

Como orar quando você está ansioso ou deprimido

Sermão para 30 de abril de 2023

Salmo 77

Pastor Chris Sicks

Nesta semana, veremos o Salmo 77, o segundo salmo em nossa série de sermões de seis semanas:

“Como os Salmos nos ensinam a orar”.

O Salmo 77 foi escrito por Asafe, um homem que viveu na mesma época que o rei Davi.

Davi nomeou Asafe como o líder de louvor e adoração em Jerusalém.

O trabalho de Asafe era semelhante ao trabalho de Andrew aqui em nossa igreja, liderando nosso grupo de louvor.

Asafe foi um compositor e editor de salmos.

Ele mesmo escreveu 12 salmos, além de coletar e distribuir os poemas e canções do rei Davi.

O nome de Asafe significa “coletor”.

O rei deu suas canções a Asafe para preservar, recitar e ensinar aos outros.

Asafe também era professor, e seus filhos continuaram seu ministério após sua morte.

500 anos depois, “os filhos de Asafe” louvaram ao Senhor com músicas e cânticos na dedicação do templo em Jerusalém.

O ministério de Asafe continuou muito depois de sua morte.

Estou compartilhando tudo isso com vocês porque tornará o salmo mais significativo à medida que o estudarmos.

Para fazer bem o seu trabalho, Asafe precisava ter um relacionamento íntimo com o Senhor.

Tenha isso em mente enquanto leio agora o Salmo 77.

Ao mestre de canto, Jedutum. Salmo de Asafe

1 Elevo a Deus a minha voz e clamo,

elevo a Deus a minha voz, para que me atenda.

2 No dia da minha angústia, procuro o Senhor;

erguem-se as minhas mãos durante a noite e não se cansam; a minha alma recusa consolar-se.

3 Lembro-me de Deus e passo a gemer;

medito, e me desfalece o espírito.

4 Não me deixas pregar os olhos;

tão perturbado estou, que nem posso falar.

5 Penso nos dias de outrora, trago à lembrança os anos de passados tempos.

6 De noite indago o meu íntimo,

e o meu espírito perscruta.

7 Rejeita o Senhor para sempre?

Acaso, não torna a ser propício?

- 8 Cessou perpetuamente a sua graça?
Caducou a sua promessa para todas as gerações?
- 9 Esqueceu-se Deus de ser benigno?
Ou, na sua ira, terá ele reprimido as suas misericórdias?
- 10 Então, disse eu: isto é a minha aflição;
mudou-se a destra do Altíssimo.
- 11 Recordo os feitos do Senhor,
pois me lembro das tuas maravilhas da antiguidade.
- 12 Considero também nas tuas obras todas e cogito dos teus prodígios.
- 13 O teu caminho, ó Deus, é de santidade.
Que deus é tão grande como o nosso Deus?
- 14 Tu és o Deus que operas maravilhas e,
entre os povos, tens feito notório o teu poder.
- 15 Com o teu braço remiste o teu povo, os filhos de Jacó e de José.
- 16 Viram-te as águas, ó Deus; as águas te viram e temeram,
até os abismos se abalaram.
- 17 Grossas nuvens se desfizeram em água; houve trovões nos espaços;
também as suas setas cruzaram de uma parte para outra.
- 18 O ribombar do teu trovão ecoou na redondeza; os relâmpagos alumiarão o mundo;
a terra se abalou e tremeu.
- 19 Pelo mar foi o teu caminho; as tuas veredas, pelas grandes águas;
e não se descobrem os teus vestígios.
- 20 O teu povo, tu o conduziste, como rebanho, pelas mãos de Moisés e de Arão.

Leiamos juntos Isaías 40:8:

seca-se a erva, e cai a sua flor, mas a palavra de nosso Deus permanece eternamente.

Por favor, ore comigo.

Deus Pai, nos colocamos em tua presença porque és a fonte da vida e da verdade.

Jesus, nós O adoramos porque és cheio de misericórdia e amor.

Espírito Santo, por favor abra nossos corações e mentes para sermos transformados pela Palavra de Deus, Amém.

Este é um dos meus salmos favoritos.

Asafe nos fornece um belo modelo para nossas orações quando nossas circunstâncias são difíceis.

Observe os versículos 1 e 2:

1 “Elevo a Deus a minha voz e clamo,

elevo a Deus a minha voz, para que me atenda.

2 No dia da minha angústia, procuro o Senhor;

erguem-se as minhas mãos durante a noite e não se cansam; a minha alma recusa consolar-se”.

Não sabemos por que Asafe está “em angústia”.

Talvez ele esteja ansioso por causa de uma doença ou de uma criança rebelde.

Talvez ele tenha problemas financeiros ou conflitos no casamento.

