremos o fracasso. É preciso rejeitar essas coisas, não podemos aceitar que elas permaneçam em nós e nos governe. Não aceite que os pensamentos ruins tomem conta da sua mente, rejeite em nome de Jesus.

**II – Lembre-se do que pode trazer esperança.** Jeremias relata o seu desejo de se lembrar das coisas que podem encher seu coração e mente de esperança. A partir do versículo 22, vemos que ele faz uma lista das coisas que trazem esperança ao seu coração. Nos lembrar das coisas que Deus já fez por nós, das Suas promessas, de quem Ele é, são chaves que podem nos ajudar a aliviar a mente e o coração. Com certeza, você tem algo que pode trazer à sua memória que vai encher você de esperança novamente.

**III – Tenha uma estratégia para os dias de ataque.** O texto de Filipenses é uma arma preciosa para os dias onde os ataques estão intensos. Não aceite, desvie sua mente e pense nas coisas que o texto fala. Tenha isso como uma peneira para que os seus pensamentos sejam passados e você possa identificar o que pode ficar e o que não pode ficar. A nossa mente precisa ser ocupada de coisas que são edificantes e que trazem verdadeira saúde para nossa vida. As coisas de Deus são sempre leves e aliviam a alma.

### **Desafio**

Esta semana, ore e busque a ajuda do Espírito Santo para que você tenha uma estratégia para vencer os bombardeios na sua mente. Proponha-se a não aceitar que coisas ruins e que não passam na peneira de Filipenses, de ficar em sua mente.

### **Conclusão**

Precisamos estar atentos quanto às armas do nosso adversário, estar vigilantes a respeito das coisas que ocupam a nossa mente. Deus tem uma vida de paz para nós, na certeza de que estamos protegidos e seguros Nele. Se você gostaria de viver essa vida, então coloque a mão em seu coração e vamos orar.