

REVISTA

# Em Marcha



Revista do/a Professor/a



**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 professor/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

- 08** Um convite do Espírito Santo
- 16** Disciplinas espirituais: resgatando a espiritualidade bíblica
- 22** Oração: Aprendendo com o Mestre
- 30** Meditação: mente de mãos dadas com o coração
- 36** Achar a Graça da vida
- 44** Desabafar é preciso
- 50** Arrependimento: Deus disciplina a quem ama
- 58** Submeter-se a Deus para resistir ao diabo
- 66** Jejum: exercício da fé e renúncia
- 74** Perdão: um ato de fé
- 82** Em busca de humildade
- 90** Contentamento: o exercício de alegrar-se
- 98** O fruto da sabedoria é o discernimento
- 106** Culto doméstico: comunhão familiar
- 112** Adorar a Deus em todo tempo e lugar
- 118** Ser e fazer a Igreja de Cristo
- 124** Testemunhar a Cristo: um desafio diário
- 130** Misericórdia quero e não holocausto
- 136** A disciplina do serviço
- 144** Aconselhar : exercício de comunhão
- 152** 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 das 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. E, 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, nós temos condições de melhor ouvir a voz de Deus, acolher os seus direcionamentos e sentir o seu cuidado. Uma vez que estamos 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. Estamos certo de que as aulas darão 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*

# ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

## **Caro(a) Professor(a): Esperança e paz!**

A revista da Escola Dominical tem o objetivo de colaborar com a educação cristã de cada discípulo e discípula que dela participa. Além disso, essa literatura é uma marca da nossa igreja. Ao adotá-la, colaboramos com a conexão e unidade da Igreja Metodista no Brasil.

Nosso desejo é que ela seja um instrumento no processo de formação do povo de Deus. Entendemos que um material nacional, muitas vezes, não contempla de maneira igual todas as necessidades locais. Nesse sentido, é fundamental que o professor ou professora se capacite cada vez mais. Você será uma importante ponte entre o conteúdo aqui apresentado e seus alunos e alunas.

No intuito de colaborar com a sua prática, partilhamos algumas dicas:

- 1.** Leia toda a revista para que você tenha uma visão total do material; assim, poderá adaptá-la à sua igreja local. Caso perceba que é preciso inverter a ordem das lições, por exemplo, ministrar o estudo 3 antes do 2, não hesite, faça. É a visão total do material que lhe dará segurança para adaptá-lo à sua realidade.
- 2.** Quanto mais tempo dedicado ao planejamento, mais possibilidades de construir uma aula criativa e bem embasada. Durante a semana, invista tempo para preparar a lição.
- 3.** Esteja atento(a) às notícias, fatos do cotidiano, situações da igreja, vídeos, músicas, imagens. Isso pode contribuir no planejamento da aula.
- 4.** Ao estudar as lições, pode-se ter dúvidas sobre o conteúdo e até mesmo sobre o significado de uma palavra. Diante disso, pesquise e pergunte. Ao planejar a aula, se possível, tenha um dicionário de português, mais de uma versão da Bíblia Sagrada para comparação dos textos e outros materiais de apoio. Dialogue sobre as dúvidas com o ministério pastoral ou alguém da equipe pedagógica. O conhecimento é uma construção coletiva.
- 5.** Aproveite os recursos humanos da sua igreja, convide pessoas que possam contribuir com a exposição da lição, proponha parcerias com outras classes. Essas experiências, além de enriquecer e dinamizar a aula, promovem comunhão.
- 6.** Escola Dominical é um relacionamento que se estende para além da sala de

aula! O controle de frequência nos ajudar a buscar e cuidar das pessoas ausentes. Visite, ligue e ore com seus alunos e alunas, estreite os laços, proponha atividades de lazer e comunhão. Utilize as redes sociais ou outro meio que achar adequado. O importante é se relacionar!