Os salmos em nossas bíblias comunicam os sentimentos de um autor, sem dar todos os detalhes de sua vida.

Isso nos permite orar com os salmos para nós mesmos, em nossas circunstâncias hoje.

Na oração de Asafe, ele clamou a Deus por auxílio.

Ele estava tão perturbado com seus problemas que não conseguia dormir.

Mas quando Asafe clamou a Deus, sua alma não encontrou consolo.

Ouçã aos versículos 3-6a:

3 “Lembro-me de Deus e passo a gemer;

medito, e me desfalece o espírito.

4 Não me deixas pregar os olhos;

tão perturbado estou, que nem posso falar.

5 Penso nos dias de outrora, trago à lembrança os anos de passados tempos.

6 De noite indago o meu íntimo”.

Quando Asafe pensa no Senhor, isso não ajuda.

Ele se lembra de Deus e geme de desespero.

De noite, deitado ali acordado, Asafe se “indaga em seu íntimo”.

Talvez ele esteja pensando naqueles dias em que tudo estava bem, quando ele cantava alegremente com o coração leve.

Mas essa memória só faz sua dor atual parecer ainda maior.

Veja como ele ora a seguir nos versículos 6b a 8:

6b “e o meu espírito perscruta.

7 Rejeita o Senhor para sempre?

Acaso, não torna a ser propício?

8 Cessou perpetuamente a sua graça?

Caducou a sua promessa para todas as gerações?”.

Eu quero que você sinta a dor e a confusão no coração de Asafe.

A vida deste homem é dedicada a cantar louvores a Deus todos os dias de sua vida.

A mente de Asafe está cheia do conhecimento de Deus.

Mas as circunstâncias difíceis fazem com que seu coração se sinta distante de Deus.

É por isso que Asafe questiona: “Rejeita o Senhor para sempre?”.

No versículo 8a você pode perceber o conflito interno se desenrolando em Asafe:

“Cessou perpetuamente a sua graça?”

Eu amo tanto esse trecho.

Asafe está se perguntando: “A infinita graça de Deus cessou?”.

A mente de Asafe sabe que a graça do Senhor não falha, mas seu coração diz que falhou.

Asafe expressa fé e dúvida - tudo ao mesmo tempo.

E Deus colocou essas palavras de luta honesta em sua Bíblia.

Isso significa que Deus nos convida a orar com essa mesma honestidade, meus irmãos.

A seguir, no versículo 9, Asafe começa a se culpar e a questionar o caráter de Deus:

9 “Esqueceu-se Deus de ser benigno?

 Ou, na sua ira, terá ele reprimido as suas misericórdias?”.

Asafe questiona se talvez Deus estivesse muito ocupado e se esqueceu de ajudá-lo.

Talvez Deus não tenha notado o sofrimento de Asafe e tenha ignorado suas orações.

Você já se sentiu assim?

“Oi, Deus... você se lembra de mim?

Eu sou aquela pessoa que fica orando pela mesma coisa repetidamente, mas você nunca responde.

Você ainda está aí?”

O coração de Asafe faz outra pergunta no versículo 9b:

“Ou, na sua ira, terá ele reprimido as suas misericórdias?”.

Asafe se pergunta se Deus o está punindo.

Talvez o perdão de Deus tenha limites, pensa Asafe, ou talvez ele tenha feito algo imperdoável?

Asafe se pergunta se seus problemas são todos culpa dele.

Vocês já se sentiram como Asafe, meus irmãos?

Eu já.

Quando estamos ansiosos e deprimidos, pode ser difícil orar.

Pode ser difícil ouvir a voz do Pastor.

Entramos em pânico, como ovelhas perdidas que não sabem onde está o nosso Pastor.

Para onde você corre quando está sobrecarregado de ansiedade?

Em meu trabalho como pastor, já conversei com muitas pessoas que lutam contra diferentes vícios.

Muitas pessoas são viciadas em álcool, drogas, relacionamentos ruins, comida, pornografia ou jogos de azar.

Eles tentam parar, mas a decepção e a ansiedade muitas vezes os levam de volta aos seus maus hábitos.

Quando a vida fica difícil e as coisas não vão bem, todos procuramos respostas, conforto ou fuga.

Para onde você vai quando está ansioso e deprimido?

Quando chegam os dias sombrios, fazemos as mesmas perguntas que Asafe fez e nos questionamos:

7a “Rejeita o Senhor para sempre?”

Não, Ele não rejeita, meu irmão.

Em nossos dias mais sombrios, nós cristãos podemos manter a confiança de que nosso Pai Celestial nunca nos rejeitará.

Porque Ele estava disposto a rejeitar seu próprio Filho na cruz.

Romanos 8:32 nos lembra:

32 “Aquele que não poupou o seu próprio Filho, antes, por todos nós o entregou,

 porventura, não nos dará graciosamente com ele todas as coisas?”.

