

# A ALEGRIA DA PAZ DE DEUS

---

[ ESTUDO 12 – FILIPENSES 4.6-9 ]

Você conhece alguma pessoa ansiosa? Claro que sim, todos nós passamos por isso. Ninguém está isento das inquietações da vida. Como veremos nesta seção de Filipenses, até mesmo os cristãos podem sofrer de medo e ansiedade.

Aos que O seguem, Jesus prometeu: *“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize”* (Jo 14.27). Jesus declarou essas palavras reconfortantes na noite mais difícil de Sua vida, na noite anterior à Sua crucificação. É interessante que sete vezes no Novo Testamento, nosso Deus é chamado de “Deus ou Senhor da paz”. A boa notícia é que essa paz pode ser a experiência constante de cada cristão, mesmo no meio das provações.

E por falar em provações, por causa de seu status como cidadãos de uma colônia romana, os cristãos Filipenses eram certamente candidatos à ansiedade. A perseguição de Nero estava começando e os efeitos começavam a ser sentidos em todo o domínio romano. Esses jovens cristãos sabiam que em breve seriam provados em sua caminhada com Deus.

Embora Paulo dedique apenas quatro versículos sobre este assunto, ele diagnosticou o problema, prescreveu uma cura, recomendou um programa e fez uma promessa aos Filipenses.<sup>354</sup> As palavras de Paulo tem sido uma fonte de grande encorajamento para todos aqueles que estão propensos a deixar seus medos e ansiedades assumir o controle de suas vidas.

## I. O problema: a preocupação

***“Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças” (Fp 4.6).***

*“Não andeis ansiosos de coisa alguma...” (Fp 4.6).* No Sermão do Monte, Jesus deixou claro que a ansiedade provém de uma falta de fé e de um foco errado nas coisas deste mundo em vez de focar no reino de Deus (Mt 6.25-34, especialmente os versículos 30 e 33).

A palavra “ansiedade” (*merimnao*, em grego) significa literalmente “estar preocupado ou inquietar-se”.<sup>355</sup> Um verbo que expressa um forte sentimento por algo ou alguém, muitas vezes ao ponto de se sentir sobrecarregado.<sup>356</sup> A palavra

---

<sup>354</sup> Jeremiah, D. (2016). *Count it all joy: discover a happiness that circumstances cannot change*. Colorado Springs, CO: David C Cook.

<sup>355</sup> Vine, W. E., Unger, M. F., & White, W., Jr. (1996). *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Vol. 2, p. 89). Nashville, TN: T. Nelson.

<sup>356</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 197–198). Chicago: Moody Press.

grega para “ansiedade” é *merimnao*, uma combinação de duas palavras: “mente” (*merizo*) e (*nous*) que significa “dividir”. Literalmente significa ter uma mente dividida entre pensamentos legítimos e pensamentos destrutivos.<sup>357</sup> Não admira que Tiago tenha declarado que um homem de mente dupla é “inconstante em todos os seus caminhos” (Tg 1.8).

A palavra ansiedade utilizada pelo apóstolo Paulo em Filipenses é sinônimo para a nossa palavra “preocupação”. Na parábola do semeador, Jesus adverte que a semente que caiu entre os espinhos representa aqueles que ouvem o evangelho, *“porém as preocupações, as riquezas e os prazeres desta vida aumentam e sufocam essas pessoas”* (Lc 8.14, NVI).

Quando a preocupação toma conta de nossas vidas, ela sufoca a Palavra de Deus (Mt 13.7, 22). Isso nos faz abandonar nossa confiança no Senhor, que nos diz para lançarmos sobre Ele toda a nossa ansiedade (1Pe 5.7). A preocupação é errada porque nos faz acreditar que Deus não pode nos ajudar. O coração ansioso, na verdade, está dizendo para Deus: “Senhor, eu não acredito que o Senhor pode cuidar de mim, então eu vou fazer as coisas do meu jeito”.