**7.** Cuide do ambiente de sua sala de aula, deixe-a mais aconchegante. Você pode envolver o grupo nesse projeto.

**8.** Cuidado com a linguagem, seja simples e objetivo(a). Tenha paciência com quem não compreende o conteúdo da maneira que você gostaria, cuidado em como abordar comentários e dúvidas. Às vezes, nossos gestos traem as palavras e denunciam nossas verdadeiras intenções.

**9.** Procure uma pedagogia, um modo de ensinar, que facilite o envolvimento do grupo no processo de aprendizagem. A Bíblia é estudada para iluminar a vida; utilize-se de exemplos práticos, corriqueiros e, ao final do estudo, proponha desafios de transformação da vida cristã.

**10.** Lembre: um conteúdo nunca está desligado da pessoa que o comunica. A bondade e o amor, que transparecem nas palavras, precisam fazer parte do conteúdo total do (a) professor (a), pois só assim ele terá possibilidades de estabelecer um relacionamento com alunos e alunas que facilite a aprendizagem.

**11. REVISTA EM MARCHA – professor/a.** Além dos itens que já compunham a revista, acrescentamos mais três e alteramos o nome de um:

**Desafio:** Cada lição propõe um desafio para ser realizado durante a semana; incentive a turma a realizá-lo e separe sempre um, durante a aula, para quem deseja partilhar sua experiência na realização do mesmo.

**Sugestão de hino:** A ideia é que, ao final de cada aula, a turma cante um hino do hinário. Nós sugerimos o hino a ser cantado, mas fique à vontade para escolher a canção que melhor dialogue com a sua comunidade.

**Conversa Afiada:** Nós trocamos na revista do/a aluno/a o nome da seção “Atividades” por “Conversa Afiada”, tendo em vista que nessa seção se encontram perguntas ou afirmativas a serem discutidas, com o objetivo de promover espaço de diálogo na turma.

**Para saber mais e Bibliografia:** No “Para saber mais” você encontrará links e outros recursos que possam lhe auxiliar na preparação da aula. Na seção “Bibliografia” estarão os livros utilizados na realização da lição.

Bom trabalho!

# Um convite do Espírito Santo

**Texto bíblico: Ezequiel 47.1-5**

## Introdução

**U**ma 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

## Objetivos



**Apontar** que as disciplinas espirituais são um convite para pessoa cristã **conversa** sair da superfície e ter um relacionamento com Deus mais profundo.

### Para início de conversa

Professor/a, após a leitura do texto bíblico proposto e antes de iniciar a explicação do mesmo, faça as seguintes perguntas à classe, a fim de promover uma reflexão no decorrer da aula:

Se você pudesse medir a profundidade de sua vida com Deus, como se fosse um rio, em que nível de profundidade você estaria: com águas até os tornozelos, joelhos, lombos ou submerso? Em qual nível você deseja estar?

Faça este diálogo em forma de bate papo, ou distribua lápis e papel a fim de que registrem suas respostas. Ofereça o espaço de partilha das respostas. Inicie o estudo que também contém outras perguntas para a reflexão da turma.

### Por dentro do assunto



O livro do profeta Ezequiel tem sua estrutura dividida em blocos, onde ele trata primeiro da questão do exílio (**capítulos 4 a 24**), depois da restauração de Judá e Jerusalém (**Capítulos 33 a 39**) e traz ainda algumas profecias dirigidas a cidades e nações pagãs. O texto lido, no início desta aula, (**Ezequiel 47**), faz parte do último bloco, que vai do **capítulo 40** ao **48** e trata da “visão da nova Jerusalém e do povo restaurado”. O livro finaliza com ênfase no ideal de restauração do culto a Deus. Para se entender a mensagem, é fundamental a identificação de seu propósito.

Todo o livro do profeta Ezequiel tem um fim educativo, visando à reconstrução do Templo. Nabucodonosor destruiu Judá, arruinou Jerusalém e incendiou o Templo. O povo de Israel, após ter sofrido um duro golpe com esta invasão, ficou exilado na Babilônia. Após este período, retirado de sua terra e cultura e distante de seus costumes, deixou de praticar e oferecer culto a Deus, tornando-se um povo infiel.

