

REVISTA

# Em Marcha



**Estar mais perto de Cristo**

# Em Marcha



Igreja Metodista

[www.metodista.org.br](http://www.metodista.org.br)

DEPARTAMENTO NACIONAL DE ESCOLA DOMINICAL

## EXPEDIENTE

**Em Marcha - 2015.1**

**Estudos Bíblicos para Adultos/as – Revista do/a aluno/a**

Publicada pelo Departamento Nacional de Escola Dominical sob a responsabilidade do Colégio Episcopal da Igreja Metodista. Produzida pela Igreja Metodista.

### **Colégio Episcopal**

Adonias Pereira do Lago – Bispo Presidente

### **Secretaria para Vida e Missão**

Joana D'Arc Meireles

### **Coordenação Nacional de Educação Cristã**

Eber Borges da Costa

### **Departamento Nacional de Escola Dominical**

Andreia Fernandes Oliveira

Luiz Virgílio Batista da Rosa – Bispo Assessor

### **Equipe de Redação**

Andreia Fernandes Oliveira

Eber Borges da Costa

Edemir Antunes Filho

### **Colaboradores/as**

Eber Borges da Costa

Eliseu Faleiro

Fabio Fonseca

Jaqueline Barreto de Souza

Márcio Divino de Oliveira

Roseli Aparecida de Oliveira

Suely Xavier dos Santos

### **Revisão**

Neusa Cezar

### **Projeto Gráfico e Editoração**

Alixandrino Design

### **Departamento Nacional de Escola Dominical**

Av. Piassanguaba, 3031 – Planalto Paulista

04060-004 – São Paulo

Tel. (11) 2813-8600

Fax. (11) 2813-8632

escoladominical@metodista.org.br

www.metodista.org.br

## Sumário

- 06** Um convite do Espírito Santo
- 12** Disciplinas espirituais: resgatando a espiritualidade bíblica
- 16** Oração: Aprendendo com o Mestre
- 22** Meditação: mente de mãos dadas com o coração
- 26** Achar a Graça da vida
- 30** Desabafar é preciso
- 34** Arrependimento: Deus disciplina a quem ama
- 38** Submeter-se a Deus para resistir ao diabo
- 44** Jejum: exercício da fé e renúncia
- 50** Perdão: um ato de fé
- 54** Em busca de humildade
- 58** Contentamento: o exercício de alegrar-se
- 64** O fruto da sabedoria é o discernimento
- 70** Culto doméstico: comunhão familiar
- 74** Adorar a Deus em todo tempo e lugar
- 78** Ser e fazer a Igreja de Cristo
- 84** Testemunhar a Cristo: um desafio diário
- 88** Misericórdia quero e não holocausto
- 94** A disciplina do serviço
- 100** Aconselhar : exercício de comunhão
- 104** Disciplinas espirituais: é possível seguir adiante

# PALAVRA DA REDAÇÃO

## Irmãos e Irmãs, graça e paz!

Nós, como discípulos e discípulas de Jesus Cristo, recebemos o desafio diário de sempre nos encontrarmos com Deus. Isso se dá quando atuamos em nome do Evangelho em benefício de outras pessoas. Outro modo é buscando desenvolver uma vida devocional disciplinada.

John Wesley, ao discorrer sobre este relacionamento cotidiano com o Senhor, usava as expressões atos de piedade e atos de misericórdia. A piedade se referia às práticas pessoais de busca a Deus por meio da oração, jejum, leitura bíblica. E a misericórdia era a concretização do amor em prol do semelhante.

Nesta revista, enfatizaremos o viver piedoso. Para tanto, os estudos oferecerão subsídios para que o conhecimento e o exercício das disciplinas espirituais sejam realizados com profundidade, finalidade e seriedade. O nosso objetivo é que toda igreja seja estimulada a cuidar deste aspecto tão importante da espiritualidade cristã.

Na história do cristianismo, as disciplinas espirituais eram compreendidas como práticas devocionais que educavam a pessoa a ser mais equilibrada, cheia do Espírito Santo e disposta a servir de todo coração, sinalizando o Reino de Deus por todos os lugares que passasse.

