

## 67-TÁ CANSADO ?

06/11/2023 à 11/11/2023

**Quebra-gelo:** Você está se sentindo fraco? Ou se sentindo cansado?

**Texto Bíblico:** Salmos 73:26

**Introdução:** Nessa altura do ano, vamos desacelerando e nos sentindo mais cansados e fracos, os dias são maus e muitas vezes nos cansamos, vamos vivendo empurrando as coisas com a barriga, ficamos fadigados e com isso vamos enfraquecendo o corpo e a mente e isso nos leva a desanimar e até desistir dos planos que fizemos.

**Desenvolvimento:** O Salmista sabia disso, passava por isso e por esse motivo relatou nesse salmos, ele começa dizendo “ainda que” significa que sim, é possível ficarmos desta forma, é possível com as situações do dia irmos desanimando e enfraquecendo. Mas o próprio salmista nos traz luz em quem podemos confiar e de onde podemos tirar forças para mudarmos essa condição e essa situação, porque não é errado nos cansarmos isso de fato vai acontecer, mas é preciso logo se atentar a essa condição e buscar ajuda para não se manter nessa condição.

Para termos forças é preciso:

1- É preciso ter fé: 1 Coríntios 16:13 diz “ Estejam vigilantes, **mantenham-se firmes na fé**, sejam homens de coragem, sejam fortes”. Manter-se firme na fé é, ainda que a situação esteja difícil, ainda que eu já esteja cansado de lutar, ainda que não veja solução para o que estou vivendo, eu serei um homem/ mulher de coragem e terei força, pois minha fé não é circunstancial, vou manter meus olhos no Senhor e Ele me dará condições de sair dessa situação de fraqueza e cansaço.

2-É preciso renovar suas forças no Senhor: Isaías 40:31 diz que “mas aqueles que esperam no Senhor, renovam as suas forças. Voam como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam”. Muitas vezes ficamos demasiadamente cansados, porque não vamos para o Senhor renovar as nossas forças, vamos vivendo a vida de qualquer jeito e não oramos, não choramos, e até não paramos na presença do Senhor pra simplesmente descansar, como que carregar uma bateria ou pilha retornável ou reutilizável... Levando-a até a tomada que é de onde saem força suficiente ou necessária para ela se recarregar. Nossa tomada é Jesus, é Nele que somos recarregados e fortalecidos, não fique procurando em outras coisas ou pessoas a energia que só pode vir Dele.

3- É preciso orar: Isso mesmo orar, parece tão simples e tão natural, mas muitas vezes nos esquecemos de fazer, principalmente quando fraquejamos ou cansamos, trocamos a oração pela murmuração ou reclamação. Em 2 Coríntios diz assim: “então o que farei? Orarei com o espírito, mas também orarei com o entendimento, cantarei com o espírito, mas também com o entendimento”. Devemos orar a tempo e a fora de tempo, porque quando oramos trocamos de fardo, e aquilo que me cansava não me cansa mais, aquilo

que me fazia enfraquecer, não me enfraquece mais, porque em Deus minha força é renovada.

**Conclusão:** Poderia dar muitos outros exemplos pra buscarmos força em Deus, mas se conseguirmos colocar em pratica estes três que são simples porém poderosos, já vamos conseguir dizer como o salmista “ **Deus é a minha força, Ele é tudo o que sempre preciso**” quando compreendemos isso podemos passar pelo que tiver que passar o cansaço virá, mais não nos paralisará nem nos impedirá de vivermos a vontade do Senhor . Quer ter força? Então vamos orar.

Sugestão de música para o momento do apelo O Senhor é o meu pastor ( criança diante do trono) pedir pra fecharem os olhos e se deixarem ser conduzidos pelo pastor a um lugar de descanso adulto tem dificuldade de parar e descansar, então discipulador faça desse momento um tempo de descanso ( sejam criativos) e só ore no final aproveitem esse tempo de descanso em Deus.

**Por:** Lorena Bruna de S. Consolari