Prática religiosa dos israelitas era intimamente ligada ao lugar; por

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

isso, as palavras proféticas sobre a restauração da vida com Deus diziam respeito à reconstrução do Templo. Assim, o regresso da glória divina ao Templo era requisito indispensável para a bênção do povo.

Nos **capítulos 40 a 48** são cumpridas as promessas feitas anteriormente em torno da restauração do Templo (conforme **Ezequiel 20.40-44** e **37.23-28**). Toda a obra de Ezequiel antes do capítulo 40 enfatiza a infidelidade do povo (**Ezequiel 20-13**) e a saída da glória de Deus do Templo. Estes últimos capítulos apresentam uma mensagem em contrapartida às mensagens anteriores.

O profeta tem a visão de águas que provém do Templo de Deus; o que é uma maneira de afirmar as virtudes restauradoras do novo santuário, depois das renovações e transformações pertinentes. Alguns leitores defendem que o referido texto trata apenas de uma figura de linguagem, ao afirmar que da Casa de Deus fluíam águas. Na verdade, esta visão é mais do que simbólica, é real.

O profeta referiu-se a uma corrente que abastece de água a





cidade de Jerusalém, através de um canal subterrâneo que existe até hoje. Esta corrente abastecia Jerusalém, mesmo quando a cidade estava sitiada, como aconteceu em 701 a.C., pelos assírios. Este canal de água foi construído, provavelmente, pelo rei Ezequias (716-687 a.C.) e conduzia a água de Gion para o reservatório de Siloé (1Reis 1.33; 2Reis 20.20). Na visão de Ezequiel, esta água nascia do Templo, tornando-se um poderoso rio que fertilizava a terra seca de Canã e produzia árvores frutíferas, peixes e folhas medicinais.

A água torna-se, então, símbolo de vida, símbolo da presença de Deus. Para destacar essa fundamental declaração teológica, o profeta se refere ao tema da água em 14 ocasiões, o que indica e reitera que a plenitude e abundância saem da mesma presença divina. É dessa concepção que vem a afirmação que o Templo de Jerusalém é a fonte das bênçãos de Deus.

Ezequiel viveu em tempo de exílio. Vivenciou a deportação, o tempo de destruição de Judá e da cidade de Jerusalém. Ele de-

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 obvio 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

sejava a restauração da cidade, profetizava sua reconstrução e dias melhores. Este mesmo sonho de restauração precisa permanecer em nossos corações e povoar nossas orações. Em nossos dias, precisamos detectar este mal chamado superficialidade e fazer com que ele seja anulado de nossas vidas e nossas igrejas locais.



Que o lugar de adoração a Deus seja refeito, e que as pessoas voltem a ter uma vida de profundo relacionamento com o Senhor. Não somente individual e particularmente, mas que nossa tarefa também seja a de levar esta máxima a outras pessoas: há um convite para águas mais profundas!

### Por fim

Ao finalizar o estudo, reforce a ideia de que as disciplinas espirituais a serem estudadas nesta revista serão o caminho para sairmos de uma espiritualidade mais rasa, mais superficial, para uma mais profunda, mais íntima.

Relembrando a dinâmica do início da aula, destaque que o convite/desafio está posto a nós. Incentive o grupo a aceitar tal



desafio crendo que a graça de Deus nos superará em todas as nossas dificuldades. Incentive a participação nas questões da seção *Conversa Afiada*, a fim de que o grupo saia com o desejo de aumentar a intensidade de sua comunhão com Deus.

Se desejar, faça um amigo oculto de oração para que as pessoas consigam ser frequentes à Escola Dominical e disponíveis para serem transformadas por meio dos estudos.

**Desafio:** Convidar alguém que não frequenta a Escola Dominical para participar desses estudos sobre vida devocional

**Hino:** HE 288 – Mais de Cristo. Disponível em: [http://www.hinarioevangelico.com/2012/10/288-mais-de-cristo\\_22.html](http://www.hinarioevangelico.com/2012/10/288-mais-de-cristo_22.html).