Sobre este assunto, o comentarista bíblico D. Jeremiah apresentou um estudo muito relevante:

“Quarenta por cento das coisas que as pessoas se preocupam nunca acontecem. Trinta por cento das preocupações estão relacionadas a assuntos passados que agora estão além do controle da pessoa. Doze por cento têm a ver com a ansiedade sobre a saúde, embora não haja doença, exceto na imaginação. Dez por cento é se preocupar com amigos ou vizinhos, mesmo que na maioria dos casos, não há razão para a ansiedade. Apenas oito por cento das preocupações parecem ter alguma base na realidade”.<sup>358</sup>

O que isto significa é que a maioria das coisas com as quais nos preocupamos nunca acontece! Assim, o primeiro passo para lidar com a ansiedade é examinar se a nossa preocupação excessiva é devido à falta de fé ou a um foco errado em si mesmo.

## II. A prescrição: a oração

***“Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças” (Fp 4.6).***

Como lidar com a ansiedade? Ore! Aqui está um contraste maravilhoso: *“Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus...”* (Fp 4.6). Não devemos nos preocupar excessivamente, mas orar!

---

<sup>357</sup> Jeremiah, D. (2016). *Count it all joy: discover a happiness that circumstances cannot change*. Colorado Springs, CO: David C Cook.

<sup>358</sup> Jeremiah, D. (2016). *Count it all joy: discover a happiness that circumstances cannot change*. Colorado Springs, CO: David C Cook.

Preocupações e orações são opostas - como água e fogo. Você pode se preocupar ou você pode orar, mas você não pode fazer as duas coisas ao mesmo tempo.

A oração é um grande conforto em tempos difíceis e um poderoso antídoto contra a preocupação. Através da oração, o céu visita à terra. No entanto, o chamado de Paulo à oração não significa que quando orarmos, todas as coisas com as quais nos preocupamos serão transformadas e que nossos problemas desaparecerão. Não necessariamente! A oração nem sempre muda a situação e a torna melhor, mas a oração sempre nos transforma e nos tornar melhores.

O remédio para a inquietação é a oração.<sup>359</sup> Paulo menciona três palavras gregas para oração que se sobrepõem em significado e ainda são úteis para distinguir: Oração, súplica e ação de graças.

**Oração** – A palavra “oração” (*proseuche, em grego*) é uma palavra comum para oração, sempre usada com referência a Deus, com a nuance de reverência. Isto significa que, quando oramos, devemos parar e lembrar que estamos entrando na própria presença do Deus santo, onde os anjos cobrem seus rostos e clamam: “Santo, santo, santo é o Senhor dos Exércitos” (Is 6.3). Sim, Deus nos acolhe em Sua presença como um pai acolhe seus filhos. Por meio de nosso Sumo Sacerdote, o Senhor Jesus, Deus nos convida a nos aproximarmos com confiança ao trono da graça para receber misericórdia e graça em tempo de necessidade (Hb 4.16).

No entanto, isso também significa, naturalmente, que devemos sempre examinar nossos corações e confessar e abandonar todo pecado quando chegamos a Deus em oração. O salmista diz: “Mas, se eu tivesse guardado maus pensamentos no coração, o Senhor não teria me ouvido” (Sl 66.18, NTLH). Mas também temos a certeza de que, se confessarmos nossos pecados, o sangue de Jesus é suficiente para nos purificar (1Jo 1.7, 9).

**Súplica** – A palavra “súplica” (*deēsei, em grego*) refere-se ao grito desesperado de ajuda que surge da necessidade.<sup>360</sup> Devemos apresentar as nossas necessidades a Deus em oração, em vez de guardar o peso da ansiedade em nosso coração. O próprio Senhor Jesus nos ensinou: “Pedi, e dar-se-vos-á...” (Mt 7.7). Na Oração do Senhor, aprendemos que o primeiro foco de nossas orações deve estar no reino e na justiça de Deus, e somente secundariamente em nossas necessidades pessoais (Mt 6.9-13).

**Ação de Graças** – Agradecer a Deus em meio a uma crise ou julgamento é dizer: “Senhor, eu não entendo, mas me submeto a Seu propósito soberano nesta situação. Eu sei que o Senhor está trabalhando e confio no que o Senhor está fazendo”. Um coração agradecido reflete a atitude humilde do adorador.

