

Esta série de estudos é uma ferramenta valiosa para envolver os membros do Pequeno Grupo na pesquisa aplicada da Bíblia. A idéia é levar os participantes a mergulharem no texto bíblico, trazendo para si as verdades ali contidas. Sobretudo, anelamos que o maravilhoso Senhor, revelado na Página Sagrada, encontre lugar no coração de cada adorador.

“Porque, onde estiverem dois ou três reunidos em Meu Nome, aí estou Eu no meio deles.” MT. 18:20





CRISES NA VIDA CRISTÃ

SÉRIE DE ESTUDOS TRIMESTRAIS DE PG



PEQUENOS GRUPOS
GRANDES BÊNÇÃOS

CRISES NA VIDA CRISTÃ

SÉRIE DE ESTUDOS TRIMESTRAIS DE PG



Sumário

1. Desentendimento – Pr. Felfcio Oscar
2. Desilusão – Pr. Antônio Alves
3. Fracasso – Pr. Noedson de Moura
4. Falta de fé – Pr. Roberto de Oliveira
5. Mundanismo – Pr. Reones Alves
6. Como vencer o Stress? – Pr. Lucas Mendes
7. Pouco tempo para comunhão – Pr. Geovane Felix Souza
8. Crise familiar – Pr. Judson H. Lino
9. Depressão: é possível vencê-la? – Pr. Geovane Felix Souza
10. Más amizades – Pr. Judson H. Lino
11. Ler, ver e ouvir o que é indevido – Pr. Matheus Tavares
12. Jugo desigual – Pr. Julio Alencar
13. Dívidas – Pr. Flávio André

Expediente

Produção Executiva: Divisão Sul-Americana (UA, UE, UP, UPN, UPS, UU, UCOB, UEB, UNB, UNeB, UNoB, USB)

Título: Crises na Vida Cristã

Categoria: Pequenos Grupos

Série preparada: Pela União Este Brasileira

Coordenação Geral: Pr. Jolivê Chaves (DSA)

Arte e Diagramação: Claudia Suzana Lima e Gláucia Meireles

Direito de tradução e publicação: Divisão Sul-Americana

Programa

As quatro etapas de um Pequeno Grupo relacional:

1. Confraternização: Recepção, colocando a conversa em dia e quebra gelo. _____



2. Adoração: Louvor, oração, meditação, testemunhos e estudo. _____



3. Estudo comparado da Bíblia: Ênfase na aplicação do texto à vida. _____



4. Testemunho: Planejamento evangelístico do grupo, oração intercessória, duplas. _____



Ideais do Grupo

1. Nome do grupo: _____

2. Nosso lema: _____

3. Nossa oração: _____

4. Hino oficial: _____

5. Nossa bandeira: _____

6. Nosso texto bíblico: _____

Apresentação

A Igreja Adventista do Sétimo Dia em todo o território da América do Sul, tem buscado fazer com que os Pequenos Grupos se tornem realmente o estilo de vida de cada um de seus membros.

Sonhamos com uma igreja em que cada pessoa se sinta cuidada, amparada e tenha condição de se tornar um verdadeiro discípulo de Cristo, alguém maduro na fé e envolvido na missão de salvar pessoas para Jesus.

Anelamos ver nosso povo vivendo uma experiência de comunhão e missão no seu dia a dia. Homens e mulheres movidos pelo Espírito Santo, cujo caráter reflita a imagem de Deus através da frutificação e do serviço voluntário de acordo com os dons espirituais.

Sobretudo, queremos ganhar muito mais pessoas para Deus e que, ao chegarem a nossas congregações, elas encontrem um ambiente tão acolhedor e ao mesmo tempo capacitador que a apostasia seja bruscamente reduzida.

Diante de tantos desafios, entendemos a necessidade dos Pequenos Grupos, como a unidade básica de organização da igreja para o serviço e para o atendimento espiritual e relacional dos membros.

Parabéns a você que está participando deste Pequeno Grupo. Nos ajude a contagiar outros e avançar como um grande movimento.

Esta série de temas bíblicos é um instrumento valioso para o estudo aplicativo da Palavra de Deus. Deixe a Bíblia falar ao seu coração e compartilhe isto com os participantes de seu grupo.

Que o Bom Deus lhe abençoe ricamente nesta caminhada cujo final será o lar celestial.

Um abraço,

Pr. Jolivê Chaves

Ministério Pessoal DSA

1

DESENTENDIMENTO

QUEBRA GELO: Que tipo de comportamento você mais aprecia? Cite três características positivas e negativas que você acha que interfere nos relacionamentos?

INTRODUÇÃO:

No livro *Aprendendo a Lidar com Pessoas Difíceis* (Sextante, 2006), os médicos Rick Brinkman e Rick Kirshiner identificam dez comportamentos considerados difíceis. Pessoas que possuem esses comportamentos são consideradas pelos médicos como os seguintes tipos: O tipo “Tanque de guerra”: passa por cima de tudo e todos para conseguir o que quer; o tipo “Atirador de elite”: age de forma dissimulada e sua principal arma é a sabotagem; o tipo “Granada”: seus acessos de raiva e fúria, em geral, são desproporcionais às circunstâncias; o tipo “Sabe-tudo”: não aceita as idéias de outras pessoas por considerá-las menos cultas; o tipo “Ele-pensa-que-sabe-tudo”: pessoas mal informadas que sempre têm uma opinião; o tipo “Sim”: rápido em concordar e lento em agir; o tipo “Talvez”: não emite opinião por medo de se comprometer; o tipo “Nada”: fechado a todo tipo de comunicação; o tipo “Não”: preguiçoso e negativo; o tipo “Reclamador”: focaliza sempre os problemas. O estudo de hoje nos apresenta princípios de como viver em comunidade.

TEXTO PARA ESTUDO: Atos 15:39.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Por que Paulo e Silas seguiram caminhos diferentes?

Para Pensar: Imagine como estavam os ânimos dos primeiros cristãos. O sistema de comunicação se dava basicamente por cartas e recados verbais, o sistema de transporte era rudimentar e lento. Por

outro lado, a mensagem do evangelho avançava a uma velocidade avassaladora. Os apóstolos tinham seu tempo consumido pelas exigências da igreja primitiva. Alguns, como Marcos, eram jovens, outros como Paulo, um pouco mais velhos. Em meio a tudo isso, com certeza, não era fácil tomar as decisões.

2. Por que, às vezes, surgem discussões entre os discípulos modernos de Cristo?

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Qual foi a solução que Paulo e Silas acharam para suas diferenças?

Para Pensar: O fato de sermos cristãos não significa que somos perfeitos. Herdamos costumes da família, da escola e da sociedade. Tais costumes moldam nosso caráter, temperamento e personalidade. Saber lidar com estas diferenças pode ser um grande avanço em nossa vida espiritual.

2. Como essas diferenças podem ser positivas, no nosso convívio com outras pessoas da igreja?

Para Pensar: Leia os versos 36-41 do capítulo sugerido. Perceba que a intenção era pregar o evangelho. Porém, um problema antigo levou os dois apóstolos a se separarem. É comum deixarmos nossas convicções falarem mais alto. Quando isso acontece, corremos o risco de esquecer o que realmente está em questão: a pregação do evangelho.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Qual deve ser nossa postura quando as diferenças falam mais alto e comprometem o cumprimento da missão?