### Para saber mais

Professor/a, leia os textos paralelos: **Gênesis 2.10-14; Joel 3.18; Zacarias 14.8; Apocalipse 22.1; João 4.14.**

Para meditar mais sobre o assunto das etapas e da progressão da vida cristã, leia o Sermão, número

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 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.

40, de João Wesley, "A perfeição cristã".



Disponível em:

[http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/SERMAO\\_40\\_A\\_PERFEICAO\\_CRISTA.pdf](http://www.metodista.org.br/content/interfaces/cms/userfiles/files/documentos-oficiais/SERMAO_40_A_PERFEICAO_CRISTA.pdf)

### Bibliografia

MONARI, Luciano. Ezequiel: um sacerdote-profeta. São Paulo: Paulinas, 1992.

PAGÁN, Samuel. Ezequiel y Daniel. Minneapolis: Augsburg Fortress, 2010.

## Conversa Afiada

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

## 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 carnais 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

## Objetivos



**Apresentar** as disciplinas espirituais como uma proposta bíblica a ser vivenciada ou resgatada. **Auxiliar** o grupo a perceber a importância de desenvolver uma vida devocional diária, tendo as disciplinas espirituais como ferramenta para o fortalecimento do seu relacionamento com Deus.

### Para início de conversa

Após a oração e a leitura do texto bíblico sugerido, peça que a turma testemunhe sua relação com a disciplina. Explore esse tema para além da vida espiritual, mostrando que a falta de disciplina na vida com Deus, muitas vezes, pode ser reflexo da ausência desta disciplina em outros aspectos da vida.

Tenha cuidado para não transformar esse estudo em algo moralista ou acusador. O significado de disciplina é bem mais amplo do que cumprir regras por medo de punição. Disciplina tem a ver com firmeza, com constância, com assumir comportamentos para o nosso bem-estar.



Algumas vezes, alguns comentários ou leituras tendem a nos levar para assuntos diferentes. Procure conduzir a lição dentro dos objetivos indicados. É muito importante que a turma compreenda a importância de adquirir ou manter uma vida devocional disciplinada.

### Por dentro do assunto

Um olhar mais atento para a Bíblia e para a história nos revela que as pessoas que mais contribuíram para o crescimento do Reino foram aquelas que levaram a sério sua vida devocional com Deus. As disciplinas espirituais eram vividas e praticadas por todas as pessoas que desejavam permanecer unidas a Cristo.

Os ensinamentos de Jesus e dos apóstolos convidavam as pessoas para as disciplinas do jejum, da oração, da adoração, do culto e Ceia; e isso era presente na vida dos primeiros cristãos e cristãs. Infelizmente, essa postura espiritual não é tão bem observada em nossos dias. É comum encontramos crentes que ainda dizem não saber orar ou nunca ter jejuado, por exemplo.

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

A ausência de vida devocional diária contribui para a existência de pessoas espiritualmente adormecidas, fracas na fé. A falta de disciplina espiritual afasta os crentes da Igreja, ou faz com que vivam um esfriamento espiritual. As disciplinas espirituais são atitudes, a serem praticadas como exercício diário, que nos levarão a uma maior comunhão e aproximação da vontade divina. Entretanto, tais disciplinas não podem ser praticadas como um peso na nossa caminhada, mas como resultado do reconhecimento da graça de Deus em nós.



A função das disciplinas espirituais é promover o nosso bem-estar. As disciplinas espirituais nos aproximam de Deus e nos preparam para sermos moldados(as) por Ele, conforme o seu querer. Por meio delas, o Senhor nos transforma e nos leva a um verdadeiro crescimento espiritual.

## Por fim

Dialogue com a turma sobre o assunto da Conversa Afiada e enfatize mais uma vez a importância de mantermos uma vida devocional disciplinada, a fim de



crescermos espiritualmente diante de Deus.

