

Guilherme Augusto

Inteligência emocional e espiritualidade cristã

Meditações para
pequenos grupos II



Inteligência Emocional e Espiritualidade Cristã

Meditações para Pequenos Grupos II



Guilherme Augusto

Autor

Guilherme Augusto

Contato

www.teologianasolitude.com.br

Capa

Elaine dos Santos

ISBN: 978-65-02-30251-4

Sumário

Introdução.....	6
Imaturidade espiritual	8
As Duas Abordagens.....	13
Autoconhecimento e Vida Cristã	20
Os Três Níveis de Crescimento Espiritual	26
A Verdadeira Santidade.....	34
A Espiritualidade Cristã e as Emoções.....	40
O Desistir Bíblico e a Vida Cristã.....	47
Liturgias Seculares	54
Adoração Formadora.....	61

Hábitos Formadores	66
Fé, Amor e Serviço	72
Referenciais Interiores.....	78
Pensamentos Transformados por Deus	84
Bibliografia.....	90

Introdução

No contexto cristão, vemos poucas pessoas falando sobre a importância da inteligência emocional para a espiritualidade cristã. E quando começamos a ter contato com o tema, percebemos como ambas as coisas andam juntas.

A espiritualidade saudável caminha com a busca pelo autoconhecimento, sendo que é fácil cairmos em armadilhas justamente porque não conhecemos os nossos gatilhos, as nossas falhas e áreas que podemos buscar mudar.

O propósito desta série de textos é falar sobre uma espiritualidade saudável, expondo como o autoconhecimento e a inteligência emocional são fundamentais. E para isso, usei autores relevantes que propõem conteúdos centrados na palavra de Deus. O texto oferece um caminho para os cristãos começarem a pensar sobre o tema e darem um primeiro passo para uma espiritualidade alicerçada na palavra de Deus.

Por isso, leia cada capítulo com calma e reflita sobre o assunto com muito cuidado. E depois use os tópicos, como guia para falar sobre o tema lido com os membros do seu pequeno grupo.

C A P Í T U L O 1

Imaturidade espiritual



-
1. Maturidade é um elemento definidor em nossa vida. O problema é que nem todos percebem como ela é intrinsecamente ligada à vida cristã. Sem uma espiritualidade madura e emocionalmente saudável, certamente falharemos em muitos pontos durante nossa caminhada.

No livro *Espiritualidade Emocionalmente Saudável*, Peter Scazzero trata justamente deste assunto, revelando o quanto a maturidade espiritual é importante, sendo que é normal alguém ser cristão por muitos anos, mas imaturo, justamente porque

muitos seguem modelos propostos que são fracos e contraditórios, visto que a igreja não dá ênfase neste tema. É possível encontrarmos cristãos que oram, leem a Bíblia e buscam fazer a vontade de Deus, mas que são imaturos. E este é o grande ponto da saúde emocional e espiritualidade, áreas que precisam ser trabalhadas. Scazzero complementa:

"Não é possível ser espiritualmente maduro enquanto se permanece emocionalmente imaturo" (2013, p. 25).

Já percebeu como muitos se escondem atrás de atividades na igreja, revelando uma espiritualidade totalmente enferma? Como, por exemplo, usar Deus para fugir de Deus, como o autor coloca, que nada mais é do que criar inúmeras atividades para Deus, mas, que no final são desculpas para satisfazer o ego pessoal ou para ignorar pontos da vida em que é preciso trabalhar (SCAZZERO, 2013).

2. Peter Scazzero (2013) também enfatiza que a espiritualidade enferma ignora emoções genuínas como a raiva, tristeza e o medo, acreditando serem pecados. Ou vivem uma vida dividida em áreas como o sagrado e o secular, esquecendo que ser cristão é ser, em todos os lugares e momentos. Há também

aqueles que insistem em ser ativistas, optando mais em fazer as coisas para Deus do que estar com ele, entre tantos pontos que o autor coloca, que revela o quanto algumas espiritualidades são equivocadas. Perceba como todas as atividades são legítimas, mas estão no lugar errado.

É fácil errarmos somente por estarmos justamente com o padrão trocado, sendo que, muitas vezes, não percebemos isso e fazemos tais atividades de um modo bem sincero, apesar de equivocado. Buscar ter autocontrole e uma vida emocional saudável é fundamental para sermos cristãos centrados, que andam de forma coerente no caminho da verdade e esta é uma ação interna, que cabe a nós. 1 Tessalonicenses 4:4-5 diz:

“Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa, não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus” (NVI).

3. O texto bíblico se inicia com uma ênfase importante que é agradar a Deus (1 Tessalonicenses 4:1), ao buscarmos fazer a sua vontade. Sendo que nós cristãos precisamos ter como meta viver uma vida longe do pecado e o autocontrole, como o

versículo aponta, é um objetivo fundamental para todos os cristãos, sendo que a maturidade é o elemento definidor desta prática.

A nossa vida é como um iceberg, como exemplifica Scazzero (2013), a ponta do iceberg é a parte que todos veem e nem sempre se resume, na verdade. O externo, as aparências, podem nos enganar, visto que nem sempre o externo define o que estamos sentindo, por isso, cuide da sua mente, busque ajuda e ferramentas para tratar da sua saúde emocional e procure ser um cristão maduro ou pelo menos tenha o amadurecimento como meta em sua vida.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: Tessalonicenses 4:4-5.

Introdução

- A maturidade é um elemento definidor para as pessoas (tópico 1).

Aplicação

- A espiritualidade enferma ignora emoções genuínas (tópico 2).

Conclusão

- A maturidade é um elemento definidor para o cristianismo centrado (tópico 3).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Já teve problemas com alguma atitude que hoje você percebe que foi imatura?*

— *Como você lida com a raiva, a tristeza e o medo?*

— *O quanto alguns sentimentos nos separam de Deus?*

— *Como desenvolver uma espiritualidade saudável?*

C A P Í T U L O 2

As Duas Abordagens



-
1. Nossas escolhas e prioridades quase sempre nos definem, sendo que as nossas ações são mediadas justamente por nossas prioridades e pensamentos. É impossível desligar as nossas crenças, das ações, por isso que, precisamos ser cristãos conscientes e centrados em nossa maneira de ser, com fundamentos sólidos na palavra. Seguir a Deus é uma prática, resumida em obediência e equilíbrio, já que, tudo passa pela mente, em como acreditamos. A Bíblia dá um bom exemplo disso, quando ela fala de Marta e Maria (Lucas 10:38-42).