Para Pensar: A nossa natureza funciona como uma balança de pratos, onde de um lado são colocados os conceitos que fazem parte da nossa natureza de seres humanos pecadores, São eles: o egoísmo, a impaciência, o medo etc. Os conceitos de nossa natureza resgatada por Jesus são colocados do outro lado da balança, São eles: o amor, a esperança a fé, etc. Sabemos que enquanto vivemos em um mundo caído, os dois pratos da balança estarão

sempre oscilando entre nossa natureza resgatada e nossa natureza de pecadores. Se quisermos que nossas atitudes sejam atitudes de pessoas santificadas por Jesus, precisamos vigiar essa balança em todos os instantes.

2. O que podemos fazer para que os conceitos de seres humanos pecadores não sobreponham a nossa natureza santificada?

Para Pensar: As diferenças são a beleza da natureza, e quando entendidas sob a lente do amor cristão podem proporcionar novas idéias para o avanço da pregação do evangelho. Porém, quando estão manchadas pelo egoísmo do pecado podem trazer sérias conseqüências.

QUEBRA GELO: Apesar de ser comum enfrentarmos momentos de desilusão, certamente não é algo que apreciamos. Você já se desiludiu com alguém? Foi alguém próximo? Descreva como reagiu?

INTRODUÇÃO:

Todos nós passamos por desilusões na vida, a sociedade está cansada delas. Desiludimo-nos com amigos, nossos familiares, com políticos, com nosso time de futebol, nossos ideais, nossos sonhos... A desilusão é devastadora, tem a força de mil furacões! Sua negatividade é terrível e avassaladora. E como resultado, perdemos totalmente as forças.

TEXTO PARA ESTUDO: Isaías 40: 29-31

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta em Grupo:

1. Que aspectos importantes podemos destacar de como Deus sabe de nossos sentimentos de medo e como suprir todas as nossas necessidades?

Para Pensar: Deus sabe como nos sentimos, conhece nossos medos e, sabe como suprir todas as nossas necessidades. Não somos capazes de obedecer a Deus com nossas próprias forças, mas podemos sempre confiar nEle para prover a energia de que precisamos (Filip. 4.13). Se confiarmos em nós mesmos, iremos desfalecer e cair, mas se esperamos no senhor com fé, receberemos forças para prosseguir.

2. Quais das desilusões abaixo têm afetado a comunidade que você vive? Qual deve ser a participação humana na solução destes problemas?

- Desilusão por problemas familiares.

- Desilusão por um namoro ou casamento que acabou.
- Desilusão por causa do desemprego.
- Desilusão por problemas financeiros.
- Desilusão por sonhos frustrados pelas perdas.
- Desilusão por não lidar bem com pessoas ou situações.

Para Pensar: Deus é maior que qualquer coisa na Terra, ou no Céu. A criação mostra Sua sabedoria, Seu poder e Sua infinitude. Ele é maior do que as nações e seus ídolos. Fundou a Terra e está assentado no trono celeste; nada pode se igualar a nosso Deus, muito menos ser maior do que Ele. E se você sentir-se tão pequeno a ponto de se perguntar se Deus se importa, de fato, com sua vida, lembre-se de que Ele sabe o nome da cada estrela (Is. 40:26) e o seu nome também (Jo. 10:3, 27). O mesmo Deus que dá nome às estrelas e as conta pode curar seu coração partido (Sal. 147:3, 4).

II. INTERPRETANDO O TEXTO

1. Leia o verso 31 e comente com o seu grupo o que sugere a palavra esperar?

Para Pensar: A palavra “esperar” não sugere que nos sentemos aguardando sem fazer nada. Significa ter esperança, buscar em Deus tudo o que precisamos. Isso inclui meditar no caráter e nas promessas de Deus, orar e buscar Sua glória!

2. O que a vida de Jó nos ensina sobre as desilusões?

Para Pensar: A Bíblia conta a história de Jó. Este homem viveu uma experiência dramática que poderíamos hoje, dizer que passou por todo tipo de desilusão, decepção e perda que pode aguentar um coração humano, mas não perdeu a confiança e isso fez toda diferença. Jó viveu por volta do ano 2000 a.C. Sua família era composta de 10 filhos (Jó 1:2); era um rico fazendeiro com mais 11.500 animais (Jó 1:3). Jó perdeu todo seu dinheiro, seus filhos e sua saúde, mas não perdeu a esperança e Deus lhe deu forças para superar toda desilusão

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta em grupo:

1. Que conselho você daria para uma mãe que teve sua filha assassinada por alguém de sua confiança?

Para Pensar: É muito mais difícil caminhar sob as pressões comuns da vida do que voar como a água num período de crise. Ao esperar pelo SENHOR, Ele nos permite não apenas voar e correr mais rápido, mas também andar por mais tempo. Com certeza a desilusão, a frustração e a decepção não irão existir para sempre. Mas, até esse dia chegar, teremos que continuar vivendo aqui, neste mundo cheio de desilusões. Estaremos sujeitos a sofrimentos, perdas e decepções, mas aprendemos que Deus nos dá forças para enfrentar qualquer situação. Tenha esperança e confiança. Logo Ele irá por fim a tudo que faz sofrer o coração humano. Confie e espere.

QUEBRA GELO: Alguma vez você já sentiu ter fracassado em um projeto profissional? Já se sentiu fracassado em seus relacionamentos, na educação dos filhos, na vida espiritual? Existe uma estratégia para vencer os obstáculos que resultam em fracassos na sua vida? Compartilhe com o grupo as experiências que você obteve ao passar por momentos de aparentes fracassos.

INTRODUÇÃO:

O Dicionário define fracasso usando as seguintes palavras: “som de um corpo que cai, ruína, desgraça, insucesso, mau êxito”. Todos nós temos a definição própria de fracasso, pois em algum momento este fez parte de nossa vida. O sentimento de fracasso, ou o próprio fracasso em si machuca, derruba, levando o ser humano, às vezes, ao fundo do poço. Em alguns casos, deixando nenhuma perspectiva de se levantar.

TEXTO PARA ESTUDO: Isaías 41:10.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Existe algum fracasso que Deus não tem poder para vencer? Cite três coisas que Deus nos ensina através do silêncio em um momento de crise?

Para Pensar: Ao lermos Isaías 41:10, vemos um Deus que conhece os nossos temores, medos, fracassos, e que sabe como podemos vencer a cada dia. Caso venhamos a fracassar em algum momento de nossa vida, Ele saberá como nos erguer, para sermos mais que vencedores.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Por que é tão difícil no momento de crise vermos a solução?

Para Pensar: O contexto deste capítulo nos mostra que o povo de Deus iria triunfar. Todos os impérios pagãos seriam derrotados e desapareceriam, enquanto o povo de Deus continuaria existindo e progredindo. Incrível profecia que se cumpriu espantosamente! Não que Israel alcançaria grande poder mundial, mas o seu Deus seria sua força constante. Em si mesmo, Israel não passava de um frágil vermezinho (v. 14), a ser desprezado e pisado pelo mundo. Mas como instrumento submisso nas mãos de Deus, seria o meio de derrotar as mais poderosas nações, arruinando-as. Até mesmo os invencíveis exércitos da Pérsia, Grécia e Roma seriam reduzidos a cacos diante dos decretos divinos, deixando o povo de Deus triunfante no meio de suas ruínas.

2. Releia o texto de Isaías 41:10 e identifique a promessa que mais tem significado para você.

- a. Um Estímulo: “Não Temas”.
- b. Companheiro: “Eu Sou contigo”.
- c. Intercessor: “Não te assombres”.
- d. Deus: “Eu Sou o teu Deus”.
- e. Doador de força: “Eu te fortaleço”.
- f. Ajudador: “Eu te ajudo”.
- g. Sustentador: “Eu te sustento”.

