

CANSAÇO EMOCIONAL E ESPIRITUAL

Texto: Mateus 11:28-30

EDIFICAÇÃO

Quantas vezes nas últimas semanas você repetiu ou ouviu esta frase "Estou cansada (o)"? O cansaço físico é solucionado com descanso e uma boa noite de sono. Mas o cansaço que vem da alma precisa da intervenção divina. (Isaias 40.29) "*Ele fortalece ao cansado e dá grande vigor ao que está sem forças*". "Deus conhece o nosso cansaço e Ele se dispõe a nos fortalecer". Salmos 42:11a – "*Por que você está assim tão triste, ó minha alma? Por que está assim tão perturbada dentro de mim? ...*". Muitos estão carregando um peso cruel sobre as costas. Jesus oferece não apenas descanso espiritual, mas descanso físico, mental e emocional. "Deixo-vos a paz e a minha paz eu vos dou". Leia 2 Coríntios 4:8-10. Nossa estrutura é limitada, por isso, é importante "parar com a correria", além de conhecer uma "outra dimensão de descanso". Não é só o cansaço físico, às vezes, é o cansaço interior. SINAIS DO CANSAÇO MENTAL: Desânimo; Cansaço excessivo; Sonolência; Insônia; Dificuldade de concentração; Perda de memória; Alterações constantes de humor; Irritabilidade. Você não está sozinho em II Timóteo 4:16-17 – Paulo não falou só do cansaço, ele também falou do desânimo, da solidão e dos problemas. Muitas vezes faltam forças até para continuar chorando, porque existe um nível de exaustão fora do comum. Paulo diz só o Senhor estava com ele. "*Mas o Senhor permaneceu ao meu lado e me deu forças*". A solução, requer de nós uma atitude de fé, porque nem sempre haverá ânimo e disposição física ou emocional para isso. "*Mas aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam.*" (Isaias 40.31) *Diga o fraco: eu sou forte.* (Joel 3:10b). A mudança da declaração pode mudar o rumo da situação. Em vez de falar só da sua fraqueza, comece a declarar a força, não a sua, mas aquela que Deus manifesta em você. A fraqueza faz uma pessoa lembrar da necessidade de buscar a Deus. "É um lembrete de que sozinho não vamos longe. Precisamos do socorro de Deus". COMO LIDAR COM MOMENTOS DE CANSAÇO EMOCIONAL E ESPIRITUAL.

I. BUSQUE AJUDA. Números 11:11-17

Eclesiastes 4:9 – Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Deus confiou a Moisés a missão de libertar o Seu povo do Egito e conduzi-lo a terra prometida. Mas em certo momento de seu ministério, Moisés sentiu um cargo muito pesado sobre ele, ficando ESGOTADO FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUALMENTE. Em resposta a sua oração Deus não operou nenhum milagre poderoso, apenas o orientou a dividir o fardo com outras pessoas. Hoje não é diferente, precisamos atentar para a necessidade de ter alguém para dividir o FARDÃO, nos ajudar. Ninguém é uma ilha para viver sozinho, Deus não criou o homem para caminhar sozinho. Você tem dificuldades de pedir ajuda? Mude hoje mesmo.

II. NÃO TOME DECISÕES – Genesis 25:29-34

Nunca tome decisões permanentes, baseado em sentimentos temporários. Esaú havia chegado do campo muito cansado e faminto, quando ele viu um prato de lentilhas preparado pelo seu irmão Jacó. Esaú trocou o direito de primogenitura por aquele prato de comida, desprezando assim a benção de Deus. Tempo depois Esaú tentou herdar a benção que tinha desprezado, mas não a recebeu. Nunca devemos tomar decisões quando estivermos cansados. Busque primeiro descansar em Deus, e peça conselho para o seu discipulador, ou líder espiritual. Não tome decisão em momento de cansaço.

III. NUNCA SE ISOLE – 1 Reis 19:4-9

Quando Elias se sentiu cansado espiritualmente, ele foi para o deserto dormiu e depois entrou numa caverna se isolando. Em Provérbios 18:1 diz que ... *Busca satisfazer seu próprio desejo aquele que se isola; ele se insurge contra toda sabedoria.* Buscar ajuda no momento de esgotamento

espiritual é a atitude mais correta de se tomar. Quando se sentir cansado espiritualmente nunca confie na força de seus braços, procure ajuda.

Compartilhamento:

Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve. (Mateus 11:28-30) Jesus continua a nos fazer este convite, sempre devemos buscar ajuda Nele, mas também Ele usa o seu corpo, a Igreja, para nos abraçar e nos dar descanso. Nunca tenha medo de pedir ajudar a um líder espiritual. Deus quer derramar sobre você uma unção de renovo e descanso!