Podemos acrescentar que, através da observância das disciplinas espirituais, temos condições de melhor ouvir a voz de Deus, acolher os seus direcionamentos e sentir o seu cuidado. Uma vez envolvidos(as) pela plenitude do Senhor, as pessoas com as quais convivemos são impactadas com o Evangelho que pulsa dentro de nós e nos move.

Creemos que este período de estudos será edificante para todo o povo metodista brasileiro e que as aulas darão um novo fôlego para a nossa caminhada cristã. Portanto, aproveitemos ao máximo as maravilhas que Deus realizará em nosso meio neste novo tempo.

*No doce amor de Cristo,  
Equipe de Redação*



## **MAIS DE CRISTO**

(Hinário Evangélico, nº 288)

Mais de Cristo eu quero ter,  
Dele o ensino receber,  
Ter a sua compaixão  
E viver em mansidão.

Mais, mais de Cristo!  
Mais, mais de Cristo!  
Mais do teu puro e santo amor,  
Mais de ti mesmo, ó Salvador!

Mais de Cristo eu quero ouvir,  
Nos seus passos prosseguir,  
Sempre perto dele andar,  
Seu amor manifestar.

*Henry Maxwell Wright*

# Um convite do Espírito Santo

**Texto bíblico: Ezequiel 47.1-5**

## Introdução

Uma das motivações dessa revista se encontra no desejo de que cada discípulo e discípula se empenhe ainda mais na sua relação com Deus, de forma que, ao fortalecer a sua espiritualidade, consiga compreender a vontade de Deus e empenhar-se em cumpri-la. Uma palavra tem sido alardeada aos quatro cantos quando nos referimos à atual sociedade, é a superficialidade. Não distante da realidade, a Igreja, em muitos momentos, tem se mostrado superficial. Como?

A mensagem de um Evangelho que perdeu a dimensão da cruz para a vitória terrena a qualquer custo; as músicas de louvor que atendem às demandas da moda gospel e, por isso, muitas vezes, desprezam o conteúdo bíblico e teológico coerente e as relações hierárquicas que se estabelecem entre irmãos e irmãs, onde a liderança se deixa conhecer apenas naquilo que tem sido sinônimo de uma santidade bem sucedida, são exemplos disso. É o fortalecimento de uma espiritualidade sadia que nos preserva dessa vivência superficial. A isso nos convida o Espírito Santo.

## Fundamento Bíblico

O texto bíblico em destaque precisa ser analisado além dos versículos lidos (1 ao 5). Para compreendermos a “visão das águas que saíam

do Templo”, se faz necessário entendermos o contexto, o capítulo, o bloco em que o mesmo está inserido e a mensagem geral deste livro profético.

Numa realidade de exílio, destruição de sua pátria e esperança de reconstrução, é que encontramos o texto de **Ezequiel 47**. Este capítulo faz parte do último bloco do livro que fala do novo Templo e, como consequência, do novo culto. O coração da mensagem deste bloco é a importância do regresso de Deus para o Templo. A presença divina no Templo era de grande relevância para o povo, tanto que, no final do livro (**Ezequiel 48.35**), há a afirmação “aqui habita o Senhor”.

Em todo o livro, Ezequiel utiliza uma metodologia educativa para o povo que regressará da deportação. Toda esta visão final de Ezequiel dá continuidade a esta metodologia, agora descrevendo o novo Templo de Jerusalém e apresentando o novo culto que se deve oferecer a Deus após o regresso e a reconstrução da casa do Senhor. Diante de uma situação de destruição do maior símbolo religioso daquele povo e da impossibilidade de culto e adoração, discursar a respeito de águas que saem do Templo é trazer de volta a expectativa de uma vida religada a Deus.

O capítulo 47, como já afirmamos, faz parte da seção final do livro. Possivelmente, estamos diante de uma das mensagens mais importantes do profeta. Nesta ocasião, o tema fundamental é um rio que sai do Templo, passa pela cidade, e possui águas restauradoras (**Salmos 46.4-5**). A água é muito importante nas Escrituras, porque revela a nova vida que surge da presença divina (confira em **Joel 3.18**; **Zacarias 14.8**). Em uma sociedade rodeada de desertos, a água se converte em símbolo de vida.