Para Pensar: Deus conhece as necessidades dos seus filhos. Ele não deseja que fracassemos em nossos planos, mas Ele tem a estratégia se caso esses fracassos sobrevenham. Ele diz: “Eu te Ajudo”. O segredo para darmos a volta por cima está em aceitar o cuidado pessoal de Deus. Ele diz: “Eu Sou contigo!”

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Quais decisões você deseja tomar, após aprender que Deus deseja o melhor para sua vida?

Para Pensar: Como você descreveria a sua vida? Você está conseguindo as coisas que deseja? Você está conquistando aquilo que é importante para sua vida? Lembre-se: Você não está na batalha deste mundo sozinho. Existe um Pai que se compadece de Seus Filhos, que não permite, em nenhum momento, que Seus filhos vivam no fracasso, Ele é um Deus que mostra o caminho para vencermos, pois o Seu filho já venceu e nos apontou a trilha para o sucesso. Nunca se esqueça da promessa de Deus: “Eu te sustento com minha destra fiel.”

4

FALTA DE FÉ

QUEBRA GELO: O que significa ter fé? Você se lembra de um momento especialmente difícil em sua vida em que somente a fé em Deus lhe tenha dado forças para prosseguir? Compartilhe com o grupo.

INTRODUÇÃO:

Hebreus 11:6 afirma que “sem fé é impossível agradar a Deus.” Temos tantas evidências do amor de Deus, especialmente manifestado no sacrifício de Jesus Cristo pelos nossos pecados (Romanos 5:8), que a falta de fé encontrada entre o próprio povo de Deus foi motivo de surpresa e admiração para Jesus durante o Seu ministério na Terra.

O Criador é infinito e suas criaturas são limitadas, portanto há coisas que devem ser aceitas pela fé. Acreditar exatamente no que Deus diz é o exercício mais elevado que a mente humana é capaz de realizar. Não há dúvida, devemos acreditar no que Deus diz para que possamos ocupar perfeitamente o lugar designado para nós em um universo perfeito.

TEXTO PARA ESTUDO: Marcos 6:1-6.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Jesus retornou à Nazaré onde, um ano antes havia sido rejeitado pelo povo e expulso da sinagoga (Lc. 4:16-30). Sem dúvida, foi uma demonstração de graça da parte do Senhor dar às pessoas uma nova oportunidade de ouvir Suas palavras, crer e receber salvação. No entanto, o coração do povo continuava endurecido. Dessa vez, não expulsaram Jesus, mas o ignoraram.

Discuta com o grupo:

1. Por que Jesus admirou-Se da incredulidade dos moradores de Nazaré?

Para Pensar: Jesus esperava que os moradores de Nazaré cressem nEle como o Messias porque foi nessa cidade que Ele viveu. Eles eram testemunhas de Sua pureza desde a infância. A atitude deles, porém, foi surpreendente e decepcionante. Talvez achassem que o Messias deveria vir de uma cidade rica e importante, não de Nazaré.

O que havia de errado com eles? Por que não conseguiram crer no Senhor e experimentar seu poder e Sua graça como outros experimentaram? Porque pensavam que O conheciam. Afinal, Jesus havia sido vizinho deles por cerca de trinta anos, e todos o viram trabalhando como carpinteiro, de modo que, para eles, Jesus parecia ser apenas mais um nazareno.

2. Você conhece pessoas que afirmam conhecer Jesus, mas desprezam Seus ensinamentos? Quais são os ensinamentos bíblicos mais desprezados na atualidade?

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. O texto diz que Jesus não pôde realizar nenhum milagre entre os nazarenos devido à incredulidade deles. Você acha que isso pode acontecer hoje também?
2. Qual o maior milagre que pode ocorrer na vida de uma pessoa, mas ser impedido por falta de fé?

Para Pensar: Certamente ainda hoje Jesus olha para esta Terra e Se admira das pessoas que não crêem nEle, ou que rejeitam o Seu sacrifício. E a Bíblia diz que no dia do juízo os salvos de todas as épocas também se surpreenderão com a quantidade de pessoas que tiveram a oportunidade, mas rejeitaram a Jesus (Luc. 11:31, 32).

3. Por que Deus não realiza milagres onde não há fé?

Para Pensar: O incrédulo não consegue fazer distinção entre milagres e acontecimentos casuais. A glória não é dada a Deus. Abraão, por exemplo, fez essa distinção e isso foi fundamental para a sua salvação (Rom. 4:18-22).

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. O que deve ter faltado aos nazarenos para não crerem em Jesus?

Para Pensar: Assim como uma planta precisa de cuidados para crescer forte (ser regada, adubada, podada e protegida), assim também é com respeito à fé. Um dos mais poderosos instrumentos que podemos utilizar para fortalecê-la é o contato direto com a Palavra de Deus, realizado tanto pela leitura da Bíblia, quanto pela participação nos cultos da igreja (Rom. 10:14).

2. O que você pode fazer para evitar esse erro em sua vida?

Para Pensar: “Ora aquele que é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o Seu poder que opera sobre nós, a Ele seja a glória, na igreja e em Cristo Jesus, por todas as gerações, para todo o sempre. Amém” (Éfes. 3:20, 21).

QUEBRA GELO: Olhando para a experiência do antigo Israel, podemos perceber que eles acabaram adotando a cultura e os costumes de outros povos. Você acha que a igreja na atualidade corre o mesmo perigo? Cite três perigos que podem atrapalhar a obra de Deus.

INTRODUÇÃO:

O apóstolo João expressa preocupação com o estado espiritual da igreja. Note que alguns fatores estão minando a fé e espiritualidade dos membros. Certa influência que aos poucos vai mudando os valores e a concepção espiritual, enfraquecendo o compromisso e envolvimento com Jesus. O apóstolo João que tanto enfatizou o amor de Deus, agora, adverte aos cristãos quanto o perigo do amor ao mundo. Apresenta os desvios que esse amor corrompido pode causar no coração humano levando a prejuízos eternos.

TEXTO PARA ESTUDO: 1JOÃO 2:15-17.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. No verso 15, João destaca a inimizade entre o amor ao mundo e o amor do Pai. Qual é a oposição que há entre eles? Dê a sua opinião.

Para Pensar: O amor ao mundo envolve um sentimento de satisfação e prazer em atender aos apelos do coração carnal. Sentimento que tende a conduzir a pessoa ao estilo de vida contrário ao plano de Deus. Amor que leva ao homem, mais cedo ou mais tarde, a sofrer as consequências de suas ações. O amor do Pai produz sentimento de paz e alegria no cristão, que passa a experimentar os benefícios da restauração da vida em comunhão com Jesus. O amor do Pai expressa todos os cuidados e ensinamentos de Deus através de Jesus e Sua palavra.

2. No verso 16, João menciona os elementos atrativos do mundo, como força dominadora sobre o coração humano. Descreva e comente sobre estes elementos e o que cada um deles significa para você.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Quais são as coisas que estão no mundo e podem servir de “laço” para nossa vida cristã?

Para Pensar: A expressão “concupiscência da carne” significa os desejos carnis que são contrários à vontade de Deus através do pecado praticado com o corpo. O apóstolo não estava acusando a seus leitores de pecados vis, a não ser lhes advertindo quanto à inimizade inerente que existe entre Deus e todas as manifestações de pecado. Ele confiava que sua advertência serviria para salvá-los das redes do pecado.

A expressão “concupiscência dos olhos” se refere ao prazer mental que é estimulado pelos olhos. O prazer pecaminoso se experimenta mediante os olhos (Mat. 5:27-28). Muitos que se apressariam a negar qualquer intenção de sentir prazer em um pecado consumado sentem um vivo desejo de ler a descrição do pecado ou vê-lo apresentado em uma tela.