As boas novas do evangelho se tornaram possíveis através de um dia muito sombrio para Jesus.

Deus, o Pai, assistiu enquanto Jesus estava pendurado na cruz.

Um homem inocente estava morrendo a morte de um criminoso.

O Pai não interveio para salvar seu amado e inocente Filho.

Porque o Pai, o Filho e o Espírito Santo haviam feito um acordo.

Eles escolheram salvar você e eu de nossa culpa, pecado e vergonha.

Tudo foi derramado sobre Jesus, e o Pai não poupou seu próprio Filho.

Ele o entregou por todos nós.

Jesus morreu a morte que nós merecíamos, para que pudéssemos receber as bênçãos que apenas Ele merecia.

Por seu Pai Celestial te amar tanto, você pode ter certeza de que Ele lhe dará tudo o que você precisar.

Como podemos nos apegar a essas verdades em dias sombrios e difíceis?

Asafe nos ensina o poder da lembrança.

Asafe sentiu-se ansioso e deprimido diante de suas circunstâncias atuais.

Ele sentiu dúvidas e medo acerca do futuro.

É por isso que Asafe olha para o passado e começa a pregar para si mesmo.

Observe os versículos 10-11:

10 “Então, disse eu: isto é a minha aflição;

mudou-se a destra do Altíssimo.

11 Recordo os feitos do Senhor,

pois me lembro das tuas maravilhas da antiguidade”.

Asafe aponta seu coração para “a destra do Altíssimo”.

Asafe pensa no poder e na sabedoria de Deus.

Foi a forte mão de Deus que criou o universo, moldou os seres humanos e dividiu o Mar Vermelho.

Asafe se força a mudar o foco de seu coração de suas próprias necessidades para as ações de Deus.

Nos versículos 1-9 do Salmo 77, os pronomes usados são todos “eu, me e meu”.

Mas do versículo 10 ao 20, Asafe volta seus pensamentos de si mesmo para Deus.

Asafe faz mais do que lembrar eventos passados, ele marina seu coração na bondade de Deus.

Ouçá o versículo 12:

12 “Considero também nas tuas obras todas e cogito dos teus prodígios”.

Para meditar você precisa pensar profundamente sobre algo.

Você contempla profunda e continuamente.

Asafe estava pensando muito acerca de seus problemas nos versículos 1-9.

Mas ele também orava muito por seus problemas, e a oração transforma as coisas.

Às vezes, Deus muda nossas circunstâncias quando oramos.

Muitas vezes, porém, o objetivo principal de Deus aqui é nos transformar por meio da oração.

Os problemas de Asafe não desapareceram, mas o foco de seu coração mudou.

Veja como Asafe começa a pregar ao seu próprio coração no versículo 13:

13 “O teu caminho, ó Deus, é de santidade.

Que deus é tão grande como o nosso Deus?”.

Asafe está se desafiando aqui.

Algum dos falsos deuses é adorado ao redor do mundo como o Senhor?

Claro que não.

Asafe continua a orar acerca do caráter de Deus nos versículos 14 e 15:

14 “Tu és o Deus que operas maravilhas e,
entre os povos, tens feito notório o teu poder.

15 Com o teu braço remiste o teu povo, os filhos de Jacó e de José”.

O coração de Asafe estava ansioso e deprimido quando ele só pensava em seus próprios problemas.

Para mudar seu coração, ele mudou seu foco, pregando para si mesmo sobre o caráter e a fidelidade de Deus.

Em seguida, Asafe lembra a si mesmo a história do Êxodo nos versículos 16-20.

Asafe não estava lá quando Deus abriu o Mar Vermelho, mas ele medita nesse evento.

Nos versículos 16-17, ele imagina em detalhes como aconteceu:

16 “Viram-te as águas, ó Deus; as águas te viram e temeram,
até os abismos se abalaram.

17 Grossas nuvens se desfizeram em água; houve trovões nos espaços;
também as suas setas cruzaram de uma parte para outra”.

Você já reparou quantas vezes o Êxodo do Egito é mencionado na Bíblia?

Até a morte e ressurreição de Jesus, foi o mais grandioso evento da história do povo de Deus.

Deus abriu um caminho através do Mar Vermelho e engoliu o exército de Faraó.

Então, Deus sustentou seu povo no deserto do Sinai, alimentando-os e conduzindo-os durante 40 anos!

Já estive no deserto do Sinai, e não leva 40 anos para caminhar do Mar Vermelho até Israel.

Por que Deus os fez vagar pelo deserto por tanto tempo?

Um dos motivos, creio eu, foi para provar sua capacidade de cuidar de seu povo em circunstâncias sombrias e difíceis.