A finalidade teológica deste bloco é apresentar a relação ideal entre Deus e seu povo Israel. O capítulo 47 é de suma importância nesse sentido, ao revelar que a presença divina fluiria abundantemente, como um rio saindo do Templo. Este rio é medido por etapas até



atingir tamanha profundidade, onde a pessoa só poderia atravessar a nado. Este é o ideal de relacionamento com Deus ensinado pelo profeta: uma caminhada que leva a níveis mais profundos na presença de Deus.

## **Palavra que ilumina a vida**

O povo de Israel naquele tempo e circunstância vivia uma situação de superficialidade em seu relacionamento com o Senhor. Em nossos dias, esta superficialidade muitas vezes também é mantida, quando não colocamos a comunhão com Deus em primeiro lugar em nossa vida. Precisamos compreender que o desejo de Deus é que seu povo busque um novo relacionamento com ele, a partir de uma restauração do templo (nossa vida) e invista numa vida de profunda adoração a Deus e intenso envolvimento com as questões do Reino.

O problema é que nós sabemos disso, falamos sobre esse assunto, há livros e mais livros religiosos com esta finalidade, fazemos retiros, encontros, congressos para alcançarmos este objetivo, mas quando paramos para ver os resultados deste conhecimento na vida dos cristãos cristãs, nos decepcionamos. Por quê? Porque algumas de nossas ações, contraditoriamente, nos levam a uma espiritualidade superficial.

Vivemos na era do espetáculo, tudo o que é aparentemente bom é aceito. O que chama atenção e reúne o maior número de pessoas é melhor. Quanto mais luzes e efeitos surpreendentes, mais interessante é. O conteúdo tem que dar espaço à apresentação e a aparência. Muitas vezes nos preocupamos mais com o que as pessoas vão achar do povo evangélico e do evento promovido, do que com os frutos de transformação gerados pelo próprio Evangelho.

Além disso, cultuamos tudo o que é imediato! Promovemos seminários e retiros que, por vezes, não resolverão os problemas de uma vida

inteira. É óbvio que é válido todo o tempo que passamos aprendendo sobre a Palavra de Deus e sua verdade, mas uma espiritualidade imediatista não é saudável. Os resultados rápidos tornam-se mais relevantes que o crescimento diário. Nessa realidade, o espetáculo toma o lugar da seriedade e a praticidade fica no lugar da qualidade.

O texto nos sugere quatro níveis de experiências: águas nos tornozelos, águas nos joelhos, águas nos lombos e águas profundas. Quando estamos no primeiro e no segundo nível (tornozelos e joelhos) é preciso desejar, querer entregar-se às águas, caminhar em direção ao fundo. Com as águas neste nível, temos total controle do que fazemos e do que escolhemos. Portanto, são nossos passos, nossas decisões que nos levarão em direção à presença de Deus ou não.

No terceiro nível (lombos) faz-se necessário um esforço maior. Por esta razão, é preciso se dispor e persistir. Investir tempo no que pertence a Deus, abrir mão do que impede de avançar, etc. Este nível é mais árduo e requer a disposição de não desistir, ainda que a maré contrária seja forte. Isto nos levará ao quarto nível: águas profundas.

Nesta etapa os pés não tocam o chão, só é possível nadar e se entregar ao fluxo das águas de Deus. Nesta etapa vivemos a total e intensa dependência do Senhor. É o maior e mais incrível nível de relacionamento com Deus: depender de seu agir e sua vontade, onde a vida está totalmente restaurada e entregue ao Senhor. Comparando a mensagem do livro de Ezequiel, atingir este nível profundo é alcançar o ponto ideal de relação entre Deus e seu povo, quando o verdadeiro culto é estabelecido e o Templo, o lugar de adoração é reconstruído. Somente assim um profundo relacionamento com Deus pode ser vivido.

## Conclusão

Enfim, a experiência de uma vida com Deus acontece por um processo. É uma caminhada de entregas, esperas e conquistas. São etapas



## Conversa Afiada

---

Que parâmetros você utiliza para medir avaliar o tipo de relação que tem com Deus? Como você investe no aperfeiçoamento dessa relação?

alcançadas dia a dia. Por não sabermos esperar, por sermos ansiosos(as), optamos pelo o que é mais rápido, e como consequência, conquistamos coisas rasas.