---

<sup>359</sup> HENDRIKSEN, William. *Efésios e Filipenses*. São Paulo: Editora Cultura Cristã, 2005, p. 581.

<sup>360</sup> Gromacki, R. (2002). *Stand United in Joy: An Exposition of Philippians* (p. 179–180). The Woodlands, TX: Kress Christian Publications.

Demonstra que a oração está sendo oferecida a partir de um coração submisso. Em toda oração, devemos ser gratos.

Certamente Paulo deu o exemplo aqui. Seu coração transbordava sempre em hinos de louvor e gratidão a Deus. Quando foi açoitado e preso em Filipos, Paulo, apesar da dolorosa circunstância, agradeceu a Deus, cantando louvores na prisão por volta da meia noite (At 16.25). Além disso, ele ensinou à igreja de Efésios que a ação de graças é o produto de uma vida cheia do Espírito: *“E não vos embriagueis com vinho, no qual há dissolução, mas enchei-vos do Espírito, falando entre vós com salmos, entoando e louvando de coração ao Senhor com hinos e cânticos espirituais, dando sempre graças por tudo a nosso Deus e Pai, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo” (Ef 5.18–20).*

Assim, quando a ansiedade tomar conta do seu coração, busque a Deus em oração reverente, humilde, específica e agradecida. A ansiedade é improdutiva, mas, a oração sempre dá bons frutos!

### **III. O resultado: a paz de Deus**

*“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus” (Fp 4.7).*

Paulo está falando da paz que vem de Deus e que não está sujeita à ansiedade porque Ele é o Criador soberano, onipotente e Senhor do universo. Nada o toma de surpresa ou o faz morder as unhas, perguntando-se como isso foi acontecer. Esta é a paz que Jesus prometeu, “não como o mundo dá” (Jo 14.27). Humanamente não é explicável. Mas, louvado seja Deus, é real, e todo filho de Deus já experimentou essa paz. O apóstolo destaca três verdades importantes sobre a esta paz:

#### **Em primeiro lugar, é uma paz divina**

*“E a paz de Deus...” (Fp 4.7).* Quando um pecador crente é justificado por Deus, ele recebe e entra em paz com Deus (Rm 5.1). Cristo assim se torna a sua paz (Ef 2.14). No mundo, porém, ele também precisa da aplicação diária e prática da paz de Deus. Hendriksen descreveu tal paz como “o sorriso de Deus refletido na alma do crente”.<sup>361</sup> Isaías deu esse paralelo do Antigo Testamento: *“Tu, SENHOR, conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque ele confia em ti” (Is 26.3).*

---

<sup>361</sup> HENDRIKSEN, William. *Efésios e Filipenses*. São Paulo: Editora Cultura Cristã, 2005, p. 583.

## **Em segundo lugar, a paz de Deus transcende a compreensão humana.**

***“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento...” (Fp 4.7).*** Quando você leva seus fardos ao Senhor, Ele substitui suas preocupações por algo muito maior: a paz que ultrapassa todo o entendimento humano. Cristo disse que Sua paz era diferente daquela dada pelo mundo (Jo 14.27). Apesar da tempestade externa, podemos desfrutar de uma bonança interna.

A paz de Deus transcende os poderes intelectuais humanos, a análise humana, as percepções humanas e a compreensão humana. A dádiva desta paz divina é apenas mais uma prova de que Deus é *“poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o seu poder que opera em nós” (Ef 3.20).*

Assim, o verdadeiro desafio da vida cristã não é eliminar todas as circunstâncias desagradáveis; É confiar no bom propósito de nosso Deus infinito, santo, soberano e poderoso em todas as dificuldades.<sup>362</sup> Aqueles que O honram confiando nEle experimentarão as bênçãos de Sua perfeita paz.