Deus estava mostrando àquela geração, e a nós hoje, que Ele continua sendo fiel mesmo quando nós somos infiéis.

Asafe estava ansioso e deprimido diante de sua situação atual.

Ele não sabe o que vai acontecer no futuro.

Mas, lembrando-se da fidelidade passada de Deus, Asafe pode avançar para o futuro com esperança.

Porque Deus é um Pastor fiel que conduz Seu povo com amor.

Veja os versículos 19-20:

19 “Pelo mar foi o teu caminho; as tuas veredas, pelas grandes águas;
e não se descobrem os teus vestígios.

20 O teu povo, tu o conduziste, como rebanho, pelas mãos de Moisés e de Arão”.

Quanto tempo você acha que Asafe lutou com suas emoções, antes de orar esta última linha?

Não acho que o Salmo 77 descreva uma mudança de coração que aconteceu com Asafe num só dia.

Acho que ele lutou e orou por muito tempo.

Talvez você tenha tido essa experiência?

Precisamos ter paciência com nós mesmos, e também com os outros quando eles estão sofrendo.

Aqui está algo para tentar na próxima vez que você se sentir como Asafe.

Leia o início do Salmo 77 para si mesmo no tempo presente.

“Elevo a Deus a minha voz e clamo,

elevo a Deus a minha voz, para que me atenda.

No dia da minha angústia, procuro o Senhor;

erguem-se as minhas mãos durante a noite e não se cansam; a minha alma recusa consolar-se”.

Conte a Deus tudo sobre sua tristeza e confusão, porque Ele o convida a colocar diante dele a sua dor.

Quando estiver pronto, mude sua atenção para os versículos 10-11, e faça desta sua própria oração:

10 “Então, disse eu: isto é a minha aflição;

mudou-se a destra do Altíssimo.

11 Recordo os feitos do Senhor,

pois me lembro das tuas maravilhas da antiguidade”.

Após o sermão, compartilharemos uns com os outros alguns dos feitos do Senhor.

Vamos relembra, juntos, a fidelidade de Deus no passado.

Somos mais abençoados do que Asafe em alguns aspectos, quando olhamos para o passado.

Temos uma Bíblia cheia de testemunhos e histórias que podemos ler e reler.

E podemos nos lembrar do maior feito do Senhor - a morte e ressurreição de nosso Salvador.

O Êxodo é o principal evento redentor no Antigo Testamento.

E a cruz é o principal evento redentor no Novo Testamento.

No Êxodo, Deus tirou seu povo da escravidão no Egito, e os conduziu para a terra prometida.

Pela cruz, Deus tirou o seu povo da escravidão do pecado, Ele nos carregou da morte para a vida.

Nosso irmão Asafe viveu 3.000 anos atrás.

Mas sua oração nos ensina a orar em tempos difíceis.

Quando você estiver acordado em sua cama, incapaz de dormir como Asafe, clame a Deus.

Diga a ele o que você está sentindo.

Seja honesto consigo mesmo e com Deus.

Não há problema em dizer a Ele que você se sente abandonado, com raiva e confuso.

Exponha esses sentimentos a Deus em oração.

E quando estiver pronto, comece a pregar a verdade para si mesmo.

O que Deus tem feito em sua vida?

Lembre-se da bondade de Deus, na história distante e recente.

E gaste tempo na Palavra de Deus.

Sua Bíblia está repleta de histórias verdadeiras acerca da misericórdia e do amor de Deus ao longo da história.

Versículo 12:

12 “Considero também nas tuas obras todas e cogito dos teus prodígios”.

A coisa mais útil para meditar é na morte e ressurreição de Jesus Cristo.

Seu sofrimento e morte provaram a profundidade do amor de Deus por você, libertando-o da culpa e da vergonha.

E a ressurreição de Cristo provou que a vida eterna está disponível e é real.

Essas verdades nos dão luz, vida e esperança em nossos dias mais sombrios.

E é por isso que cantamos, pregamos e oramos sobre eles toda semana.

Oremos juntos agora sobre essas coisas.

Pai do céu, lutamos com a dúvida e a ansiedade em nossas vidas, assim como nosso irmão Asafe.

Obrigado por milhares de anos da Tua fidelidade descritos em nossas Bíblias.

Obrigado pelos testemunhos que podemos compartilhar uns com os outros hoje.

Mas, principalmente, Te agradecemos e Te louvamos pela melhor coisa que já fez por nós.

Tu permitistes que Teu amado Filho Jesus morresse em uma cruz de pecado e vergonha, por nós.

Tu rejeitastes Jesus naquela cruz, para nos dar segurança eterna.

Portanto, podemos enfrentar tempos difíceis sabendo que o Senhor nunca nos rejeitará.

Por isso, oramos com confiança e esperança, em nome de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo, Amém.