Olhando para nossa realidade, reconhecemos que sempre podemos e devemos avançar mais em nosso relacionamento com Deus. É possível irmos em direção à profundidade, mas para que isso aconteça é necessário que nos envolvamos mais, avancemos no conhecimento e nos lancemos em busca de uma verdadeira vida espiritual.

Para alcançarmos níveis mais profundos, conheceremos e avançaremos dia a dia, praticando as disciplinas espirituais. Se as águas da presença divina em sua vida ainda estão nos tornozelos, é tempo de passar para a próxima etapa. Se está nos joelhos, também. Caso as águas estejam nos lombos, é tempo de mergulhar em níveis mais profundos.

Interesse-se mais por uma vida profunda com Deus (**Oséias 6.3**). Seja mais sensível para ouvir os convites do Espírito Santo e para atendê-los. Invista tempo para conhecer mais a Deus e sua Palavra. Busque ajuda se necessário for, e caminhe com quem te faça crescer.

## Leia durante a semana

- :: **Domingo:** Ezequiel 47.1-5
- :: **Segunda-feira:** Efésios 4.13-16
- :: **Terça-feira:** Apocalipse 22.1-5
- :: **Quarta-feira:** Filipenses 3.12-14
- :: **Quinta-feira:** João 4.7-14
- :: **Sexta-feira:** Joel 3.17-21
- :: **Sábado:** Salmos 46 e Oséias 6.3

# Disciplinas Espirituais: resgatando a espiritualidade bíblica

**Texto bíblico: 1 Coríntios 9.24-27**

## Introdução

O desenvolvimento da nossa espiritualidade é um tema frequente nas páginas da Bíblia. Uma vida cristã saudável, equilibrada, é resultado de um caminhar contínuo na presença de Deus. Esse caminhar envolve atitudes que nos levam a crescer na fé, crescer na graça e adquirir mais experiência com o Senhor.

Como vimos no estudo anterior, a superficialidade da vida cristã nos priva de desfrutar dessa comunhão profunda com o Senhor. Contudo, uma vida de disciplina espiritual nos levará cada vez mais ao encontro com Deus e ao cumprimento da sua vontade. Aplicar-nos à prática destas disciplinas é o nosso desafio de hoje.

## Fundamento Bíblico

A igreja de Corinto enfrentava naquela época um grave conflito espiritual que ameaçava, entre outras coisas, enfraquecer a comunhão e a unidade da Igreja. Em meio a divisões e partidarismos (**1 Coríntios 1,12; 3,4**), imoralidade (**1 Coríntios 5.1-13**), contendas e ameaças

judiciais (**1 Coríntios 6.1-11**), Paulo inicia sua epístola lembrando-lhes que foram chamados por Cristo para viverem em santidade e verdadeira comunhão com o Senhor (**1 Coríntios 1.2 e 9**).

O apóstolo procura convencer a comunidade de que essas atitudes carnis demonstram falta de espiritualidade e que, mesmo depois de tanto tempo, ainda continuavam crianças na fé, e que isso precisaria mudar (**1 Coríntios 3.1-3**). A proposta de Paulo para combater esse comportamento e levá-los ao crescimento espiritual é a autodisciplina.

O apóstolo usa a figura do atleta, usando uma linguagem esportiva, para falar de persistência e esforço. As culturas grega e romana levavam a sério a prática do atletismo. Na própria cidade de Corinto eram realizados mensalmente os jogos Ístmicos, celebrados desde 582.a.C, em homenagem ao deus Poseidon.

Paulo compara a vida cristã a uma corrida de atletismo; não basta desejar o prêmio, é preciso ter dedicação e esforço. Um atleta é aquele que está em constante atividade, que persevera para alcançar o seu alvo. Assim, a pessoa cristã deve ser uma atleta de Cristo, que não desiste, mas se esforça para viver uma vida cristã comprometida, e para tanto, deve trilhar o caminho das disciplinas espirituais.