Discuta com o grupo:

2. O que João quer dizer quando fala de “soberba da vida”?

Para Pensar: A expressão “soberba da vida” significa ostentação, orgulho aplicado na maneira de viver. Significa uma satisfação materialista com os bens do mundo, um estado mental de satisfação e segurança promovida pelos bens, ocupando o lugar da segurança espiritual. Todos são inclinados em diferentes graus a vanglória e, devemos vigiar contra ela. Alguns se orgulham indevidamente de seu trabalho; outros, de suas posses, de suas conquistas, de sua sabedoria, de sua vida ou seus filhos.

“O irmão e a irmã D têm deveres no lar aos quais negligenciaram. Têm-se embriagado com os cuidados desta vida. Trabalho, correria e movimentação tem sido a ordem do dia, e seu intenso mundanismo tem exercido modeladora influência sobre os filhos, a igreja e o mundo. É o exemplo dos que sustentam a verdade em justiça que condena o mundo” (Educação, p. 48).

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Em sua opinião: Quais são os cuidados necessários que devemos tomar a fim de impedir o avanço das influências do mundanismo na vida do cristão?

Para Pensar: O mundo se encontra ao entardecer e o inimigo saiu a semear o joio. A influência social através da mídia e outros meios de comunicação, tem encontrado terreno fértil no coração humano. A semente do consumismo, falso conceito de beleza e liberdade, vida fácil, materialismo e o prazer do pecado, está sendo plantada no coração. Tal influência é como a noite que lentamente alcança as mais diferentes camadas sociais, inclusive a igreja. Como todos estão em algum abrigo, poucos percebem a noite e qual semente foi lançada no coração.

O coração deve ser como um campo dedicado ao Senhor. Para tanto, é necessário manter diária comunhão com Jesus, mediante o estudar da Bíblia, vigiar e orar. O resultado será a contínua obra do Espírito Santo a cultivar os valores do Reino, moldar o caráter a semelhança de Cristo e desenvolverá a personalidade missionária, onde o joio não encontrará espaço para germinar o mundanismo.

6

COMO VENCER O STRESS?

QUEBRA GELO: Leve para a classe um copo de vidro frágil e uma jarra de água fervente. Coloque o copo sobre uma mesa e despeje no copo a água até encher o copo. O copo deverá trincar com a água quente (por isso, a água deverá ser bem quente e o copo frágil). Pergunte aos participantes: Por que o copo trincou? Que relação essa experiência tem com nossa vida? Quais são as coisas que podem levar nossa vida à ruína? Cite duas situações que mais lhe causa stress?

INTRODUÇÃO:

O stress tem se tornado uma epidemia global, afetando as crianças, os jovens, adultos, velhos e até os animais. As situações (a, b, c, d, e, f) acompanhadas por outras alteram a adrenalina e cortisol provocando reações no organismo, as quais os estudiosos as denominam como stress.

Especialistas da saúde orientam a todos que tenham momentos de descanso. O stress é conhecido como o assassino silencioso. Nunca houve em toda a história da humanidade tantas atividades como em nossos dias. A organização das Nações Unidas (ONU) já em 1992 chamou o stress de o “mal do século”. A cada dia a vida está mais estressante.

TEXTO PARA ESTUDO: Mateus 11:28-30.

DISCUSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Originalmente, o jugo era um instrumento útil cujo propósito era possibilitar o esforço mancomunado, mas desde tempos antigos o “jugo” se transformou em símbolo de submissão, especialmente ante um conquistador. Alguns generais vitoriosos colocavam um jugo sobre duas lanças e obrigavam ao exército vencido a partir por debaixo dele em sinal de submissão. Ao referir-se a seu jugo, Cristo falava de sua ma-

neira de viver. O jugo de Cristo não é outra coisa a não ser a vontade divina resumida na lei de Deus e magnificada no Sermão do Monte (Isa. 42: 21; Mat. 5: 17-22). A figura que Cristo empregou aqui não era desconhecida para seus ouvintes, pois os rabinos também se referiam a “Torah” (Det. 31: 9) como a um “jugo”, não porque fora uma carga, mas sim, uma disciplina, uma maneira de viver à qual deviam submeter-se.

Discuta com o grupo:

1. Dos itens relacionados abaixo, o que mais lhe provoca irritação?
 - a. Dificuldades com o chefe
 - b. Situações de trânsito
 - c. Correria.
 - d. Finanças.
 - e. Medo.
 - f. Doenças.
2. Cite três coisas que você gosta de fazer para aliviar o stress?

Para Pensar: Conseqüências do stress:

- Envelhecimento precoce, obesidade e anemia.
- Alterações no sono, processo digestivo e na função sexual.
- Baixa imunidade e causa queda de cabelos.
- Afeta o relacionamento pessoal e familiar.

Além desses sinais físicos, as conseqüências psicológicas do stress são igualmente danosas à saúde humana. Entre elas, destacam-se a depressão, autoritarismo e o sentimento de inutilidade. Não precisa acontecer uma sobrecarga exagerada para estressar. Às vezes, vários pequenos fatores se acumulam e sobrecarregam o organismo nos levando ao stress.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Por que esse texto bíblico é o melhor remédio para o stress?

“Vinde a Mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu

vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de Mim, porque Sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve” (Mat. 11:28-30).

Para Pensar: Deus separou o sábado para o descanso, para o culto e para a dedicação ao bem estar do próximo. É a medida divina contra o egoísmo, o esgotamento, a auto-suficiência e a falta de fé em nossos dias. Há uma benção para você através da observância do sábado! O sábado nos ajuda a restaurar o verdadeiro sentido da vida!

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Você sabia que a fadiga, cansaço e o stress funcionam como um dispositivo, avisando que algo está errado com o corpo. Você já passou por momentos de stress? Cite três conselhos que você daria para alguém que está vivendo um momento de angústia e ansiedade?.

Para Pensar: Estágios do Stress:

a. **Alerta:** É a fase positiva, na qual o organismo sai do equilíbrio interno, acusando que algo está errado. Isto pode acontecer com todo mundo.

b. **Resistência:** Fase em que a pessoa tenta adaptar-se e gasta muita energia.

c). **Exaustão:** Fase em que o indivíduo fica fortemente desgastado, podendo surgir diversas doenças, como úlcera estomacal, ataque cardíaco, depressão, etc.

Dicas para vencer o stress:

- Fuja do uso de estimulantes (álcool, cigarro, café e chocolate). Eles aumentam o stress.

- Alimente-se bem e use água fora do horário das refeições, ela ajuda a controlar o stress.

- Faça uso do sol até as 10h ou após as 16 h.

- Faça exercícios físicos regulares e durma 8h por noite.

- Mantenha o bom humor, deposite suas ansiedades nas mãos de Deus, Ele cuida dos que Nele confiam (Filipenses 4:6).

QUEBRA GELO: Ellen White escreveu: “Devemos refugiar-nos na Palavra de Deus e na oração, cumpre-nos fazer disto nossa primeira ocupação”. Baseado em sua experiência pessoal, cite dois benefícios que a comunhão traz?

INTRODUÇÃO:

Muitos dizem que a família é como uma peça teatral. Todos têm um papel a desempenhar e do êxito do mesmo depende o sucesso de toda a peça. Cada membro tem a sua responsabilidade e está ligado por fortes laços afetivos e emocionais. O que acontece com um seja positivo ou negativo, afeta a todos. Portanto, um elemento de extrema importância é a comunicação. Comunicação entre o casal e entre os demais membros da família. Uma boa comunicação gera bem-estar e funcionalidade familiar. No entanto, por que por diversas vezes as pessoas não se comunicam tão eficazmente dentro de casa e não são felizes?

