

“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

Provérbios 4:23

Continuação Lição anterior – 06A:

II – EVITANDO QUE MALS SENTIMENTOS ASSUMAM O CONTROLE DA SUA VIDA

Cuide bem do seu coração, evitando:

a) Ansiedade. Este é um dos grandes problemas de nossos tempos. A vida agitada, as pressões cotidianas e o estresse tornam as pessoas ansiosas. O coração ansioso deprime o homem (Provérbios 12:25). O próprio Jesus afirmou que não devemos ficar *“ansiosos por coisa alguma”* (Mateus 6:25 e 29). A ansiedade não deve ser cultivada no coração daqueles que temem ao Senhor (Mateus 6:30 e 33). Precisamos descansar sempre no Senhor, pois a vontade DEle há de prevalecer (Provérbios 19:21). Deus sabe o que é melhor para nós (Romanos 8:28).

b) Inveja. Salomão refere-se à inveja como um sentimento que adocece (Provérbios 27:4). Ela tem origem no descontentamento. Na verdade, o invejoso deseja que seu próximo tenha uma queda em seu padrão de vida. O invejoso quer o mal do próximo, mesmo que custe a sua própria destruição (Provérbios 14:30 *“O ânimo sereno é a vida do corpo, mas a inveja é a podridão dos ossos”*).

O fato de ver o outro indo de mal a pior deixa o coração do invejoso feliz. Portanto, tudo que a nossa sociedade capitalista apresenta ao invejoso será insuficiente. O conselho de Salomão é que não invejamos o que os outros possuem, mas que aprendamos a *“...permanecer no temor do Senhor todo dia”* (Provérbios 23:17).

c) Ira. As pessoas explosivas ou agressivas correm risco maior de terem problemas cardíacos. Porém, os males produzidos por quem não tem controle de suas emoções podem ir muito além. Quem tem o coração cheio de ira faz surgir contendas e aqueles que mantêm a ira em seu coração transgride a palavra (Provérbios 15:18 e Provérbios 29:22).

Uma pessoa irada cria um ambiente tenso, sem falar nas contendas e divisões que gera devido a sua intolerância e descontrole, o que é abominável para o Senhor (Provérbios 6:16 e 19). Como cristãos devemos ser prudentes e não podemos permitir que o sol se ponha sobre a nossa ira (Efésios 4:26).

III – O CAMINHO PARA O CORAÇÃO SAUDÁVEL

Há muitos outros sentimentos que podem fazer adoecer o coração, como mágoa, insensibilidade, falta de amor. É preciso reconhecer as falhas, arrepende-se dos pecados. Esses são aspectos fundamentais na vida daqueles que desejam dedicar-se a Deus. O Senhor rejeita o altivo e o arrogante (Provérbios 16:5).

Devemos cultivar estas virtudes:

- Humildade (Mateus 18:4);
- Simplicidade (Lamentações 11:34);
- Perdão (Mateus 11:25);
- Amor (Romanos 13:8, I Coríntios 13:1-13)

O coração deve estar protegido pela graça de Deus. Jesus disse que é do coração que procedem maus desígnios, homicídios, adultérios, prostituição, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias (Mateus 15:19). Assim, como cuidamos do coração físico, é sensato fazer um *check-up* periódico da vida emocional. Só agindo assim não teremos surpresas ruins.

LEITURA DIÁRIA DA FAMÍLIA KALEO

DIA	TEMA CENTRAL	VERSÍCULOS NA BÍBLIA
Segunda	Como o cristão deve viver	Mateus 5:1-12
Terça	Deus nos visita em dias difíceis	1 Reis 19:1-18
Quarta	A promessa de vida longa	Provérbios 4:10-27
Quinta	Corações ímpios	Provérbios 11:19-21
Sexta	Corações que sofrem	Provérbios 13:12-19
Sábado	Caminhando com sabedoria	Provérbios 28:1-28
Domingo	O temor do Senhor conduz a vida	Provérbios 12:8-23