## **Palavra que ilumina a vida**

O termo disciplina nem sempre desperta interesse. Geralmente assimilamos disciplina com regras, obrigações, submissão. Embora estas palavras estejam relacionadas, a disciplina espiritual busca desenvolver o crescimento, o amadurecimento da nossa fé.

Há quem não dê a devida atenção à sua vida devocional e não cultive hábitos regulares de oração, jejum ou leitura diária da Bíblia, tão essenciais ao desenvolvimento da nossa espiritualidade. Muita gente sequer reflete sobre o quanto isso enfraquece sua vida espiritual. Essa é, portanto, uma prática que deve ser resgatada.

As disciplinas espirituais são ferramentas que nos ajudam a crescer. São meios de graça que têm a finalidade de nos levar a um relacionamento mais profundo com Deus. Nas próximas lições, estudaremos as diversas disciplinas espirituais que precisamos cultivar. Elas serão divididas em disciplinas interiores, disciplinas exteriores e disciplinas comunitárias.

## DISCIPLINAS INTERIORES

As disciplinas interiores, como o próprio nome diz, são aquelas desenvolvidas interiormente e possuem a finalidade de nos aproximar diretamente a Deus. São elas: oração, jejum, meditação, leitura da Bíblia, vida devocional e contentamento.

## DISCIPLINAS EXTERIORES

As disciplinas exteriores, embora contribuam para o nosso processo de santificação e também nos aproximem de Deus, são desenvolvidas no cotidiano da vida, não somente dentro de nós, mas no mundo onde vivemos no nosso espaço. São elas: simplicidade, solitude, serviço e perdão.

## DISCIPLINAS COMUNITÁRIAS

Estas, especificamente, necessitam do convívio com outras pessoas para poderem acontecer. Necessariamente, precisamos da outra pessoa para realizarmos para tais disciplinas, que são: o desabafo, aconselhamento, culto e Ceia e culto doméstico.

A vida devocional não é técnica, mas prática; a espiritualidade deve ser vivida e praticada, não apenas com Deus, mas ela acontece também na companhia de nossos irmãos e irmãs.

## Conclusão

O nosso desenvolvimento espiritual depende da prática de todas essas disciplinas. Nenhuma é melhor que a outra. Nenhuma substitui a

outra. Mas todas nos levam a desfrutar de uma profunda experiência com Deus. Chamamos de disciplinas, porque são ações que nós devemos fazer, disciplinadamente.

A prática das disciplinas espirituais nos firma em Cristo e nos habilita para combater o bom combate. A prática destas disciplinas exige esforço, dedicação, persistência e vontade de crescer na comunhão com Deus, a falta delas nos impede de desfrutar de uma verdadeira e íntima comunhão com o Senhor. As disciplinas espirituais são o caminho para o crescimento espiritual!

## Conversa Afiada

---

Quais são as diferenças entre uma vida devocional e um tempo devocional na vida?

Quais são os inimigos mais comuns de uma vida devocional? Como superá-los?

## Leia durante a semana

- :: **Domingo:** 1 Coríntios 9.24-27
- :: **Segunda-feira:** 2 Pedro 3.14-18
- :: **Terça-feira:** Filipenses 2.12-16
- :: **Quarta-feira:** Tito 2.11-15
- :: **Quinta-feira:** Oséias 6.3
- :: **Sexta-feira:** Isaías 44.3
- :: **Sábado:** Salmo 63.1-8



# Oração: aprendendo com o Mestre

**Texto bíblico: Lucas 22.39-46**

## Introdução

**A** oração é essencial na nossa vida e, por isso, se torna a disciplina mais importante na vida cristã, porque nos conduz a um relacionamento de intimidade e comunhão com o Pai. É a principal forma de nos aproximarmos do coração de Deus. Tão importante, que Jesus a praticava constantemente. Sua vida de oração era tão intensa, que seus discípulos a observaram e lhe pediram: “Senhor, ensina-nos a orar” (**Lucas 11.1**).

E o Mestre ensinou. Não só com a Oração do Pai Nosso, mas com sua vida, seus ensinamentos, seus testemunhos. Neste estudo, vamos ver o que Jesus nos ensina sobre oração.