TEXTO PARA ESTUDO: Mateus 6: 25 a 33.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Para que ponto Jesus estava chamando a atenção de Seus ouvintes?
2. Qual a prioridade que eles estavam dando à vida e o que Ele queria ensinar?

Para Pensar: Nos versículos 25 a 32, Jesus chama a atenção de Seus ouvintes para o fato de que estavam buscando a felicidade e segurança no lugar errado. Pensavam que tendo dinheiro, conforto e bens seriam mais felizes e teriam supridas suas reais necessi-

dades. Na verdade, Ele afirma que nada do que fizessem poderia acrescentar um côvado sequer à altura deles. Por mais bonitas que fossem suas roupas não chegariam aos pés de um lírio no campo. O que Deus faz é muito melhor! Daí a sua declaração: “Buscai primeiro o reino de Deus e a Sua justiça, e todas essas coisas vos serão acrescentadas.” Aí deveria estar sua principal prioridade.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Quando Jesus faz tal declaração, o que estava afirmando? Se eu for à Jesus terei carro, dinheiro e bens? O que você entende por “todas essas coisas acrescentadas?”.

Para Pensar: Assim ocorre na vida familiar. Os membros se envolvem tanto nas questões da vida, buscando uma boa casa, um bom carro, um bom emprego, conforto, que não sobra tempo para a comunicação, comunhão uns com os outros. Alguns estudiosos afirmam que o tempo que um casal se comunica por dia chega a dezessete minutos, no máximo. E se a comunicação entre eles é tão fraca o que dizer com Deus, a fonte da verdadeira felicidade? Literalmente não sobra tempo para a comunhão. E apesar de todo conforto não são felizes. Lembre-se, você pode ter a casa mais bonita de seu bairro ou cidade, mas, só Jesus pode transformá-la em um lar! Você pode ter um carro bonito e possante, mas, só Jesus pode levá-lo ao Céu! Quando não existe tempo para a comunhão, colocamos em risco tudo o que temos ou somos. A boa comunicação começa em Deus! É nEle que todas as coisas lhe serão acrescentadas!

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Muitos problemas que ocorrem no lar são originados da falta de tempo uns com os outros e de não ter tempo para comunhão com Deus. O que você precisa fazer para que isso não ocorra em sua vida familiar?

Para Pensar: Quando reservamos tempo para a comunhão com Deus, recebemos dEle sabedoria e poder para nos relacionarmos em família. Ele promete: “Se você Me colocar em primeiro lugar na

sua vida, Eu lhe prometo, tudo terminará bem. Existem problemas com seu cônjuge, filhos ou pais? Coloque-Me em primeiro lugar na sua vida e Eu ajudarei você. Todas essas coisas lhe serão acrescentadas”.

O estudo da Bíblia ativa a mente, robustece a memória e aguça o intelecto. Separe uma parte de cada dia para estudo das Escrituras e comunhão com Deus. Assim, terá força espiritual, e crescerá no favor de Deus. Ele somente nos pode dar nobres aspirações; Ele, unicamente, é capaz de modelar o caráter segundo a semelhança divina. Deus espera de cada um de nós comunhão diária, pois através dela, transformará a mente e o coração e fará brotar em nós o fruto do espírito.

QUEBRA GELO: Você já parou para pensar em como seria sua vida sem sua família? Você já percebeu o quanto sua família é importante para você? Cite três ameaças que a família cristã enfrenta em uma sociedade pós-moderna?.

INTRODUÇÃO:

Quando lemos ou ouvimos as notícias atuais, com frequência tomamos conhecimento de alguma família se desintegrando. Filhos matando pais, pais abandonando lares, filhos se odiando, filhos violentados. Em seu livro *A Arte de Relacionar-se na Família*, Manoel Nascimento P. de Souza, expressa um pensamento verdadeiro: “De todas as instituições sociais responsáveis pela organização da sociedade, nenhuma é mais importante do que a família”. Se isso é verdade, a pergunta é: O que está acontecendo com as famílias atualmente?

TEXTO PARA ESTUDO: 1Timóteo 5:8.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Para Pensar: A preocupação primária do texto é sem dúvida com as viúvas. Contudo se aplica a qualquer membro da família que precise de cuidados. Esse cuidado, de acordo com o texto, é em primeiro lugar de sustento. Todavia, toda necessidade humana importante precisa ser “cuidada” por aqueles que tenham condições de fazê-lo. Em outras palavras, os princípios básicos dessa passagem são: cuidado com os familiares, amor.

Discuta com o grupo:

1. Analisando esse texto, o que podemos entender de “cuidado dos seus”? (tenha papel e caneta para todos e deixe que cada um escreva o que pensa).

2. É possível que esse “cuidado dos seus”, seja somente financeiramente? Converse com a pessoa que está ao seu lado sobre o cuidado que devemos ter com nossos queridos. Até onde ou até quando devemos ter esse cuidado?

Para Pensar: Demonstrar amor, afeição e cuidado para os que fazem parte da família é, sem dúvida, uma responsabilidade cristã. Jesus na cruz nos deu grande exemplo disso quando pediu que o discípulo cuidasse de Sua mãe, que muito sofreria a ausência do Filho. Quando cuidamos uns dos outros demonstramos afeto e a quem pertence nossa vida.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Quais são as maiores dificuldades enfrentadas pelas famílias?

Para Pensar: Biblicamente, a família é mais do que pessoas vivendo sobre o mesmo teto. Significa comunhão profunda umas com as outras, ajuda mútua. “As relações de família devem ser santificadoras em sua influência. Os lares cristãos, estabelecidos e dirigidos de conformidade com o plano de Deus, são um maravilhoso auxílio na formação do caráter cristão” (O Lar Adventista, p. 19).

2. Quais seriam as soluções para os problemas da família moderna, de acordo com o que foi relacionado pelos participantes? (deixe que cada um se expresse).

3. Como podemos ajudar as pessoas que nos rodeiam a entender que elas precisam “cuidar umas das outras em sua família”?

Para Pensar: Ao nosso redor, mesmo dentro da igreja, existem famílias que passam por diferentes crises. Como irmãos, precisamos estar sempre orando em prol uns dos outros e dispostos a ajudar. Quando chega ao nosso conhecimento sobre uma família que está precisando de auxílio é necessário sabedoria. Podemos, de maneira amorosa, nos aproximar dessa família e, no momento indicado por Deus, ajudá-los em sua dificuldade.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Qual é a influência de uma família cristã?

Para Pensar: “A maior prova do poder do cristianismo, que se pode apresentar ao mundo, é uma família bem ordenada, bem disciplinada. Isso recomendará a verdade como nenhuma outra coisa o poderá fazer, pois é um testemunho vivo de seu efetivo poder sobre o coração... A melhor prova de cristianismo de uma casa é o tipo de caráter gerado pela sua influência. As ações falam mais alto do que a mais positiva profissão de piedade” (O Lar Adventista, p. 32).

Para que você e sua família sigam em segurança, é preciso tomar algumas precauções:

Tome tempo para a sua família: Lembre-se, nada nesta vida supera o fracasso no lar. Se a sua família é prioridade para você, invista nela. Dedique tempo para conversar, brincar, conhecerem-se melhor. Tempo é questão de prioridade!

Seja amigo de seus filhos: A melhor maneira de protegê-los da influência corruptora deste mundo é sendo alguém digno de sua confiança. Sendo verdadeiramente seus amigos, sem acusações ou críticas.