2. No texto bíblico, lemos que Jesus, ao chegar em um povoado, foi recebido por Marta e Maria. Sendo que Maria optou em ficar sentada aos pés de Cristo para ouvir e aprender com ele (Lucas 10:39). E Marta já preferiu se concentrar no serviço, ela estava bem inquieta para servir da melhor forma possível e não gostou do posicionamento de Marta, terminando por exigir que Cristo pedisse para ajudá-la (Lucas 10: 40).
3. Perceba que o texto bíblico fala de duas abordagens, duas formas de viver a vida cristã. A primeira é a abordagem da Marta, que servia ativamente, mas estava ausente de Cristo, distante de sua presença. O propósito dela era fazer as coisas, trabalhar em prol do reino, somente isso. Peter Scazzero explica um pouco a abordagem de Marta:

“O problema de Marta vai além de sua ocupação. Sua vida está fora de centro e dividida. Desconfio que, se Marta tivesse de sentar-se aos pés de Jesus, ainda estaria distraída com tudo em sua mente. Sua pessoa interior é sensível, irritável e ansiosa. Um dos sinais mais óbvios de sua vida estar com defeito é que ela chega a dizer a Deus o que fazer!” (2013, p. 63).

Imagine que você tem a oportunidade de receber o próprio Cristo em pessoa, igual Marta e Maria, qual seria a sua atitude diante desta possibilidade? Este exercício serve também para avaliarmos a nossa vida espiritual. Qual é a sua prioridade, o trabalho e o ativismo, ou a sua comunhão com Deus?

4. A segunda abordagem é a de Maria, alguém que quando foi visitada por Jesus, optou em ouvi-lo e desfrutar da sua presença. Não tem outra forma de ouvirmos Deus, é só parando e escolhendo ficar aos seus pés. Alguém que não para de maneira alguma, nunca vai conseguir ouvir. É preciso ter atitude e um comportamento coerente para assim conseguirmos ouvir Deus e as pessoas.

Conheço cristãos que passam a semana inteira na igreja, são pessoas que trabalham ativamente na obra, mas se esquecem da sua vida espiritual. Veja bem, é fundamental trabalharmos na obra de Deus, contudo, temos uma prioridade que é nossa espiritualidade. Tudo começa com o seu secreto, com uma vida de oração e leitura da palavra, estes são os primeiros passos de um cristão. O ativismo nos distancia de Deus e cultivar um

período de ócio, reflexão na palavra e oração nos faz termos intimidade com ele.

Precisamos ficar atentos, visto que, um mundo que valoriza muito mais o fazer, as atividades e o trabalho, nos leva a ignorar o nosso secreto com Deus. Isso que eu nem falei da importância de ter um tempo de qualidade com a família, que também é fundamental. Scazzero novamente complementa:

“Quando eu tenho suficiente “tempo de desaceleração” sozinho, descubro que minha atividade é marcada por uma profunda e carinhosa comunhão com Deus. Então a vida de Cristo, na maioria das vezes, flui de mim para outras pessoas” (2013, p. 66).

5. A espiritualidade saudável é marcada tanto pelo serviço, quanto pelo secreto com Deus. Não é possível sermos relevantes se não paramos para falar com Deus e ouvi-lo através da sua palavra. Sendo que tal prática flui para outros, como a citação pontua. Como vamos oferecer algo se estamos vazios?

O desafio do equilíbrio na espiritualidade cristã é sempre grande. Servir à igreja, mas também prestar atenção em Deus e a sua

palavra, é igualmente fundamental. O ativismo é um veneno, uma igreja saudável consegue mesclar o trabalho com o tempo de descanso e contemplação. Como vamos ouvir se não paramos para prestar atenção em Deus? Em contrapartida, viver uma vida estática, sem servir, é de igual forma perigosa, por isso que o equilíbrio na vida cristã é um elemento definidor. Fritz Rienecker resume assertivamente as abordagens de Marta e Maria, mostrando como ambas as práticas são fundamentais:

“O zelo de Marta e o sossego devoto de Maria podem, quando unificados, favorecer o bem e a harmonia da igreja fiel” (2005, p. 246).

Precisamos trabalhar, porém, também nos aquietar. A vida cristã é uma vida de serviço sem ativismo, com quietude, mas sem estagnação. Por isso, busque sempre ter zelo pela obra, servindo de coração, no entanto, aprenda também que existe a hora de parar e ouvir Deus.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: Lucas 10:38-42.

Introdução

- Somos definidos por nossas prioridades (tópico 1).

Contexto do Versículo

- O contexto da passagem bíblica (Lucas 10:38-42) (tópico 2).

Aplicação

- A abordagem de Marta: servir sem ouvir a Jesus (tópico 3).
- A abordagem de Maria: desfrutar da presença de Cristo (tópico 4).

Conclusão

- Características da espiritualidade saudável (tópico 5).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Como você administra os seus compromissos pessoais e as atividades da igreja?*

— *Já teve problemas em priorizar mais a igreja do que o trabalho e a família?*

— *Você concorda que tanto a obra de Deus quanto a nossa vida pessoal são importantes?*

— *Como está o seu tempo particular com Deus?*

C A P Í T U L O 3

Autoconhecimento e Vida Cristã



-
1. O conhecimento é algo realmente maravilhoso, muda a nossa vida e expande a nossa visão. De igual importância é o autoconhecimento. Não é raro vermos muitos que não sabem ao mínimo quem são e, por isso, seguem cometendo erros. Buscar nos conhecer e sair do automático é uma atitude importante, inclusive para aqueles que buscam ter uma espiritualidade saudável.
 2. O autoconhecimento na espiritualidade cristã é um ponto fundamental. Não é possível conhecer a Deus sem antes

sabermos bem quem nós somos. É quando entendemos isso que olhamos para Deus, sendo que, ao pontuarmos nossas falhas e dificuldades, aprendemos a buscar em Deus uma saída para os nossos problemas. Quando não nos conhecemos, mal nos damos conta destas falhas.

3. E sobre este assunto, muitos teólogos e pensadores cristãos já mostraram a importância do autoconhecimento para a vida cristã, destaco um deles, entre tantos que abordaram o tema. Santo Agostinho diz que:

“Ouso ensinar-te duas coisas, isto é, conhece-te a ti mesmo e a Deus” (Sol. I, 15).

É fundamental entendermos bem quem somos, a espiritualidade coerente, parte desta verdade, para depois disso, conseguirmos conhecer a Deus. É impressionante constatarmos como a maioria dos seres humanos parece sem saber quem são.

Temos nossos medos, afinal, somos humanos, temos também os nossos sonhos, as nossas habilidades e dificuldades. E para completar, temos uma história que, em muitos casos, influencia a nossa vida. Ter consciência destas verdades é um passo

importante para sermos cristãos relevantes. E é neste ponto que o autoconhecimento entra. John Stott nos ensina que:

“Até que tenhamos descoberto nós mesmos, não conseguiremos descobrir facilmente nenhuma outra coisa” (STOTT, 2004, p. 72).