## Fundamento Bíblico

Jesus era um homem de oração. As Escrituras comprovam isso. Ele orava por diversos motivos: para obter direção divina, para vencer as tentações, interceder por seus discípulos(as), tomar decisões im-

portantes, estar na presença e companhia do Pai e para alcançar força espiritual diante das lutas e perseguições.

No texto de **Lucas 22**, Jesus está diante de um dos momentos mais intensos e difíceis de sua vida. Em questão de horas será traído, humilhado, preso, condenado, e deverá morrer pelos pecados de toda humanidade. Procurando preparar-se para este momento, vai com alguns discípulos (em **Mateus 26.30**, lemos que estes discípulos eram Pedro, Tiago e João) ao Getsêmani, um olival no Monte das Oliveiras que, até aquele momento, sempre havia sido um ambiente calmo e sossegado, mas que estava para se tornar palco da mais cruel injustiça e hostilidade.

## **Palavra que ilumina a vida**

Um olhar mais atento para o texto bíblico nos revela alguns detalhes importantes sobre a vida de oração de Jesus. Vejamos:

### ***1º Jesus tinha o costume de orar***

“E, saindo, foi, como costumava, para o Monte das Oliveiras [...]” (v.39a).

Jesus tinha o hábito de orar. Para que a oração se torne um hábito em nossa vida, precisamos praticá-la com disciplina. Não espere ter vontade de orar para orar. Ore mesmo sem vontade. Faça desse momento de oração, um hábito.

### ***2º Jesus tinha um lugar especial de oração***

“E, quando chegou àquele lugar, disse-lhes [...]” (v.40a).

Jesus foi para o Monte das Oliveiras e, ali, procurou aquele lugar onde gostava de estar para orar: o Getsêmani. Ter um lugar específico para estar em oração também é importante para mantermos esta disciplina. No quarto, na sala, embaixo da escada, num cantinho do quintal.



Tenha um lugar onde você possa estar a sós com Deus e faça desse lugar o seu altar.

### ***3º Jesus ensina que a oração nos dá força espiritual***

“[...] Orai para que não entreis em tentação” (v.40b).

Ao contrário do que algumas pessoas pensam, a oração não é um meio de recebermos somente bênçãos, mas ela nos proporciona força espiritual para permanecermos de pé diante das tentações, provações e quaisquer circunstâncias que tenhamos que enfrentar. Foi

justamente por terem dormido e não estarem em oração, que alguns discípulos acabaram por tomar decisões erradas logo após a prisão de Jesus. A oração nos mantém firmes na presença de Deus.

#### *4º Jesus também orava de joelhos*

“[...] pondo-se de joelhos, orava” (v.41b).

Certamente, Jesus orou em pé, assentado, nas casas, no meio da rua. Mas, ele também nos ensinou a importância de nos rendermos diante da presença de Deus. A oração de joelhos deve revelar uma reverência que não está apenas no corpo, mas na inclinação do coração (**Salmo 51.17**). Quanto mais rendidos(as) estivermos diante de Deus, mais preparados(as) estaremos para resistir a qualquer força que se levantar contra nós.

#### *5º Orar é aceitar a vontade soberana de Deus*

“Dizendo: Pai, se queres, passa de mim este cálice, todavia, não se faça a minha vontade, mas a tua” (v.42).

Quando ensinou a oração do Pai Nosso aos discípulos, Jesus já havia instruído este princípio (**Mateus 6.10**). Aceitar a vontade de Deus para nossas vidas exige renúncia, amor, confiança e fé. Mas, esta é uma oração possível, quando estamos em constante entrega na presença de Deus: “A tua graça me basta porque o poder se aperfeiçoa na fraqueza” (**2 Coríntios 12.9**).

#### *6º Oração traz resposta*

“E apareceu um anjo do céu que o confortava” (v.43).

A resposta à oração de Jesus não veio como livramento, mas como consolo. Deus enviou o seu anjo que o confortou naquele momento de angústia. Da mesma forma, Deus nunca nos deixa sem resposta.

Ela poderá ser um “sim”, “não”, ou “espere”, mas sempre trará a direção e o conforto de Deus à nossa vida.

### *7º Nunca pare de orar*

“E, posto em agonia, orava mais intensamente...” (v.44).