Ressalte que estudar sobre disciplinas espirituais não é suficiente. A verdadeira disciplina é praticada, vivida e surge como resultado do desejo interior e espiritual de querer estar mais próximo de Deus.

Importante destacar que as disciplinas espirituais não devem ser praticadas como um dever religioso, mas como anseio de um relacionamento íntimo e mais intenso com o Senhor.

**Desafio:** Que a cada semana seja estabelecida uma agenda de vida devocional: em quais dias será oferecido mais tempo de leitura da Bíblia, do que o de costume; mais tempo para oração. Inclua nesta lista um dia para o jejum e para visitar alguém no intuito de passarem um tempo de oração e leitura da Bíblia juntos(as). Ao final da semana, a pessoa deve avaliar o que conseguiu fazer e agradecer a Deus por isso. A ideia não é gerar culpa, mas perceber a evolução e as dificuldades apresentadas, para crescermos espiritualmente.

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!

Hino: HE 345 - Sempre Vencendo. Disponível em: <<http://www.hinarioevangelico.com/2010/02/345-sempre-vencendo.html>>.



Para saber mais

Leia a matéria publicada em: [www.ultimato.com.br/revista/artigos/345/disciplina-na-vida-crista-um-conceito-a-ser-resgatado](http://www.ultimato.com.br/revista/artigos/345/disciplina-na-vida-crista-um-conceito-a-ser-resgatado).

## Bibliografia

FOSTER, Richard J. Celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual. Tradução: Marson Guedes. São Paulo, Editora Vida: 2ª ed. 2007.

## 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 importantes, 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**, vemos 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:

## Objetivo



**Apresentar** os ensinamentos de Jesus a respeito da oração. **Mostrar** a importância da oração na vida de quem crê e que é possível viver uma vida de oração, tal como Jesus viveu. **Destacar** os resultados da vida de oração.

## Para início de conversa

Comente com a classe o título da lição; essa é a primeira disciplina a ser estudada. Proponha que o grupo destaque episódios bíblicos que demonstram que os servos e servas de Deus foram beneficiados por meio da oração; por exemplo, Daniel na cova dos leões (**Daniel 6**). À medida que citem os personagens, devem mencionar o efeito que a oração teve.

Em seguida, faça a primeira pergunta proposta na seção Conversa Afiada: Quais as dificuldades que encontramos para orar? Liste as respostas em um quadro. Leia o texto bíblico e apresente a lição.

## Por dentro do assunto

Apresente cada tópico descrito na lição do(a) aluno(a). Incentive o grupo a refletir sobre cada



passo de Jesus e auxiliie-o a relacioná-los com a sua vida.

A oração é o principal meio que nos une a Deus. Através da oração sincera, todos(as) temos acesso ao Trono de graça do nosso Pai. Por meio da oração, Deus nos abençoa em todos os sentidos, em todas as áreas da nossa vida. Jesus foi um homem de oração, ensinou o seu povo a orar, instruiu para que orássemos sempre e nos ensinou os benefícios da oração. Esses benefícios também têm sido alvo da pesquisa médico-científica, que já está convencida de que a oração e a espiritualidade fazem bem para quem as pratica. Para a ciência, esta afirmação não se apoia no fato de que Deus ouve as orações, como cremos, mas nos efeitos benéficos que a oração faz para quem ora.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, afirma que a espiritualidade é um fator a ser considerado com relação à saúde das pessoas, pois ela pode “promover equilíbrio”. A OMS declara, ainda, que quando esta espiritualidade é vivenciada de forma saudável, “o resultado observado é um reflexo positivo na saúde

### ***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)

psíquica, social e biológica, tal como o bem-estar do indivíduo”.



Nós também concordamos em que a oração e a espiritualidade são emocionalmente saudáveis para quem ora. Orar mexe com o emocional, gera alegria, diminui as tensões, o stress e as ansiedades. Atestamos a veracidade deste fato nas palavras de Pedro, que nos convida a nos aproximarmos de Deus, entregando-lhe nossas ansiedades, na certeza de que ele (Deus) cuida de nós (**1 Pedro 5.7**). O resultado dessa experiência certamente é alegria, força espiritual e paz.