4. David Walton (2016) discorre sobre o autoconhecimento como o princípio para a inteligência emocional; sendo que o autocontrole parte justamente disso. Ele nos ensina também que a autoconsciência é a capacidade de conseguirmos entender quem somos, sabendo o que nos motiva ou nos desanima, e o porquê disto acontecer. Ao nos descobrirmos, conseguimos mudar, vencendo os obstáculos pessoais que prejudicam a nossa vida e a nossa espiritualidade. Pense que somos os nossos maiores sabotadores.

E por mais que o autoconhecimento seja complexo, já que a prática parte da minha vida e eu estou sujeito a muitos erros, não é impossível entendermos quais são os nossos erros e dificuldades, pelo menos o mínimo, para desta forma conseguirmos melhorar.

5. Peter Scazzero (2013) ensina que o autoconhecimento e a nossa comunhão com Deus são pontos totalmente interligados. Sem dúvida, o desafio de colocarmos de lado a nossa vida antiga e vivermos de forma genuína a nossa nova vida está no âmago da espiritualidade saudável e do nosso relacionamento com Deus. Anselm Grun pontua que:

“Sem o autoconhecimento correremos sempre o perigo de nossos pensamentos acerca de Deus serem meras projeções” (1994, p. 26).

Tire um tempo para refletir sobre a sua vida, tenha humildade para confessar suas falhas e áreas nas quais tem dificuldade. Nós só mudamos quando entendemos nossos pontos fracos. Busque ferramentas coerentes para desenvolver o autoconhecimento e aprenda a refletir de tempos em tempos sobre a sua vida, suas qualidades e dificuldades.

Algumas práticas são constantes, sendo que o autoconhecimento é um posicionamento, uma forma de agir e refletir. Por isso, descubra quem você é e cultive uma espiritualidade emocionalmente saudável.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: Romanos 12:2-3

Introdução

- O autoconhecimento é algo fundamental para o nosso desenvolvimento (tópico 1).

Aplicação

- O autoconhecimento e a espiritualidade cristã andam juntos (tópico 2).
- Santo Agostinho: O autoconhecimento e o conhecimento de Deus (tópico 3).
- Autoconhecimento e inteligência emocional (tópico 4).

Conclusão

- Autoconhecimento e comunhão com Deus (tópico 5).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Você sabe bem quem você é?*

— *Você costuma buscar técnicas de autoconhecimento?*

— *Já teve algum problema justamente por ter uma reação que você nunca esperou ter?*

— *Como cultivar o autoconhecimento e uma espiritualidade saudável?*

C A P Í T U L O 4

Os Três Níveis de Crescimento Espiritual



-
1. Sou músico e a primeira vez que toquei bateria foi em uma igreja. Por ser muito novo, praticamente uma criança, tudo foi adaptado para que eu tivesse a chance de tocar. Como a comunidade não tinha um baterista disponível, os músicos precisaram se adequar. Mas com o tempo eu cresci, estudei e me aperfeiçoei, principalmente quando conheci alguns estilos musicais que exigiam um pouco mais de técnica. Precisei estudar muito para conseguir tocar algumas músicas que eram mais complexas.

Conforme eu seguia ganhando mais idade, eu também crescia em conhecimento como músico.

Ao olhar para trás, percebo os vários estágios que percorri e o quanto o estudo intencional, visando crescer, fez a diferença em minha vida. Estudar é fundamental para qualquer área, não só para a música, como também para quem é cristão. Quem tem como norte a Bíblia, deve ter a atitude intencional de estudar. A vontade de entender a palavra de Deus precisa guiar você.

2. John MacArthur (2016) aborda os três estágios para o crescimento espiritual usando o texto bíblico de 1 João 2:13-14. São padrões possíveis de verificar em todos os cristãos. E o primeiro é a criança, o segundo o jovem e por fim vem o adulto, em uma classificação semelhante à própria vida humana.
3. Seguindo a lógica das etapas do desenvolvimento humano, a criança é o primeiro estágio, sendo que todos já foram crianças e na vida espiritual não é diferente. O nosso primeiro passo na espiritualidade cristã é ser como uma criança em formação.

Os filhinhos são todos os que nasceram de novo através da fé em Cristo, o termo no original quer dizer justamente nascidos.

Sendo assim, todos os que nasceram na família de Deus são filhinhos (WIERSBÉ, 2020).

A criança é um ser dependente que precisa aprender muita coisa, a Bíblia é uma novidade, sendo que as suas ações, crenças e opiniões sobre Deus ainda não são tão fundamentadas na palavra. Em uma boa igreja, um novo convertido normalmente é discipulado por alguém que já conhece bem a palavra. Entretanto, o cristão não pode permanecer neste estágio. Warren Wiersbe explica que:

“Mas há outro fator a ser considerado: começamos como “filhinhos” — nascidos —, mas não devemos permanecer neste estágio! O cristão só vence o mundo à medida que cresce espiritualmente” (WIERSBÉ, 2020, p. 635).

O cristão precisa buscar crescer, caso contrário, seguirá estático e indefeso, diante das intempéries do mundo. Todos nascem de novo, mas também todos precisam buscar a Deus e sair desta fase.

4. O segundo estágio são os jovens, e o texto bíblico diz que eles venceram o maligno (1 João 2:13), sendo esta, uma das suas

características. O jovem é alguém que já entende bem da Bíblia e não se deixa enganar por falsos ensinos. John MacArthur complementa:

“Um jovem espiritual é uma pessoa que vence satanás porque ele sabe o bastante sobre a Palavra de Deus para não deixar se seduzir pela religião falsa” (2016, p. 56).

O jovem é motivado, sabe se defender, mas falta-lhe mais conhecimento, além de maturidade. Nesta etapa, o cristão ainda precisa amadurecer e aprender mais, ele precisa buscar conhecimento e ter um bom acompanhamento.

5. Por fim, temos os pais no terceiro estágio. E eles são aqueles que não só entendem a palavra de Deus, como também, possuem um bom conhecimento das doutrinas e dos fundamentos da fé, além de ter intimidade com o Deus da doutrina. Eles conhecem a Bíblia e o Deus dela. Warren Wiersbe complementa os três estágios:

“Eis, portanto, a família cristã! Todos são “nascidos”, mas alguns já saíram da infância e entraram na idade adulta

espiritual. O mundo não atrai o cristão que está amadurecendo e crescendo” (WIERSE, 2020, p. 635).

Em um primeiro momento, estes três estágios do crescimento espiritual, servem como norte para entendermos em qual estágio estamos. Em um tempo onde cristãos leem pouco a palavra de Deus e também oram pouco, ter consciência destas três etapas é muito importante. Já se perguntou em qual estágio você está?

Durante a minha caminhada cristã, conheci muitos cristãos que frequentavam a igreja há muitos anos, mas que ainda eram crianças, visto que eles não tinham intimidade com a palavra e com Deus. Infelizmente, é comum no meio cristão, estas eternas crianças que não buscam crescer.