## **Em terceiro lugar, a paz de Deus é uma guarda celestial ao nosso redor.**

***“... guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus” (Fp 4.7).***

Quando percebida na vida dos crentes, a paz de Deus os protegerá da ansiedade, da dúvida e da preocupação. O verbo “guardar” (*phroureo, em grego*) é um termo militar usado dos soldados no dever da guarda.<sup>363</sup> Era uma ilustração familiar aos Filipenses, já que os romanos mantinham suas tropas em Filipos para proteger seus interesses nessa parte do mundo. Isto é, assim como os soldados protegem e guardam uma cidade, a paz de Deus protege e guarda os crentes que confiam nele.<sup>364</sup> O mesmo verbo é usado em referência aos cristãos “que são mantidos pelo poder de Deus através da fé para a salvação pronta para ser revelada no último tempo” (1Pe 1.5). Além disso, Paulo lembra aos seus leitores que a verdadeira paz não está disponível por nenhuma fonte humana, mas somente em Cristo Jesus.

O que Deus promete não é apenas uma solução rápida, onde a oração é uma técnica que lhe trará calma até que você atravesse a crise. Paulo está falando sobre um relacionamento contínuo, profundo e íntimo com o Deus da paz, onde você procura agradá-Lo com todos os seus pensamentos, palavras e ações. Em um tempo de provação, você se aproxima do Deus da paz, você se concentra em Sua graça em Cristo Jesus, derrama seu coração diante dEle, e o resultado é que a Sua paz guardará o seu coração e a sua mente.

---

<sup>362</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 284). Chicago: Moody Press.

<sup>363</sup> Vine, W. E., Unger, M. F., & White, W., Jr. (1996). *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Vol. 2, p. 284). Nashville, TN: T. Nelson.

<sup>364</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 284). Chicago: Moody Press.

### III. O programa: pensamentos e ações corretas

***“Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento” (Fp 4.8).***

Todos os dias milhões de pensamentos passam por nossas mentes. A Bíblia não deixa dúvidas de que a vida das pessoas é o produto de seus pensamentos. Em Provérbios está escrito: *“Porque, como imagina em sua alma, assim ele é; ele te diz: Come e bebe; mas o seu coração não está contigo” (Pv 23.7)*. Você sabia que uma pessoa normalmente tem 10.000 pensamentos por dia? Isso significa 3,5 milhões de pensamentos por ano. Se você vive até aos 75 anos, você terá mais de 26 milhões de pensamentos diferentes.

Diante disto, precisamos considerar o fato de que pensamentos equivocados levam a um comportamento equivocado. Paulo sabia que as nossas maiores batalhas são travadas no campo da mente.

#### A. Devemos pensar corretamente

Um pensamento adequado não é algo opcional na vida cristã. A palavra “pensamento” (*logizomai, em grego*) significa mais do que apenas pensamentos divertidos; Significa “avaliar”, “considerar” ou “calcular”. Os crentes devem considerar as qualidades que Paulo lista neste versículo e meditar sobre suas implicações.<sup>365</sup>

O princípio por trás das palavras de Paulo é simples: o pecado sempre começa na mente e a santidade também. Quando Paulo diz “seja isso que ocupe o vosso pensamento”, o mandamento está no tempo presente: “Continue pensando nessas coisas”. Encontre o que é verdadeiro e pense nisso. Encontre o que é adorável e pense nisso. Encontre o que é virtuoso e pense nisso.

Aqui está o programa de Paulo para uma vida despreocupada e contínua, uma lista do que deve ocupar nossos pensamentos.

#### Em primeiro lugar, tudo o que é verdadeiro.

***“Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro...” (Fp 4.8).*** Anos atrás, o cirurgião plástico Maxwell Maltz escreveu um livro intitulado *Psico-Cibernética*. O livro conta a história de sua própria experiência com pacientes de cirurgia plástica que sofreram transformações faciais. O que mais surpreendeu a Maltz foi a dificuldade que seus pacientes tiveram ao mudar a imagem após a operação. Mesmo depois da cirurgia, Maltz notou que a imagem interna do paciente não mudou imediatamente.

---

<sup>365</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 285). Chicago: Moody Press.