Ame a mãe, ame o pai de seus filhos: O lar onde existe harmonia entre os pais é um lugar onde as crianças crescem emocionalmente mais seguras e confiantes.

Honre o seu pai e a sua mãe: Lembre-se você que é filho (a), que o único mandamento com promessa de vida longa e feliz é o que diz: “Honra teu pai e tua mãe para que se prolonguem os seus dias nesta terra.”

Coloque a Deus em primeiro lugar: Aquele que buscar em primeiro lugar o Seu reino e a Sua justiça será abençoado grandemente (Mateus 6:33).

Você deseja ter um relacionamento harmonioso, amoroso e feliz com seu cônjuge, filhos ou pais? Coloque-se nas mãos de Deus, e Ele mesmo lhe promete que tudo ocorrerá bem. Que tal começar esse processo agora? Coloque-se em Suas mãos, peça-lhe que o ajude nessa tarefa e, seja feliz!

QUEBRA GELO: O que você sabe a respeito da depressão? Que tipo de pessoas a doença pode afetar? A depressão indica falta de fé? Comente?.

INTRODUÇÃO:

Conforme Lloyd Perry e Charles Sell, a depressão pode se apresentar de duas maneiras: natural e neurótica. A natural geralmente é desencadeada por uma crise, uma circunstância difícil. Ou seja, existe uma causa para ela. A neurótica, por outro lado, não apresenta uma causa aparente e é evidenciada por um mau humor profundo e persistente. Um exemplo muito claro da depressão natural se pode ver na história de Jonas, debaixo da abóboreira, depois de tudo o que passou no incidente com Nínive.

Já na depressão neurótica, várias podem ser as causas, como sintomas físicos, idade, menopausa e até mesmo uma perspectiva errada do cristianismo. Uma senhora cristã, que tinha freqüentes momentos de depressão, por exemplo, depois de ler o artigo de um psicólogo “cristão”, que afirmava que os crentes nunca ficavam deprimidos, ficou muito preocupada e mal. Começou a pensar que não era crente e a duvidar de seu valor como esposa e mãe. Mais tarde, graças a Deus, ela pôde perceber que o Senhor a amava e estava com ela nos dias de depressão e nos dias que estava bem. Descobriu que o que a pessoa havia escrito não expressava a verdade. Todos podem estar sujeitos a depressão por alguma circunstância de vida.

Uma depressão pode ser simples mudança passageira de estado de espírito, pois todos têm altos e baixos, ou uma condição psicológica extremamente obstinada e maléfica, mergulhando a pessoa em profundezas além do nível normal. Nestes casos, torna-se muito importante a busca de um profissional, para que possa ajudar a pessoa até mesmo utilizando alguns recursos em forma de medicamentos e terapias.

Também é importante fazer uso de outra ferramenta importante: a tera-

pia espiritual. Muitos personagens bíblicos experimentaram momentos de depressão e conseguiram grandes progressos utilizando a terapia espiritual.

TEXTO PARA ESTUDO: Salmos 42 e 43.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Por três vezes Davi apresentou um quadro de depressão natural. Estava aflito pelas circunstâncias que lhe afligiam. E por três vezes, qual foi a ferramenta que ele utilizou para suportar e vencer a depressão? (42: 5 e 6; 42: 8 e 11; 43: 4 e 5).

Para Pensar: Davi, ao relembrar os grandes feitos que o Senhor realizou por ele e pelo povo, reconheceu que muito maior que sua aflição era o seu Deus. Que Ele estava acima de toda e qualquer dificuldade que poderia estar passando e, com certeza, assim como não o abandonou no passado, não o abandonaria nos momentos depressivos. Daí, por três vezes perguntar a si mesmo: “Por que está abatida, ó minha alma? E por que te perturbas dentro de mim?” (42:11). E ele mesmo respondeu: “Espera em Deus... meu auxílio e Deus meu”. Quão confortador deveria ser para ele tal afirmação!

II. INTREPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. O que levou Davi a fazer tal declaração nos versos 5 e 11 de Salmo 42 e verso cinco de Salmos 43?

2. Você acredita que relembrar os feitos do Senhor em nossa vida nos ajuda a enfrentar melhor as dificuldades? Por quê?

Para Pensar: Davi reconheceu que os sentimentos que o assolavam não expressavam a realidade de sua vida. A despeito de todas as dificuldades, grandes coisas o Senhor já havia feito por ele e por intermédio dele. E, se pôde realizar tais coisas, não poderia realizar mais este milagre? Era como se o Senhor lhe dissesse: “Não temas. Eu Sou contigo!”.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Por que é tão importante nos momentos de aflição e tristeza dirigirmos nossos olhares para Deus?
2. Que lições você pode tirar para sua vida?

Para Pensar: Davi soube tirar proveito da contemplação divina. Quando se sentia abatido, erguia os olhos para o alto e sabia de onde lhe viria o socorro. Da mesma forma, você pode obter forças para superar os momentos difíceis da vida, que muitas vezes lhe deixam abatido e deprimido. O mesmo Deus que não abandonou a Davi não o abandonará também. Ele nos deixou a medicina para prover os recursos físicos, com medicamentos e terapias. E também nos deixou a Bíblia e a oração, para nos prover a terapia espiritual, meditar nos feitos do Senhor lhe trará grande paz e confiança.

Mungo Park, perseverante viajor, perdido e já desmaiando na vastidão de um deserto africano, pensando que tudo já estaria perdido, teve sua atenção desperta por uma flor de musgo de extraordinária beleza. Embora não fosse maior do que um de seus dedos, ficou admirado pela complexidade de suas raízes, folhas e cápsulas. Podia o Ser que a plantou, regou e levou até à perfeição naquele inóspito lugar, deixar de comover-se com a situação e sofrimento de criaturas formadas segundo a Sua imagem? Certamente não! Reflexões como essa impediram que ele se desesperasse. Desprezando a fome e o cansaço, levantou e continuou a viagem, certo de que o alívio estava perto; e não foi desapontado. (Pregando sobre os problemas da vida, p. 157).

Pense nisso!

QUEBRA GELO: “Experimenta”, “Vai, Experimenta”. Esta frase é usada muitas vezes por pessoas que são consideradas como nossos “verdadeiros amigos”. Em algumas situações, a pessoa que ouve acaba aceitando, pois afinal de contas, é seu “amigo” que está convidando. Se fosse para coisas boas não teria nenhum problema, mas infelizmente, na maioria das situações, é para coisas ruins. É impressionante como somos influenciados por nossas amizades. Compartilhe com o grupo uma experiência em que você foi influenciado pelo grupo. Quais foram os resultados?

INTRODUÇÃO:

Deus tem uma preocupação muito grande sobre este assunto, e em várias passagens da Bíblia este assunto é apresentado: Provérbio 2: 12-22; 4: 14-19; 13:20; 22: 24,25; 1Coríntios 15: 33 e especialmente o Salmo 1. O Salmo 1 é um salmo muito conhecido e nele é apresentado o caminho do justo e o caminho do injusto, e as consequências desses dois caminhos.

TEXTO PARA ESTUDO: Salmo 1; Provérbios 13:20 e 1Coríntios 15:33.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. As más amizades podem realmente corromper as nossas decisões?
2. Você se lembra de alguma situação em sua vida que isso tenha ocorrido?