6. Por isso que, a vontade é um fator decisivo para todos os cristãos. Ter uma vida cristã intencional, querendo, desta forma, crescer, aprender e desenvolver a fé, é um elemento decisivo para que um seguidor de Cristo consiga crescer espiritualmente.

Estes três estágios revelam uma caminhada, um processo que precisa ser intencional para o crescimento acontecer. Uma criança só cresce saudável quando se alimenta bem e também

está sempre sendo orientada pelos pais. Um cristão também, se a igreja não investir em ensino e discipulado, certamente ela terá em sua comunidade eternas crianças frequentando seus cultos.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: 1 João 2:13-14

Introdução

- A música e os primeiros passos no estudo e crescimento pessoal (tópico 1).

Contexto do Versículo

- Os três estágios para o crescimento espiritual (tópico 2).

Aplicação

- O primeiro estágio: A criança (tópico 3).
- O segundo estágio: Os jovens (tópico 4).
- O terceiro estágio: Os pais (tópico 5).

Conclusão

- A vida cristã intencional (tópico 6).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Quais são as dificuldades que você tem para desenvolver ainda mais a sua espiritualidade?*

— *Você busca orar e estudar a Bíblia?*

C A P Í T U L O 5

A Verdadeira Santidade



-
1. Quando somos tocados por Deus e atendemos ao seu chamado, nós nos convertemos e mudamos de vida. O problema é que alguns não somente mudam de vida, mas também passam a viver longe do seu antigo ambiente. O convertido, em alguns casos, se afasta dos amigos, familiares e de quem muitas vezes o ama muito, tudo porque ele agora é cristão e precisa ficar distante do “mundo” e das suas práticas pecaminosas.
 2. A vida cristã é prática, ela não acontece apenas no âmbito espiritual e muito menos, somente entre as quatro paredes da

igreja. A santidade é um estilo de vida, que não nos tira do mundo, ao contrário, nos faz atuantes e nos capacita a viver um cristianismo coerente, para desta forma, fazermos diferença na vida das pessoas. William Penn complementa explicando que:

“A verdadeira santidade não tira os homens do mundo, mas capacita-os a viver melhor nele e incita os empreendimentos que ajudam a restaurá-lo” (apud FOSTER, 2007, p. 53).

3. O cristianismo não se resume em viver apenas na igreja e também não é se separar do mundo, ao contrário, é ser diferença, é seguir sendo cartas vivas do evangelho (2 Coríntios 3:2-3). A Bíblia diz para sermos sal e luz no mundo (Mateus 5: 13–14), mas para isso precisamos estar no mundo, fazendo diferença na vida das pessoas, dos amigos e familiares. O apóstolo Paulo fala justamente disso quando diz que:

“Vocês demonstram que são uma carta de Cristo, resultado do nosso ministério, escrita não com tinta, mas com o Espírito do Deus vivo, não em tábuas de pedra, mas em tábuas de corações humanos” (2 Coríntios 3:3) (NVI).

4. Neste capítulo, Paulo responde a algumas críticas que ele recebeu por não ter cartas de recomendação para apresentar aquela comunidade (2 Coríntios 3:1). É provável que alguns falsos apóstolos de Corinto, tenham levantado estas acusações. Contudo, Paulo informa que as cartas de recomendações não são necessárias, visto que, a igreja que existia na cidade, era uma prova do seu trabalho. A igreja é esta carta, que aponta para Deus e evidencia a verdade do evangelho. A mudança de vida é a prova da verdade que restaura vidas (KRUSE, 2012).

Entendo que precisamos nos afastar de alguns contextos que nos influenciam negativamente, principalmente quando temos algumas dificuldades em algumas áreas. Precisamos ser sábios e estar realmente curados, para conseguirmos entrar em algumas realidades que muitas vezes nos tocam, visto que cada indivíduo tem o seu desafio. Entretanto, salvo nestes casos, nós não podemos nos afastar do mundo e sim, se aproximar destas realidades, anunciando o evangelho que mudou a nossa vida.

5. A nossa missão é anunciar o evangelho e fazer de tudo para que o amor de Deus alcance as pessoas. E isso não é possível, se ficarmos trancados no prédio da igreja. Precisamos atuar e

cuidar das pessoas. É assim que o evangelho entra no coração das pessoas.

O cristão precisa fugir dos guetos cristãos, daquelas igrejas que insistem em seguir separando os seguidores de Cristo do mundo. Ou transbordamos o evangelho na vida das pessoas, através da nossa vida e ações, ou seguiremos distantes da vida cristã prática.

A verdadeira santidade não nos separa do mundo, mas nos aproxima, nos convida a sermos cartas vivas, a sermos mensageiros da verdade que liberta. O sal fora do saleiro, faz muita diferença, e isso só pode ser feito fora da igreja, em nosso cotidiano e em meio aos nossos amigos.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: 2 Coríntios 3:3

Introdução

- A conversão às vezes nos afasta dos amigos e familiares (tópico 1).

Aplicação

- A vida cristã nos leva a sermos atuantes no mundo (tópico 2).
- Os cristãos são cartas vivas do evangelho (tópico 3).

Contexto do Versículo

- A igreja precisa ser uma luz que aponta para Deus (tópico 4).

Conclusão

- O cristão precisa ser alguém atuante no mundo (tópico 5).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *O que impede você de ser referência na vida daqueles que não conhecem o evangelho?*

— *No evangelismo qual é a sua maior dificuldade?*

— *Como ser luz na vida dos nossos familiares?*

— *Como evangelizar sem ser influenciado pelo contexto do local?*

— *Qual é a melhor forma de levarmos a mensagem às pessoas?*

C A P Í T U L O 6

A Espiritualidade Cristã e as Emoções



-
1. Alguns sentimentos são vistos por determinados cristãos como negativos e não bíblicos. E a ira, a tristeza e o medo, figuram como os principais. O verdadeiro cristão não tem tais sentimentos, falam estas pessoas.

O problema é quando abrimos a Bíblia e encontramos homens de Deus em momentos de ira, ou sentindo medo e tristeza. O próprio Cristo se sentiu angustiado um pouco antes de morrer na cruz (Lucas 22:44), ele também chorou (João 11:35) na frente de todos. Sem contar que temos um livro da Bíblia chamado

Lamentações e muitos Salmos de Davi, com lamentos e tristezas de homens de Deus, que não tinham medo de expor suas dores. É fundamental entendermos que tais sentimentos são genuínos, saber gerenciar de modo coerente estas emoções, ao invés de escondê-las, é o grande segredo.

2. Geri Scazzero (2014) no livro *Eu desisto*, argumenta que hoje as pessoas têm se mostrado analfabetas emocionais, justamente porque não sabem lidar com suas emoções e insistem em se distanciar e até esconder estes genuínos sentimentos.