Em sua tentativa de explicar este fenômeno, Maltz fez a pesquisa que resultou na publicação de seu livro. Ele descobriu que a mente tem um poder tremendo para controlar o comportamento. Mudar o rosto não era suficiente. Se a imagem mental de uma pessoa não mudasse com a cirurgia, o paciente ficaria na miséria, mesmo tendo gastado milhares de dólares para mudar externamente.<sup>366</sup>

Paulo começa exortando os Filipenses a pensar em algo que seja verdadeiro, genuíno e sincero. Essas reflexões devem ser verdadeiras para Deus, verdadeiras para os outros e verdadeiras para si mesmo. John Henry Jowett apontou a natureza desta verdade quando escreveu: “A verdade num tribunal policial é correspondente ao fato. A verdade no Novo Testamento é correspondente com Deus”.<sup>367</sup>

Ou seja, O próprio Deus é o único teste final para a verdade. Visto que Ele é imutável, os padrões morais revelados em Sua Palavra, que derivam de Sua santa natureza, também são imutáveis. Assim, pensar em tudo o que é verdadeiro significa ler, analisar e meditar sobre a Palavra de Deus.

### **Em segundo lugar, pensar no que é respeitável.**

A palavra “respeitável” refere-se ao que é digno de respeito. Em seus outros usos do Novo Testamento, descreve o estilo de vida digno exigido dos diáconos (1Tm 3.8) e homens mais experientes (Tt 2.2). Os crentes não devem pensar no que é trivial, temporal, mundano, comum e terreno, mas sim no que é celestial, e tão digno de temor, adoração e louvor. Tudo o que é verdadeiro na Palavra de Deus é nobre.<sup>368</sup> Nossos pensamentos devem incluir apenas o que é digno de Deus.

### **Em terceiro lugar, pensar em tudo o que é justo.**

O adjetivo “justo” (*dikaíos*, em grego) descreve o que está em perfeita harmonia com os padrões eternos e imutáveis de Deus, novamente como revelado nas Escrituras. Os crentes devem pensar em assuntos que são consistentes com a lei de Deus.

Esta palavra é usada pelo próprio Deus que é justo (Rm 3.26; 1Jo 2.29, 3.7) e de Jesus Cristo (At 3.14; 7.52; 22.14; 1Pe 3.18, 1Jo 2.1). Assim, devemos ser justos, como João escreve: *“Filhinhos, não vos deixeis enganar por ninguém; aquele que pratica a justiça é justo, assim como ele é justo. Aquele que pratica o pecado procede do diabo, porque o diabo vive pecando desde o princípio. Para isto se manifestou o Filho de Deus: para destruir as obras do diabo”* (1Jo 3.7–8).

---

<sup>366</sup> Jeremiah, D. (2016). *Count it all joy: discover a happiness that circumstances cannot change*. Colorado Springs, CO: David C Cook.

<sup>367</sup> Jeremiah, D. (2016). *Count it all joy: discover a happiness that circumstances cannot change*. Colorado Springs, CO: David C Cook.

<sup>368</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 289–290). Chicago: Moody Press.

Pensar sobre o que é justo significa pensar sobre a natureza santa de Deus, especialmente conforme revelado na pessoa de Jesus Cristo, e modelar nosso comportamento de acordo o que aprendemos acerca de Deus.

### **Em quarto lugar, pensar no que é puro.**

Vivendo no ambiente impuro de Filipos, os Filipenses teriam que encher suas mentes com pensamentos puros, a fim de combater as influências impuras em sua cultura. Pedro disse aos seus leitores: *“Por isso, cingindo o vosso entendimento...” (1Pe 1.13).*

Os crentes devem pensar em tudo o que é puro. A palavra “puro” (*hagnos, em grego*) descreve o que Deus na Sagrada Escritura define como santo, moralmente limpo e imaculado. Em 1Timóteo 5.22, é traduzido como “livre do pecado”. Os crentes devem purificar-se porque Jesus Cristo é puro (1Jo 3.3).<sup>369</sup>

Em Efésios 5.3-5 Paulo adverte: *“Mas a impudícia e toda sorte de impurezas ou cobiça nem sequer se nomeiem entre vós, como convém a santos; nem conversação torpe, nem palavras vãs ou chocarrices, coisas essas inconvenientes; antes, pelo contrário, ações de graças. Sabei, pois, isto: nenhum incontinente, ou impuro, ou avaro, que é idólatra, tem herança no reino de Cristo e de Deus” (Ef 5.3-5).* Como cristãos, devemos dizer não à nossa cultura sexualmente impura e nos concentrar na pureza moral.