Para Pensar: O Salmo 1 apresenta uma progressão de raciocínio, onde o ímpio (ou uma má amizade) é apresentado em um declínio progressivo. Primeiro, a pessoa anda; depois, se detém e, por fim, se assenta. Para que tudo isso aconteça é necessário que haja

uma amizade influenciadora envolvida. Veja o que diz o teólogo J. C. Ryle em seu livro *Uma Palavra Aos Moços*, na página 52: “Bons amigos estão entre as maiores bênçãos que podemos ter. Eles podem nos afastar do mal, animar-nos em nosso caminhar, dar uma palavra no tempo apropriado, levar-nos a pensar nas coisas do alto e a continuar avante na carreira cristã. Mas, um mau amigo é um verdadeiro infortúnio; é um peso que continuamente nos puxa para baixo e nos prende às coisas terrenas.”

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Pense em Provérbios 13:20. Realmente, o meio em que vivo e os amigos que me rodeiam podem me influenciar tanto assim?
2. Você se recorda de alguma situação em que você disse algo simplesmente por causa de seus amigos, mas que depois se sentiu triste pelo que havia feito?

Para Pensar: A Bíblia apresenta a preocupação de Deus com nossas amizades, pois Ele, como nosso criador, sabe que essas amizades nos influenciam muito. Por isso, deixou vários textos nas Escrituras com princípios para nos ajudar a escolher melhor nossas amizades.

3. Você consegue conviver ao lado de uma má companhia, sentar-se ao lado dela, partilhar momentos juntos, ir a lugares juntos, falar de coisas comuns sem que esteja sendo enredado e seduzido por sua malignidade que, muitas vezes, está muito bem camuflada com uma roupagem inofensiva?

Para Pensar: O fato é que nós somos influenciados e influenciaremos os nossos amigos, para o bem ou para o mal. Segue abaixo dois pensamentos muito oportunos:

“Semelhante a Israel, mui freqüentemente os cristãos se rendem à influência do mundo, e conformam-se aos seus princípios e costumes, a fim de obter a amizade dos ímpios; mas no fim achar-se-á que tais professos amigos são os mais perigosos adversários” (Mente Caráter e Personalidade, vol.2, p. 557).

“E exatamente na medida da força da amizade, será o grau de influência exercida pelos amigos uns nos outros, para bem ou para

mal. Todos terão amigos, e influenciarão e serão influenciados... Um apanha o espírito e copia as maneiras e as ações do outro” (Testemunhos Seletos, vol.1. p. 585).

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Como selecionar da melhor maneira possível os nossos amigos? O que você sugere?

Para Pensar: Amizade é um dom de Deus, é extremamente importante para nossa vida social e emocional ser equilibrada. Deus não nos fez para viver de maneira isolada. Contudo, para sabermos escolher amigos precisamos primeiro escolher o melhor de todos os amigos: Jesus (Prov. 18:24).

“Se a escolha das companhias é feita com aqueles que temem ao Senhor, a influência conduzirá à verdade, ao dever, à santidade. Uma vida verdadeiramente cristã é uma força para Deus” (Testimonies IV, p. 587).

“Por meio de nossa relação de amizade e familiaridade com seres humanos como nós mesmos, podemos exercer uma influência que eleva” (Meditação Matinal – 1999, p. 181).

Por fim, Salmo 119:63: “Companheiro sou de todos os que Te temem e dos que guardam os Teus preceitos.”

QUEBRA GELO: Leve para o grupo ilustrações tiradas de revistas que apresentam os nossos sentidos (visão, olfato, audição). Questione: Por que os nossos sentidos são tão importantes? O que eles têm que ver com o nosso caráter? Como podemos saber se estamos utilizando apropriadamente esses sentidos?

INTRODUÇÃO:

Existem muitas coisas que passam despercebidas e que constituem a base para a realização de toda e qualquer atividade. Por exemplo, a respiração. Outro exemplo, o pensamento. Pensar é uma atividade constante de cada um de nós. Da mesma forma que temos consciência da importância do pensamento, como da respiração, muitas vezes passa despercebido. O pensamento é formado por aquilo que entra em nossa mente. Dentre outras formas, destacamos a entrada pela visão e audição. Algo muito importante que nos acompanha a todo o momento deveria ser considerado com maior seriedade.

TEXTO PARA ESTUDO: Filipenses 4:8.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Por que Paulo relacionou as coisas boas com o pensamento?

Para Pensar: Os cristãos devem pensar em coisas boas. Porém, a Bíblia ensina que essa característica não é obtida por simples esforço pessoal. Ao contrário, é um subproduto da presença do Espírito Santo. Os cristãos devem meditar sobre coisas que são verdadeiras, nobres, justas, puras, amáveis e de boa fama. Sua mente deve estar repleta de pensamentos virtuosos e louváveis.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Que tipo de pensamento será produzido pela mente que se detém com pensamentos impuros?

Para Pensar: Estamos tratando o pensamento como um produto daquilo que colocamos em nossa mente através do que vemos e ouvimos. O que Paulo parece querer dizer é: se o pensamento leva à ação, devemos estar constantemente ligados com o que é bom e puro.

2. Podemos ter controle sobre nossos pensamentos? Por quê?

Para Pensar: O que vemos e ouvimos influenciarão nossos pensamentos porque, além de fornecerem material para definirmos conceitos, imagens e outros, produzem, aviltam ou rememoram emoções e sentimentos dentro de nós. Por isso, o poder das propagandas, com suas imagens belíssimas embaladas com um belo fundo musical é muito grande.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Nossas orações sobem aos céus pedindo que Deus nos livre das tentações. Baseado no texto de Filipenses 4:8 o que devemos fazer para que Deus nos ouça?

Para Pensar: Se você não quer ser (a) pornográfico (a), então não pense em pornografia e, para não pensar, não veja nem ouça coisas sobre pornografia. O conceito bíblico de pureza deriva de uma compreensão da natureza de Deus, autor de tudo o que é verdadeiro. Neste sentido, “tudo o que é verdadeiro” refere-se a tudo o que é moral e espiritual, a tudo o que é compatível com a lealdade para Àquele que é “a verdade” (João 14: 6).

2. Como podemos nos livrar de tudo o que tem ferido a lealdade para com Deus?

Para Pensar: A decisão em não ver ou ouvir coisas impróprias é sua, o poder para vencer é de Deus. As pessoas cujo coração não foi transformado pelo Espírito de Deus descobrirão que, no final de contas, elas são incapazes de combater o mal em sua mente porque a condição de seu coração determina a condição dos seus

pensamentos. Somente o poder do Espírito habilita o cristão a ter pensamentos obedientes a Cristo, falar e pensar verdadeiramente e agir positivamente.

QUEBRA GELO: Em sua opinião quais as principais diferenças entre dois sócios que podem levá-los ao fracasso em uma sociedade comercial?

INTRODUÇÃO:

– Parece que você não entende Jaqueline. É o seu futuro, a sua vida, que está em jogo!

– Não, papai. É o senhor que não entende... Eu só estou comunicando que, na próxima terça-feira, o juiz do cartório disponível no centro da cidade, vai nos casar.

– Tudo bem a decisão é sua. Eu só tenho uma pergunta. Por que o Daniel não hesitou em constrangê-la na frente de toda a família, quando você disse algo que ele não gostou. Jaqueline, se é assim que ele a trata agora, como você acha que será quando.... (Os Dez Mandamentos, p.13 e 14).

TEXTO PARA ESTUDO: 2 Coríntios 6:14-18.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

A frase “não vos unais” trata de uma admoestação contra qualquer tipo de associação com incrédulos, que colocariam os cristãos em situação que seria difícil, se não impossível, evitar a transigência com seus princípios. Essa proibição inclui a relação matrimonial. A diferença entre os ideais e a conduta entre os cristãos e os que não são, é tão grande, que estabelecer qualquer relação estreita entre eles, seja no casamento, seja nos negócios ou de outra maneira, faz que inevitavelmente o cristão quebre um princípio e sofra as dificuldades ocasionadas pelas diferenças de crenças e condutas. (CBASD, p. 873.)