No fundo, o ser humano hoje tem sentido medo de parecer vulnerável, insuficiente e fraco, entretanto, mascarar tais emoções nos prejudica ainda mais. Somos seres humanos, falíveis e fracos, mas que insistem em se mostrar intocáveis. Aprender a lidar com os nossos sentimentos, na verdade, nos fortalece. E cada uma das emoções aponta para áreas e realidades que precisam ser trabalhadas.

3. Com uma habilidade incrível, Geri Scazzero (2014) consegue mostrar os lados positivos dos sentimentos vistos como negativos. A ira, por exemplo, revela como em muitos momentos, alguns limites pessoais podem estar sendo

afrontados. E são nestes momentos que o ser humano precisa se autoavaliar e buscar entender quais coisas importantes estão sendo ultrajadas para assim colocar limites. Geri Scazzero explica que:

“Diz-se que a ira é um “sentimento secundário”. A ira geralmente coexiste com outros sentimentos tais como dor, tristeza, decepção e vergonha. Por isso, explorar essas emoções mais profundas e vulneráveis é essencial para lidar com a ira de modo maduro” (SCAZZERO et al., 2014, p. 98).

Assim sendo, buscar o autoconhecimento para entender quais são as coisas que nos tocam e os limites que muitos ultrapassam é muito importante para aprendermos a agir com sabedoria em um momento de ira.

4. A tristeza é outro sentimento genuíno que muitos cristãos tentam negar. Mas ficar triste e lamentar não é nada errado. Como afirmei no começo do texto, Salmos e Lamentações são livros com desabafos e lamentos. Sem contar que temos um Deus, que podemos derramar o nosso coração de modo sincero e genuíno.

Por fim, temos o medo, visto por alguns, como um verdadeiro pecado. Mas o medo é um sentimento natural quando estamos em meio ao perigo ou as ameaças e a Bíblia também fala de muitos profetas e homens de Deus, que sentiram medo, mas seguiram confiando em Deus. Como Moisés que aos 80 anos precisou enfrentar o Faraó. Davi e o seu embate com Golias em meio a muitos que afirmavam que ele não poderia vencer aquele gigante, entre tantos exemplos que a palavra de Deus nos oferece (SCAZZERO et al., 2014). O nosso desafio é identificá-los e colocar todos nas mãos de Deus para seguirmos a nossa missão. Geri complementa:

“Cada um desses exemplos bíblicos nos ensina que coragem não é ausência do medo. Pelo contrário, é a capacidade de pensar e agir apesar dos nossos medos, é avançar sobre eles por causa de uma visão mais ampla de Deus” (SCAZZERO et al., 2014, p. 108).

Não existe problema algum com o medo, sendo que, é possível até termos ações mais cuidadosas, por conta dele. Coragem é agir, apesar do medo, confiando sempre no cuidado de Deus.

5. Ao meditarmos de forma bem realista sobre estas emoções, constatamos como, senti-las, não é um problema, o problema é paralisar em meio a estes sentimentos. Saber vivenciar tais momentos de modo genuíno, sem ficar ancorado em tais situações, é o grande segredo.

Tudo vai do seu posicionamento e como você trata estas emoções. Não podemos negá-las e muito menos, ser paralisados por elas. É possível sentir e seguir, confiando que Deus está caminhando conosco.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: Efésios 4:26-27

Introdução

- O equívoco de ver as emoções como pecado (tópico 1).

Aplicação

- A Bíblia e as emoções: personagens que sentiram medo, raiva e tristeza (tópico 2).
- A espiritualidade emocionalmente saudável integra as emoções (tópico 3).

Conclusão

- Expressar emoções de forma madura e cristã (tópico 4).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Você costuma reprimir suas emoções por acreditar que cristãos não deveriam senti-las?*

— *Como você lida com a raiva de forma saudável?*

— *De que forma as emoções podem aproximar você de Deus?*

C A P Í T U L O 7

O Desistir Bíblico e a Vida Cristã



-
1. Desistir é visto por muitos como algo negativo, é a atitude de pessoas fracas, bom mesmo é resistir e perseverar. Entretanto, existem momentos onde desistir não é fracassar, na verdade, pode ser o melhor passo que alguém pode dar em algumas ocasiões. Algumas vitórias dependem de largarmos certos pesos, assim sendo, desistir se faz necessário, como muito bem explicam Geri e Peter Scazzero no livro *Eu desisto!*
 2. A obra se inicia explicando qual é o tipo de desistência de que eles estão falando. E não se trata de ser fraco e jogar tudo para

o alto, mas abandonar as ilusões, parar de fingir que está tudo bem e ser verdadeiro, quando a sua vida não está boa (SCAZZERO et al., 2014).

3. E tem o próprio desistir bíblico, que é deixar para trás o velho homem, o pecado e tudo o que nos afasta de Deus. Nestas ocasiões, desistir é fundamental (SCAZZERO et al., 2014). Sobre o desistir bíblico, Geri Scazzero explica que:

“Desistir trata-se de morrer para as coisas que não são de Deus. Não se engane, essa é uma das coisas mais difíceis que fazemos por Cristo. Mas a boa notícia é que o desistir em si não é o fim; é também o início. O desistir bíblico é o caminho de Deus para a ressurreição, para que surjam coisas novas em nossa vida” (SCAZZERO et al., 2014, p. 21).

É preciso morrer para tudo o que não agrada a Deus, a vida cristã é um morrer para as coisas do “mundo” e viver para Deus. Quando desistimos de tudo o que é errado, conseguimos perseverar nas coisas certas.

4. Sobre o tema desistir, o livro explica como muitas coisas que fazemos têm outras motivações, como, por exemplo: temer o que os outros pensam de nós, e, diante disso, acabar agindo e

fazendo coisas só para manter uma aparência. Ou se sobrecarregar de tarefas, que, na maioria das vezes, não precisamos fazer sozinhos. No livro, eles falam de oito coisas importantes que precisamos desistir, e os outros tópicos que eu não mencionei são: Desistir de mentir, de morrer pelas coisas erradas e alguns outros fundamentais temas, mostrando como é necessário desistirmos para conseguirmos chegar em algum lugar.

Muitos acabam não conseguindo realizar inúmeros planos justamente porque não largaram no meio do caminho, bagagens inúteis, que só atrapalham a caminhada. Geri, mais uma vez, enfatiza que:

**“Desistir ensinou-me a ser leal às coisas certas”
(SCAZZERO et al., 2014, p. 23).**

5. Ou aprendemos a desistir ou seguiremos sobrecarregados, carregando fardos que não são nossos ou que podem ser divididos com outros. Gosto de quando os autores falam de limites, do quanto os limites são princípios fundamentais, são dádivas divinas. Sendo que toda a criação, bem como todo o ser humano, possui estes limites. O homem não é uma máquina que

funciona sem parar (SCAZZERO et al., 2014). Diante desta verdade, precisamos ter limites e desistir de tudo o que não é da nossa responsabilidade.