Entretanto, sabemos que não são esses os únicos benefícios da oração. Orar nos aproxima de Deus, de sua graça, de seu amor. Quando oramos, nossa oração chega, de fato, até a presença dele (**2 Crônicas 30.27**), e somos por ele abençoados.

#### Por fim

Destaque que é possível vivermos uma vida de oração com intensidade, assim como viveu Jesus. Tudo depende do coração sedento e da busca sincera de nossa parte.



É hora de fazer a proposta da segunda parte da Conversa Afiada. Mediante as situações listadas no início da aula, peça que o grupo identifique soluções.

Ore com a classe buscando de Deus nova vitalidade e nova unção para a vida de oração de cada um/a.

**Desafios:**

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

1. Faça um novo “amigo oculto” de oração;



2. Monte um relógio de oração, escolha com o grupo 3 alvos de oração referentes à igreja, à liderança, ao governo nacional, às ações missionárias etc. O interessante é completar as vinte quatro horas; mas, se não for possível, tudo bem, não obrigue as pessoas a participarem, apenas as estimule. Na próxima aula separe um tempo para partilhar breves testemunhos.

Hino: HE 344- O jardim de oração.

### **Para saber mais**

- **Oração:** <http://www.ultimato.com.br/comunidade-conteudo/o-getsemani-lugar-da-prensa>

<http://revistavivasaude.uol.com.br/saude-nutricao/106/o-poder-da-fe-a-ciencia-comprova-que-a-246102-1.asp/>

### **Bibliografia**

STORNILOLO, Ivo. Como ler o Evangelho de Lucas: os pobres constroem a nova história. Série “Como ler a Bíblia”. 8ª edição. São Paulo: Paulus, 2011.

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

**Q**uando 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

## Objetivos



**Apresentar** a disciplina da meditação como uma prática cristã e necessária à nossa espiritualidade. **Conceituar** a meditação cristã, que difere da meditação como prática das religiões orientais.

### Para início de conversa

Para este estudo, sugerimos começar com um exercício de meditação na Palavra de Deus. Peça que a turma se aquiete e feche os olhos. Quando estiver silêncio, leia o texto bíblico sugerido. A turma deverá meditar em silêncio sobre esse texto, durante 5 minutos. Contabilize no seu relógio. Passado o tempo estipulado, peça que as pessoas compartilhem as suas impressões sobre o exercício.

Nossa cultura ocidental pouco valoriza a meditação. Estamos sempre antenados a tudo. A proposta dessa disciplina espiritual é nos aquietarmos, para nos ligarmos mais espiritualmente a Deus. Isso nos ajuda a termos maior entendimento de Deus para a nossa vida.



## Por dentro do assunto

O texto bíblico deste estudo nos situa no período em que Cesar Augusto era o imperador de Roma. Visando finalidades econômicas e políticas, ele estabeleceu o recenseamento da população a fim de controlar o pagamento de taxas e tributos, além de recrutar mais homens para o exército.

Cada cidadão/ã deveria alistar-se em sua cidade natal; por isso, José, sendo da família de Davi, vai com Maria à Belém, para cumprir a ordem do imperador.

Segundo o relato do evangelista Lucas, o nascimento de Jesus se deu num lugar simples (v.7), e simples também eram as pessoas que o visitaram; pois os pastores eram malvistas pela sociedade por serem pobres e, por isso, marginalizados. Mas foram estes, os primeiros a receberem o anúncio do nascimento do Filho de Deus.