### **Em quinto lugar, pensar no que é amável.**

A palavra “amável” (*prósios, em grego*) aparece somente aqui no Novo Testamento. Pode ser traduzida como “doce”, “gracioso” ou “generoso”. Aquilo que suscita amor.<sup>370</sup> É o oposto da confusão e desordem que tão frequentemente governam em nossos dias. Os crentes devem focar seus pensamentos no que a Bíblia diz que é agradável, atraente e amável diante de Deus.<sup>371</sup> Uma leitura completa de 1Coríntios 13 fornece uma grande base sobre o significado deste termo.

### **Em sexto lugar, tudo o que é de boa fama.**

A palavra “boa fama” (*euphēmos, em grego*) também aparece somente aqui no Novo Testamento. Significa falar bem de algo (nossa palavra “eufemismo” vem dessa palavra grega). Se relaciona com o que é positivo e construtivo ao invés de

---

<sup>369</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 290). Chicago: Moody Press.

<sup>370</sup> Vine, W. E., Unger, M. F., & White, W., Jr. (1996). *Vine's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Vol. 2, p. 383). Nashville, TN: T. Nelson.

<sup>371</sup> Jeremiah, D. (2016). *Count it all joy: discover a happiness that circumstances cannot change*. Colorado Springs, CO: David C Cook.



negativo e destrutivo.<sup>372</sup> Refere-se a algo que “merece uma boa reputação”. No mundo, há demasiadas palavras torpes, falsas e impuras. Nos lábios do cristão e em sua mente, devem existir somente palavras adequadas para serem ouvidas por Deus.<sup>373</sup>

***“... se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento” (Fp 4.8).***

Cada um desses seis pensamentos é caracterizado pela virtude e pelo louvor. Warren Wiersbe disse: “Se tem virtude, servirá de motivação para nos aperfeiçoar; se tem louvor, é digno de ser recomendado a outros”.<sup>374</sup> Em resumo, Paulo exorta, se há alguma excelência e, se alguma coisa digna de louvor, insista nessas coisas.

Um crente deve fortalecer diariamente a integridade moral de sua vida de pensamento. Como Salomão sabiamente observou: “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o coração, porque dele procedem as fontes da vida” (Pv 4.23). Aos Coríntios, Paulo escreveu: “e toda altivez que se levante contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo pensamento à obediência de Cristo” (2Co 10.5).

## **B. Devemos agir corretamente**

***“O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso praticai; e o Deus da paz será convosco” (Fp 4.9).***

Observe que há uma íntima conexão entre “Seja isso que ocupe o vosso pensamento” (Fp 4.8) e “praticai” (Fp 4.9). O pensamento piedoso não pode ser divorciado do comportamento.<sup>375</sup> O comentarista Warren Wiersbe corretamente declarou que não é possível separar atos exteriores de atitudes interiores. Não basta ter fatos na cabeça, é preciso ter verdades no coração. Ao longo de seu ministério, Paulo não apenas ensinou a Palavra, mas também a viveu na prática para que seus ouvintes pudessem vê-la em sua vida.<sup>376</sup> O que pensamos acabamos praticando. Nosso aprendizado determina nossa vida.

---

<sup>372</sup> Lightner, R. P. (1985). Philippians. In J. F. Walvoord & R. B. Zuck (Orgs.), *The Bible Knowledge Commentary: An Exposition of the Scriptures* (Vol. 2, p. 664). Wheaton, IL: Victor Books.

<sup>373</sup> Barclay, William. *Filipenses, Colosenses, I y II Tesalonicenses*, 1973: p. 90.

<sup>374</sup> Wiersbe, W. W. (1996). *The Bible exposition commentary* (Vol. 2, p. 96). Wheaton, IL: Victor Books.

<sup>375</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 291). Chicago: Moody Press.

<sup>376</sup> Wiersbe, W. W. (1996). *The Bible exposition commentary* (Vol. 2, p. 96). Wheaton, IL: Victor Books.