O livro é essencial, ele nos ensina a arte de termos responsabilidade com a nossa vida, ministério e saúde. Ele aconselha os cristãos a ajudarem reciprocamente, mas também a entender que nem tudo é da nossa responsabilidade e ajudar, não é assumir o problema do próximo.

Viver em comunidade é uma das características do cristianismo, por isso que aprender a conviver e colocar limites é imprescindível, sendo que o livro fala muito da importância deles, para podermos frutificar no ministério que Deus nos deu.

É possível ver alguém muito atarefado, ativo na obra, mas que segue sem fazer o que Deus quer que ele faça no reino, ou mesmo que faça a obra desleixadamente por conta das suas muitas atividades. Entender isso é perceber o quanto o ativismo na igreja nos separa do propósito de Deus e aprender a delegar as responsabilidades é fundamental. Seja na igreja, família ou em outras áreas.

Não é possível fazermos com qualidade inúmeras coisas, por isso que desistir e aprender a dividir as tarefas é imprescindível.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto bíblico: Gálatas 6:2

Introdução

- Desistir nem sempre é uma ação negativa (tópico 1).

Aplicação

- A desistência positiva (tópico 2).
- O desistir bíblico (tópico 3).
- Algumas das nossas verdadeiras motivações não são positivas, por isso que, em alguns casos, desistir é importante (tópico 4).

Conclusão

- Desista de assumir responsabilidades que não são suas (tópico 5).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- *Você já teve problemas em assumir trabalhos e responsabilidades de outras pessoas?*
- *Como ajudar aos outros, sem assumir suas responsabilidades?*

— *Qual é a melhor forma de avaliar e desistir de atividades que não são nossas?*

C A P Í T U L O 8

Liturgias Seculares



1. Os ritos fazem parte da vida de todos os seres humanos, mesmo para aqueles que não são religiosos. E isso fica muito evidente quando avaliamos os locais frequentados pelas pessoas e o motivo pelo qual eles frequentam estes ambientes.

James Smith (2017) explica que o cristão pode estar tão focado em se defender de falsos ensinamentos, que ele corre o risco de não perceber todas as influências do seu meio e das práticas e costumes inconscientes que ele adere, transformando todas as

ameaças intelectuais dos falsos ensinamentos em problemas secundários.

2. O termo “liturgia” é usado pelo autor para se referir aos rituais que contêm aquelas explicações sobre quem é o ser humano e qual é o seu propósito. Os rituais trazem em seu cerne uma orientação única. São como aquelas ferramentas de calibração: elas redirecionam os ponteiros do coração humano. E quando estas liturgias são incoerentes, acabam servindo para tirar o foco dos cristãos e distanciá-los de Cristo (SMITH, 2017).

É possível um cristão não perceber todas as suas ações contraditórias, fruto apenas destas práticas culturais, que viram verdadeiras liturgias que remoldam e mudam o coração humano. Ou estar bem longe da vontade de Deus, por meio de hábitos e muitas práticas que acabam entrando em sua vida através da cultura. É por isso que este autor nos convida a examinar o mundo com algumas lentes litúrgicas, auxiliando os cristãos a perceberem quais liturgias influenciam o seu coração, quais amores estão tomando o lugar de Deus.

O ritual mais comum hoje em dia é ir ao shopping e Smith (2017) revela como este lugar tem todos os elementos de um templo

religioso, onde a finalidade é levar os frequentadores à prática do consumismo, a renovar a sua mente com outros pontos de vista e a se reconectar com as prioridades atuais. No livro *Você é aquilo que ama*, ele ensina os cristãos a ler estas liturgias seculares e fazer uma exegese do que ele denomina como o evangelho do consumidor.

3. Como primeira liturgia secular, Smith coloca uma conhecida prática dos nossos dias muito vista, sendo ela: se estou mal, eu compro (SMITH, 2017). O consumismo hoje é aquela ferramenta usada para curar dores e trazer alegria. Sendo que hoje a sociedade vende uma falsa alegria, estampada em rostos de comerciais e séries, como se fosse possível adquirir uma alegria verdadeira a partir de coisas e bugigangas ou como se a nossa vida, tristezas e dificuldades, fossem fruto de algum erro ou equívoco da nossa parte. James Smith complementa pontuando que:

“Entretanto, no geral, as liturgias dos shoppings e dos comerciais imprimem em nós uma sensação de que há algo de errado conosco, algo estragado, expondo diante de nós, ideais que não conseguimos alcançar” (SMITH, 2017, p. 76).

No final, tais comerciais e séries de televisão não só revelam vidas perfeitas e felizes, mas também mostram haver algo de errado com a nossa vida e muitas vezes eles usam necessidades e desejos autênticos e sugerem princípios menos nobres sobre poder, beleza e privilégios. Sendo que tais princípios não apenas demonstram que podemos estar errados, mas, de igual forma, desconstróem ensinamentos bíblicos importantes, vendendo uma vida falsa, como se Deus precisasse atender a todas as necessidades humanas (SMITH, 2017).

A felicidade que a televisão e os shoppings vendem são falsas, sendo apenas narrativas para levar você a aderir a felicidades ilusórias, que acabam logo depois das suas compras. Se consumir é sinônimo de felicidade, eu não posso parar de comprar e adquirir coisas, e o perigo é realmente este.

4. Na terceira liturgia secular, Smith (2017) faz uma interessante adaptação da frase de Descartes: compro, logo existo. Mostrando como consumir define a própria existência de muitas pessoas. Muitos existem apenas para comprar e consumir coisas, em uma prática constante, para que, desta forma, a sua felicidade continue em dia. A compra vira uma espécie de

terapia, uma prática que cura o consumidor e oferece uma falsa alegria. Elas prometem uma redenção que é falsa, usando serviços e bens, como meio de proporcionar uma possível cura para suas tristezas e frustrações.

5. James Smith oferece quatro liturgias seculares oferecendo uma exegese do que ele chama de “evangelho do consumidor”, revelando como algumas práticas são inconscientes e minam a verdade do evangelho da vida de muitos cristãos. Optei em falar apenas da primeira e terceira liturgia, apenas para mostrar como muitas vezes nem percebemos como algumas práticas e amores entram em nossa vida, sem ao menos percebermos.

Cultivar um olhar crítico é fundamental para mantermos nossa vida centrada e longe de todas as influências que nos distanciam de Deus.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto bíblico: Lucas 9:23

Introdução

- Os ritos são partes essenciais da vida dos seres humanos (tópico 1).

Aplicação

- Os rituais humanos (tópico 2).
- A primeira liturgia secular: estou mal, logo compro (tópico 3).
- Uma perigosa liturgia secular: compro, logo existo (tópico 4).