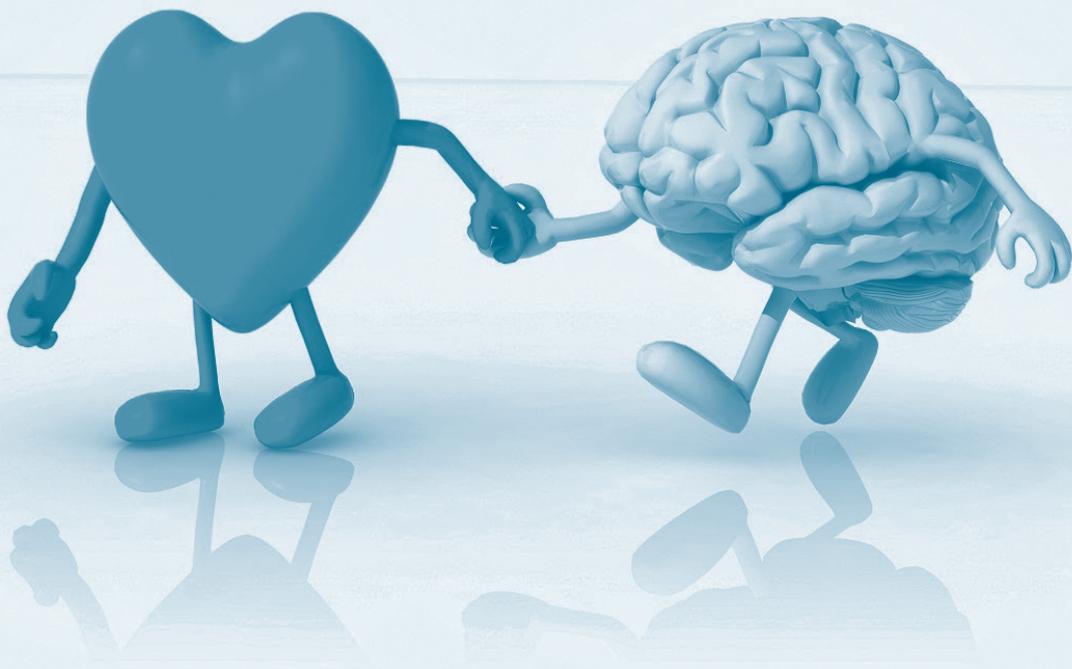
Seguindo o exemplo de Maria, aprendemos a guardar no coração aquilo de que ainda não temos muita compreensão, ou que precisamos ter sempre na

em suas conclusões e, embora conhecesse as promessas referentes ao Messias e crese 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 relembrar 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).

A meditação cristã abre as portas para a intimidade com Deus. Este tipo de disciplina também ajuda na nossa aproximação de Deus e a reconhecermos 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

memória para não nos esquecermos.



“Guardar tudo no coração” traz o sentido de reflexão. É o ponderar para compreender melhor. O coração é o centro da vontade humana; mas, embora seja o centro de “nossa vontade”, guardamos as coisas no coração, para discernirmos a vontade de Deus a respeito delas. Guardamos no coração, para refletirmos em oração qual é boa, agradável e perfeita vontade de Deus (**Romanos 12.2**).



Esse tipo de exercício, como disciplina espiritual, nos ajuda a compreendermos ou a termos a revelação do que está no coração de Deus e, por isso, nos aproxima ainda mais do Pai. Guardar tudo no coração é uma prática a ser exercitada; para isso, muitas vezes, é preciso orar como o salmista: “Põe guarda, SENHOR, à minha boca; vigia a porta dos meus lábios” (**Salmo 141.3**). Precisamos ser “prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para se irar” (**Tiago 1.19**).

Por fim

Proponha a discussão apresentada

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.

## 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?

na seção Conversa Afiada.



**Desafio:** peça à turma para incluir a meditação em sua agenda devocional da semana.

**Hino:** HE 65 – Vem Espírito Divino. Disponível em: <<http://www.hina-rioevangelico.com/2012/07/065-vem-espirito-divino.html>>.

## Bibliografia

FOSTER, Richard J. Celebração da disciplina: o caminho do crescimento espiritual. Tradução: Marson Guedes. São Paulo, Editora Vida: 2ª ed. 2007.

STORNILO, Ivo. Como ler o Evangelho de Lucas: Os pobres constroem a nova história. Série "Como ler a Bíblia". 8ª edição. São Paulo: Paulus, 2011.

## 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