Mesmo tendo uma resposta do céu, com o anjo o confortando, Jesus permaneceu sentindo-se angustiado. Algumas situações nos deixam assim também. Oramos, e a dor não passa; a angústia não passa. Mas isso não significa que Deus não tenha ouvido ou respondido. Nem sempre uma única oração muda tudo. O ensino de Jesus é que devemos orar ainda mais, até sentirmos que é hora de parar. Em **Lucas 18.1**, ao contar uma parábola, Jesus ensinou sobre “o dever de orar sempre e nunca desfalecer”. Esta deve ser nossa atitude.

## Conclusão

Se você não tem o hábito da oração, inicie estipulando um horário fixo para fazê-la e comece a orar. De nada adianta estudarmos sobre oração, se não a praticarmos. A oração abre caminho para o coração de Deus; portanto, desfrute dessa companhia. Vamos nos entregar à oração e perceber o quão perto de nós o Senhor está.

## Conversa Afiada

Quais as dificuldades que encontramos para viver a disciplina da oração? Como superá-las? Destaque sugestões práticas.



## Leia durante a semana

- :: **Domingo:** Lucas 22.39-46
- :: **Segunda-feira:** 2 Crônicas 30.23-27
- :: **Terça-feira:** Salmo 94.9
- :: **Quarta-feira:** 1 Timóteo 2.1-8
- :: **Quinta-feira:** Lucas 18.1-8
- :: **Sexta-feira:** Efésios 3.16-21
- :: **Sábado:** Salmo 65.2

# Meditação: mente de mãos dadas com o coração

**Texto bíblico: Lucas 2.1-19**

## Introdução

Quando falamos em meditação, geralmente, associamos esse termo com as meditações das religiões orientais e suas técnicas de relaxamento praticadas com a finalidade de esvaziar a mente e desligar-se do mundo.

Porém, a meditação, aqui apresentada, busca promover uma reflexão a fim de compreendermos determinados assuntos que permeiam nosso coração. Muito distante da concepção das meditações orientais, a meditação cristã visa preencher a mente com pensamentos que nos aproximam de Deus. Ela nada tem a ver com o desligamento, mas com vínculo, com aproximação. A meditação cristã é um convite para entrarmos na presença de Deus.

## Fundamento Bíblico

No texto bíblico de hoje, vemos o anúncio do nascimento de Jesus. Diante da convocação de César Augusto para que a população

respondesse ao censo realizado pelo Império (**Lucas 2.1-5**), José foi à Judéia, em Belém, para alistar-se com Maria, sua esposa, que estava grávida. Completando-se o tempo de sua gestação, Maria deu à luz o seu primeiro filho, Jesus.

Nesse mesmo tempo, naquela mesma região, alguns pastores trabalhavam para proteger os seus rebanhos de ladrões e ataques de animais, quando receberam a visita de um anjo, anunciando o nascimento do Salvador.

Seguindo a orientação do anjo, foram a Belém, em busca do menino Jesus e, ao encontrá-lo, anunciaram tudo o que o anjo lhes havia falado: que aquela criança era o Cristo, o Senhor, o salvador do mundo (**Lucas 2.10-12**).