Conclusão

- O perigo das práticas inconscientes (tópico 5).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Já parou para pensar quais são os seus principais rituais?*

— *Quanto estes rituais definem e influenciam você?*

— *Como criar rituais que ajudem você a crescer e desenvolver a sua espiritualidade?*

C A P Í T U L O 9

Adoração Formadora



-
1. O ser humano é alguém que cria ritos de forma totalmente automática, sendo que estas liturgias seculares moldam a mentalidade e o modo como ele enxerga o mundo, como James Smith explica em *Liturgias Seculares*. Em contrapartida, o culto que todos os cristãos participam pode se tornar uma adoração formadora, que molda a mente e a atitude, ajudando-o a caminhar segundo a vontade de Deus.

Se a sociedade influencia todos os cristãos, sendo que em alguns casos isso acontece sem ele se dar conta, em

contrapartida, o culto pode ser um período de aprendizado e o início do cultivo de boas práticas.

2. James Smith (2017) explica que a adoração formadora desenha a bela imagem da beleza de Deus em um resumo da sua vontade para o mundo de um modo tão claro, que isso acaba tomando conta da imaginação do cristão. Se a ação humana se resume em agir conforme os desejos que conquistam a sua imaginação, a adoração formadora precisa conquistar a mente humana para poder fazer diferença. Smith complementa:

“Nossas imaginações são órgãos estéticos. Nosso coração é como um instrumento de corda dedilhado por histórias, poesia, metáforas e imagens. Batemos nossos pés existenciais no ritmo dos tambores de nossa imaginação” (SMITH, 2017, p. 127).

Desejar Deus, ter este anseio por buscar fazer a sua vontade, é o primeiro passo para a ação, virar prática e vivência. Trabalhar a imaginação para que este desejo vire ação é fundamental, sendo que a adoração formadora possui justamente esta finalidade, introjetar na vida do cristão a verdade bíblica.

3. O culto precisa contar uma história, ele precisa mostrar um caminho que faça o cristão querer seguir em direção ao eterno Deus, fazendo brotar no coração aquele desejo pela pátria celestial, que é o reino vindouro (Hebreus 11:16) (SMITH, 2017). O momento de culto a Deus não é apenas um período de adoração ao nosso eterno pai, mas é também um tempo de aprendermos e cultivarmos em nosso coração a verdadeira e correta aspiração. O culto é um tempo de redirecionamento das nossas rotas e desejos. James Smith novamente complementa:

“O culto que nos restaura é aquele que nos dá uma nova história. O culto que renova é aquele que reconta nossa identidade num nível inconsciente. Para fazer isso, o culto cristão precisa ser governado pela história bíblica e nos convidar a entrar, levando-nos a incorporá-la” (SMITH, 2017, p. 131–132).

É fácil se perder quando os ensinamentos do mundo aos poucos acabam entrando em nossa vida; por isso, é importante estarmos unidos como cristãos, inseridos em uma igreja onde a adoração também é formadora, nos ensinando e auxiliando a incorporarmos a verdade do evangelho em nossa vida.

4. Somos renovados quando entendemos a nova história que Deus nos dá. Crescemos como cristãos quando entendemos a nossa identidade a partir do evangelho. E o culto é este local pedagógico, que nos ensina e introjeta em nossa vida a verdade do evangelho.

Enquanto o mundo tenta confundir a nossa mente e nos leva a nos desviarmos da verdade do evangelho através das suas liturgias seculares, uma boa igreja introjeta em nossa vida a verdade por meio da adoração formadora.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto bíblico: Salmos 95:1-5

Introdução

- Os ritos e o modo como as pessoas enxergam o mundo (tópico 1).

Aplicação

- A adoração formadora (tópico 2).
- A função do culto na vida do cristão (tópico 3).

Conclusão

- Somos renovados quando entendemos a nova história que Deus nos deu (tópico 4).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *O quanto a narrativa secular ou o contexto em que você vive e foi criado influencia quem você é? O quanto o evangelho oferece outra perspectiva para a sua vida?*

Hábitos Formadores



1. O ser humano é um indivíduo de hábitos e ritos, sendo que, na maioria das vezes, são eles que guiam as pessoas e proporcionam a elas uma vida equilibrada. Embora da mesma forma, são os hábitos ruins que sabotam a vida de todos os seres humanos. Os hábitos estão no cerne da vida de todas as pessoas e podem ser tanto âncoras quanto estradas para o crescimento.
2. Quando falamos de hábitos, discorreremos sobre um sistema que envolve práticas diárias, sendo também uma forma de compreender as pessoas e também a nós. São os bons hábitos que nos ajudam. Charles Duhigg nos ensina que:

“Toda a nossa vida, na medida em que tem forma definida, não é nada além de uma massa de hábitos”, escreveu William James em 1892. A maioria das escolhas que fazemos a cada dia pode parecer fruto de decisões tomadas com bastante consideração, porém não é. Elas São hábitos” (DUHIGG, 2012, p. 13–14).

3. Como cristão, tal ensinamento se torna essencial para avaliarmos a nossa vida e verificarmos quantos hábitos estão nos ajudando a seguir uma vida cristã centrada e quantos estão nos separando de Deus. É fácil transformarmos em hábitos, práticas sem qualquer valor algum, sem percebermos como são venenos para a nossa vida. Desde hábitos alimentares ou a falta daqueles hábitos importantes para a nossa vida espiritual, como orar e ler a Bíblia.
4. Sem contar que muitos cristãos transformam o culto em uma prática mecânica e vão à igreja por hábito, se esquecendo que o culto é um momento para adorarmos aquele que nos salvou ou sermos confrontados e ensinados pela palavra de Deus e a comunhão com os irmãos. No final, muitos seguem a Cristo, mas não possuem a vida transformada por não perceberem que

transformaram um momento importante em uma mera formalidade.

Cuidado para não transformar em hábito um momento que precisa ser consciente, um culto racional e intencional, um tempo onde a mente e a motivação precisam estar envolvidas. James Smith nos ensina que:

“Os hábitos que adquirimos moldam nossa percepção do mundo, o que por sua vez nos dispõe a agir de determinadas formas” (SMITH, 2017, p. 60).

5. São os nossos hábitos que nos movimentam e calibram a nossa visão de mundo. Por isso, ficar atento aos hábitos ruins e aos bons é uma ótima forma de ajustarmos a nossa percepção e buscarmos cultivar práticas coerentes e centradas. São estes os hábitos formadores que vão agregar pontos positivos em nossa vida cristã.
6. James Smith (2017) nos ensina que as boas virtudes são obtidas através da imitação e da prática. É como se as pessoas tivessem músculos morais que precisassem ser exercitados. E se o ser humano é o que ama, e o amor é uma espécie de hábito, como o autor coloca em seu livro, por consequência, o verdadeiro

discipulado cristão é buscar reformular todos os nossos hábitos e amores.