Os crentes Filipenses foram instruídos a praticar as coisas que tinham ouvido, visto, aprendido e recebido de Paulo. Os itens dessa lista de ações incluíam o seguinte:

- Amar mais (Fp 1.9)
- Ter maior discernimento (Fp 1.9-10)
- Ser sincero e sem ofensa (Fp 1.10)
- Encher-se dos frutos da justiça (Fp 1.11)
- Ter conduta digna do evangelho (Fp 1.27)
- Estar firmes num só espírito (Fp 1.27)
- Combate ao evangelho (Fp 1.27)
- Ser semelhante, de comum acordo (Fp 2. 2)
- Estimar os outros melhor do que eles (Fp 2.3)
- Trabalhando a própria salvação com temor e tremor (Fp 2.12)
- Fazer todas as coisas sem reclamar e disputar (Fp 2.14)
- Mantendo firme a palavra da vida (Fp 2.16)
- Olhando para os falsos mestres (Fp 3.1-3)

A vida cristã envolve pensamentos apropriados (v. 8), mas também inclui ações justas. Quando Paulo falou dessas coisas aprendidas, ouvidas e vistas, ele estava se referindo ao exemplo concreto. Paulo era um exemplo vivo da conduta. Como os Filipenses conheciam bem a Paulo, ele podia pedir-lhes que seguissem seu exemplo. Ao pôr em prática estas coisas (do ensinamento e da vida de Paulo), elas desfrutariam da presença do Deus da paz (v.7).

***“... e o Deus da paz será convosco” (Fp 4.9).***

Lidar com ansiedade, então, é uma questão de pensamento apropriado e ação correta. Quando seguimos o conselho de Paulo, há uma promessa de paz para cada um. É um lembrete de que aqueles que têm atitudes, pensamentos e ações piedosas serão guardados tanto pela paz de Deus como pelo Deus da paz.<sup>377</sup> Além da paz de Deus para nos guardar, agora temos o Deus da paz para nos guiar.

O crente tem a garantia de que “o Deus da paz” estará sempre com ele. Ele tem a paz de Deus dentro dele e o Deus de paz ao seu redor. Ele tem a presença e a

---

<sup>377</sup> MacArthur, J. F., Jr. (2001). *Philippians* (p. 292-293). Chicago: Moody Press.

proteção da paz, porque onde quer que Deus esteja, assim também são Seus atributos essenciais.<sup>378</sup>

## CONCLUSÃO:

Anos atrás, nos dias pioneiros da aviação, um piloto estava fazendo um voo ao redor do mundo. Depois de duas horas do seu último pouso, ele ouviu um barulho no avião e reconheceu que era um rato. Ele sabia que um rato poderia estragar um cabo ou um controle vital do avião.

Era uma situação séria. Ele estava preocupado e ansioso. A princípio, ele não sabia o que fazer. Então ele se lembrou de que um rato é um roedor. O rato não foi feito para alturas. O rato foi feito para viver no chão e debaixo da terra. Portanto, o piloto começou a subir. Ele subiu mil pés, depois mais mil pés e outro até que estava a mais de vinte mil pés de altura. O rato não suportou a pressão e morreu. Mais de duas horas depois, o piloto aterrissou e encontrou o rato morto.

A ansiedade é um como um rato. Não pode viver nas alturas. Não pode viver no lugar secreto do Altíssimo. Não pode respirar na atmosfera vital criada pela oração e em familiaridade com a Escritura. A preocupação excessiva morre quando a levamos ao Senhor através da oração e da Sua Palavra.<sup>379</sup>

## QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

1. Você conhece uma alguma pessoa ansiosa?
2. Qual o significado da palavra “ansiedade”?
3. Por que a preocupação excessiva é algo pecaminoso?
4. Conforme o apóstolo Paulo, como podemos combater a ansiedade?
5. Leia Fp 4.9 e responda: Qual é a promessa que encontramos nesse versículo?

---

<sup>378</sup> Gromacki, R. (2002). *Stand United in Joy: An Exposition of Philippians* (p. 183–184). The Woodlands, TX: Kress Christian Publications.

<sup>379</sup> James S. Hewett, ed., *Illustrations Unlimited* (Wheaton, IL: Tyndale, 1988), 496.