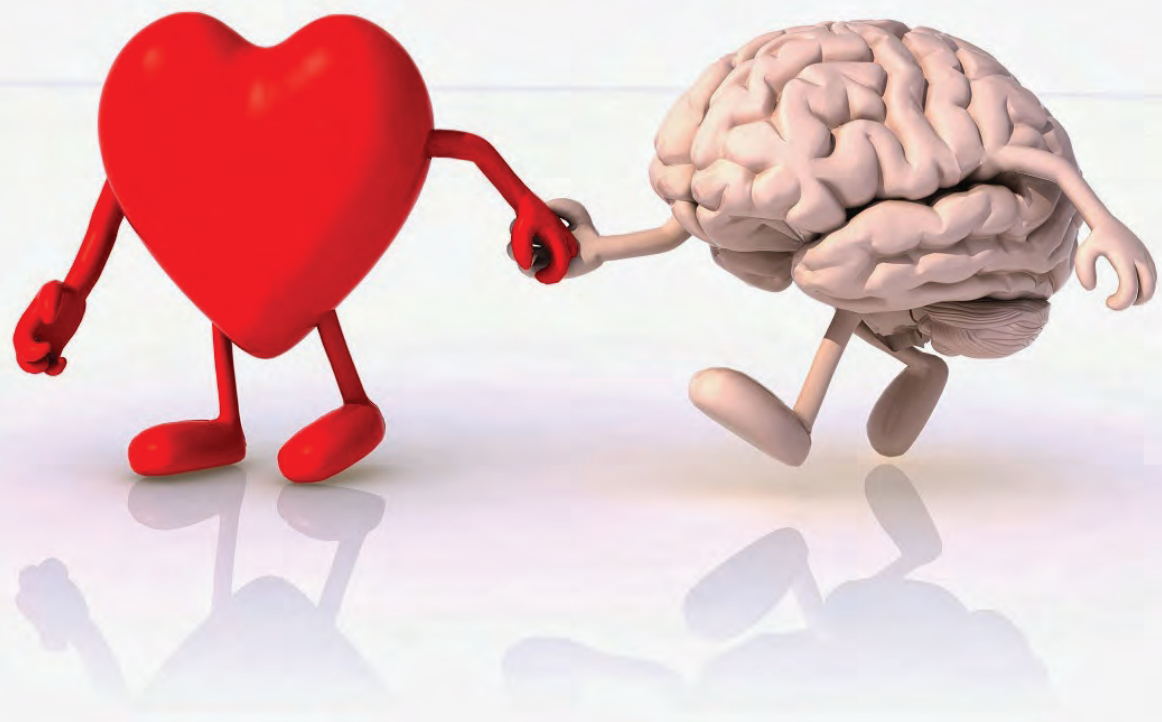
Enquanto algumas pessoas ficaram admiradas ao ouvirem tal relato, Maria não se precipitou em suas conclusões e, embora conhecesse as promessas referentes ao Messias e cresse nelas, guardava tudo o que ouvira em seu coração (**Lucas 2.19**).

A atitude de Maria revela sensibilidade para com as coisas espirituais. Guardar no coração significa refletir, ponderar melhor para compreender os propósitos divinos. Ter clareza deste intento seria de vital importância, principalmente para Maria que, na condição de mãe desta criança, teria participação efetiva nestes propósitos.

## **Palavra que ilumina a vida**

Muitos textos bíblicos sugerem a ideia de meditação como prática para ouvir a voz de Deus, refletir sobre os seus feitos e lembrar os atos por ele realizados. Encontramos referências sobre a meditação, como no texto do Salmo 63.8. Porém, outros versículos nos apresentam a reflexão como um exercício espiritual importante no desenvolvimento da nossa fé e comunhão com Deus (**Gênesis 24.63; Salmo 119.148; Lamentações 3.21**).





## Conversa Afiada

---

O autor cristão Richard Foster explica que a meditação surge de um silêncio interior. “A mente atormentada e fragmentada por questões externas dificilmente estará preparada para a meditação”. Comente o sentido desta frase.

Que ensinamentos a postura de Maria nos traz?

A meditação cristã abre as portas para a intimidade com Deus. Este tipo de disciplina também ajuda na nossa aproximação de Deus e a reconhecemos a grandeza do seu poder e sua grande fidelidade.

## Conclusão

Muito aprendemos com a atitude de Maria. Diante de situações em que não compreendemos plenamente os fatos, observar o que se vê e o que se ouve, ajuda a descobrir os propósitos de Deus para nossa vida. E essa deve ser a postura da Igreja de Cristo. Quando meditamos sobre o agir de Deus, compreendemos o seu querer e conseguimos, assim, trilhar os seus caminhos e sua vontade. E essa é a definição da meditação cristã: a capacidade de ouvir a voz de Deus e obedecer a sua Palavra.

## Leia durante a semana

- :: **Domingo:** Lucas 2.1-19
- :: **Segunda-feira:** Lamentações 3.1-21
- :: **Terça-feira:** Salmo 63
- :: **Quarta-feira:** Provérbios 4.20-27
- :: **Quinta-feira:** Salmo 119.145-148
- :: **Sexta-feira:** Salmo 1.1-2
- :: **Sábado:** Salmo 119.97-104