Discuta com o grupo:

1. O que Paulo está querendo dizer “não vos ponhais em jugo desigual com os incrédulos”?
2. Identifique os contrastes apresentados por Paulo, para descrever a incompatibilidade da união de crentes e incrédulos. Em sua opinião, com que importância que Deus considera este assunto? Por quê?

Para Pensar: Paulo faz cinco perguntas retóricas cujas respostas são óbvias (vs.14-16) para destacar a irreconciliável oposição que há entre o jugo de Cristo e o mundo. Desse modo se proíbe toda união em que o caráter, as crenças e os interesses do cristão percam algo de seu caráter distintivo e integridade. Um cristão não deve ter com o mundo relação alguma que exija um deslize de sua parte, risca-se claramente a linha de demarcação entre (1) a justiça e a injustiça, (2) a luz e as trevas, (3) Cristo e Satanás, (4) a fé e a incredulidade, (5) o templo de Deus e o templo dos ídolos. Não pode haver aliança entre Cristo e Satanás, entre o verdadeiro Deus e o deus falso, entre o cristianismo e o paganismo. Paulo declara que um acordo ou uma aliança entre crentes e incrédulos é igualmente inconcebível. (CBASD, p. 873).

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Mesmo diante de muitas diferenças entre um cristão e um incrédulo, muitos são levados pela paixão, a se unirem em casamento. Quais os perigos que uma pessoa cristã corre ao casar-se com uma pessoa incrédula? O que está em jogo?
2. O cristão escolhe relacionar-se com os incrédulos porque os atraem o estilo de vida do mundo, ou por um sincero desejo de ser uma bênção para eles e ganhá-los para Cristo?
3. Qual influência é provável que prevaleça, a de Cristo ou a de Satanás?

Para Pensar: O Dicionário John D. Davis, define jugo ou canga, como uma pequena barra de madeira com duas curvaturas na parte inferior destinadas a receber os pescoços de bois, empregados em puxar os carros ou os arados no campo (Num. 19:2). O conceito de jugo desigual vem de Deuteronômio 22:10: “Não lavrarás com junta de boi e jumento.” Esses animais possuem naturezas opostas e

sequer são capazes de trabalhar adequadamente em conjunto. Do mesmo modo é errado o cristão encontrar-se sobre o mesmo jugo que os incrédulos.

III. APLICANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. “Paulo usa: sociedade, comunhão, harmonia e união. Cada uma dessas palavras refere-se à presença de algo em comum. O termo “concordia” (ou harmonia) dá a origem a nossa palavra “sinfonia” e se refere à bela música resultante quando os músicos leem a mesma partitura e seguem o mesmo regente. Que confusão seria se cada músico tocasse à própria maneira! (Novo Testamento, Warren W. Wiersbe, p. 853). Por que é pouco provável que haja harmonia com pessoas que são de religiões opostas?

Para Pensar: Deus deseja que compartilhemos uns com os outros (sociedade) e as bênçãos da vida cristã. Deseja que desfrutemos harmonia e união ao viver e trabalhar juntos. Quando tentamos andar com o mundo e o Senhor ao mesmo tempo, rompemos a comunhão espiritual e criamos discórdia e divisão. (Idem.)

“O pecado não é algo abstrato. Detrás de tudo o que é puro, santo e justo estão as forças sobrenaturais do universo presididas por Cristo; detrás de tudo que é mau e indigno estão as forças sobrenaturais das trevas presididas por Satanás, e todo mundo está detrás ou de um ou de outro” (1Ped. 5: 8-9; Apoc. 12: 11). (CBASD, p. 873).

QUEBRA GELO: Diga três coisas que você faria por 1 milhão de reais?

INTRODUÇÃO:

O mundo pós-moderno trouxe na bagagem o materialismo, levando todos nós a nos tornarmos consumistas. Basta passar em frente a uma loja com placa de promoção para sentirmos atraídos. O problema é que esse consumismo trouxe junto com ele algo que tem atrapalhado a vida das pessoas e também os seus relacionamentos. Estamos falando das dívidas. A Palavra de Deus nos adverte quanto ao perigo de termos uma vida endividada.

TEXTO PARA ESTUDO: Romanos 13:8, Lucas 14: 28-30.

DISCUSSÃO:

I. CONHECENDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. O que Paulo quer dizer com “apenas dever o amor”?
2. De que formas as dívidas podem atrapalhar nossa fé?

Para Pensar: O Homem, como um ser integral, tem sua vida estabelecida em funções de necessidades diversas: vida espiritual, vida familiar, vida profissional, vida social, vida emocional, e como não poderia deixar de ser, a vida financeira. Desajustes, em qualquer um desses segmentos, são suficientes para causar desequilíbrios, preocupações e enorme infelicidade.

II. INTERPRETANDO O TEXTO

Discuta com o grupo:

1. Quais são os princípios expressos em Lucas que podem nos ajudar a ter uma vida financeira sólida?

Para Pensar: Nesta passagem encontramos Cristo alertando quan-

to ao alto preço que o discipulado requer. Adverte quanto a viver um discipulado sem compromisso. Ser discípulo de Cristo significa renúncia, planejamento e reconhecimento daquilo que advém por esta escolha, não importando até mesmo com as provações. Foi então, que Jesus usou um exemplo prático de planejamento financeiro. Em outras palavras, de orçamento, tanto a nível empresarial quanto a nível pessoal e familiar. Ele citou que antes de construir uma torre é importante fazer todos os cálculos do que vai se gastar, material, mão de obra, encargos, etc. É importante esquematizar para alcançar o objetivo. Será que faz sentido começar coisas que não possamos completar? Não precisamos construir algo para aplicar este ensinamento em nossa vida. É importante a execução de um orçamento familiar identificando primeiro as entradas e enquadrando as despesas às mesmas. Se seguirmos os conselhos de Cristo, não precisaremos abandonar nossos projetos pessoais. “Não é necessário especificar aqui como a economia pode ser praticada em cada particular. Aquele cujo coração estiver inteiramente rendido à Deus, e que tomem Sua Palavra como guia, saberão como conduzir-se em todos os deveres da vida. Aprenderão de Jesus, que é manso e humilde de coração; e em cultivando a mansidão de Cristo, fecharão a porta contra inumeráveis tentações” (O Lar Adventista, p. 380).

III. APLICANDO O TEXTO

Discussão em grupo:

1. Como podemos, de maneira prática, sermos bem-sucedidos financeiramente?
2. O que a minha vida financeira pode revelar sobre minha vida espiritual?

Para Pensar: É incrível como a Bíblia traz os aspectos básicos para uma vida financeira saudável. Em primeiro lugar, não gaste tudo o que recebe e com certeza suas obrigações não se tornarão dívidas. Hoje temos muitas maneiras de gastar antes de receber, e sem utopia temos nossas prestações. Porém, os estudos de vida financeira familiar apontam que para se ter uma vida financeira equilibrada, nossos compromissos não podem ultrapassar a 30% de nossa renda líquida. Para alcançarmos isso, é importante que tenhamos um orçamento bem definido, e fidelidade à sua execu-

ção. Este orçamento precisará possuir fundo de reserva na qual poderíamos dar o nome de economia. Com certeza, seguindo os conselhos bíblicos de planejamento financeiro, a única dívida que teremos será a de amar mais os nossos irmãos.