O hábito é uma ação formadora, que molda quem somos e nos ajuda a transformar em prática ações que são essenciais, basta termos consciência e buscarmos agir intencionalmente.

Aprender a construir hábitos que agregam em nossa vida espiritual, lutando contra a preguiça e as práticas que oferecem prazeres imediatos, mas consequências perigosas, é o primeiro passo para sermos cristãos relevantes.

À vista disso, reavalie a sua vida e os seus hábitos, identifique aquelas práticas que influenciam o seu pensamento e as suas atitudes e busque mudar, partindo do evangelho. Construa hábitos intencionais que ajudem você na sua caminhada cristã.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto bíblico: Provérbios 4:23.

Introdução

- Somos guiados pelos nossos hábitos e ritos (tópico 1).
- O que são os hábitos (tópico 2).

Aplicação

- Muitas vezes são os hábitos que nos aproximam ou nos separam de Deus (tópico 3).
- O problema de irmos à igreja por hábito (tópico 4).
- Os bons hábitos nos ajudam (tópico 5).

Conclusão

- O hábito como uma ação formadora (tópico 6).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— Qual é a sua motivação para ir à igreja? É para cumprir um protocolo semanal ou para cultuar a Deus?

— *Quais são os hábitos que prejudicam e os que auxiliam a sua vida espiritual?*

C A P Í T U L O 1 1

Fé, Amor e Serviço



-
1. Não é raro encontrarmos cristãos e igrejas que insistem em viver em suas bolhas, alheios a tudo e a todos. A parte contraditória é que a vida cristã egoísta, que não olha e muito menos ajuda o outro, é discordante com o ensino bíblico, já que a palavra de Deus nos ensina algumas importantes características do amor (1 Coríntios 13:4-5).
 2. No livro *Instrução no amor cristão*, Martin Bucer (2023) ensina justamente sobre os princípios bíblicos da verdadeira conversão, enfatizando como a verdadeira fé traz resultados práticos na

vida do próximo (João 13:5-15, 15:1-14). E Bucer complementa explicando que:

“Tudo isso deixa claro que ninguém deve viver para si mesmo, pois Deus criou todas as coisas para poderem contribuir não para seu próprio bem, mas sim, o bem de outros, e para poderem ser instrumentos e evidência da bondade divina, que todas as coisas devem expressar e espalhar” (BUCER, 2023, p. 51).

O serviço cristão, a ação de ajudarmos no bem-estar do próximo, revela, através das nossas atitudes, a bondade divina. E servir é um exemplo que a Bíblia e Cristo nos dão lá no lava-pés (João 13:1-17). Paulo complementa nos ensinando que:

"Ninguém deve buscar o seu próprio bem, mas sim o dos outros" (1 Coríntios 10:24) (NVI).

3. O evangelho solitário é contraditório, ser cristão é estar em comunidade, servindo e ajudando uns aos outros. Bruce Winter explica que em Corinto, as práticas beneficentes e toda a organização de patronagem não existiam para auxiliar o próximo. Na verdade, serviam apenas como uma promoção

pessoal, sendo que fazer o bem aos outros eram ações que ficavam em segundo plano. Entretanto, a ética cristã entende que ajudar o próximo e fazer o bem precisam estar em primeiro plano e não a promoção pessoal (CARSON et al., 2012). Estava em falta em Corinto e também em nossos dias, a mentalidade cristã de serviço, o hedonismo imperava e é por isso que o apóstolo Paulo enfatiza a importância de auxiliar uns aos outros. Uma lição que é muito atual.

4. Amar o próximo e buscar o bem dele é uma prioridade para a vida cristã. O egoísmo ou o evangelho autocentrado não é bíblico. A mensagem pode ser pregada através de nossas ações e atitudes, visto que a verdadeira fé nos leva a olhar o nosso semelhante com os olhos de serviço e ajuda.

O livro caminha nesta direção e dá uma relevante base bíblica para a vida de amor e serviço. E Martin Bucer (2023) conclui nos relembrando da ordem divina de servirmos uns aos outros. Precisamos viver para servir o próximo de todo o coração. Sendo que a maior praga que infesta os corações das pessoas, hoje em dia, é justamente a busca incessante pela felicidade a qualquer custo. Novamente Martin Bucer complementa:

“Uma vez que a fé verdadeira certamente produz o amor verdadeiro que nos faz transbordar em boas obras ao nosso próximo e viver não para nós mesmos, mas para a glória eterna de Deus” (BUCER, 2023, p. 94).

5. A verdadeira fé nos desafia a olharmos além de nós e servirmos às pessoas, como Jesus serviu. O egoísmo e o hedonismo são contraditórios e entram em conflito com o exemplo que Cristo deu a nós, sendo que o mesmo amor que nos alcançou nos leva a amarmos e servirmos aos outros.

A fé, o amor e o serviço estão intrinsecamente interligados, por isso que o cristianismo solitário é contraditório, sendo ele uma marca da nossa geração hedonista. A verdadeira fé nos une e nos leva a transbordar na vida do próximo por meio do cuidado e apoio.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: 1 Coríntios 10:24

Introdução

- O erro dos cristãos ao viverem em bolhas (tópico 1).

Aplicação

- A verdadeira fé olha para o próximo (tópico 2).
- A vida cristã solitária é contraditória (tópico 3).
- Como cristãos precisamos amar ao próximo e fazer o bem a ele (tópico 4).

Conclusão

- A verdadeira fé leva a olhar muito mais além de nós (tópico 5).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *O que te influencia a ajudar o próximo?*

— *Você tem aquela alegria de ajudar e ver o seu irmão crescer?*

— *Quais são os fatores que levam você a não olhar para o próximo?*

— *E para aqueles que ajudam: Você só ajuda os cristãos?*

— *Você não acredita que ao auxiliar uma pessoa não cristã, você pode comunicar o evangelho a esta pessoa?*

C A P Í T U L O 1 2

Referenciais Interiores



-
1. Quando eu era criança, costumava passar as férias de fim de ano na praia e quando voltávamos para casa, era comum, mesmo em dias ensolarados, ter que enfrentar algumas tempestades no alto da serra. As tempestades são constantes em nossa jornada, mesmo em dias aparentemente bons, assim é na vida.
 2. É comum o tempo virar e termos que passar por intempéries e neste momento, não é anormal muitos se sentirem abandonados por Deus, como se cristãos não enfrentassem problemas.

Responsabilizar Deus, a vida ou amigos, é muito mais prático do que aceitar o erro ou entender que o sofrimento faz parte da vida e assumir a responsabilidade. Nem sempre somos culpados pelas tempestades da vida, mas certamente somos responsáveis. Ricardo Barbosa de Sousa complementa enfatizando que:

“Resistimos a admitir a responsabilidade pelo que somos, fazemos ou deixamos de fazer; preferimos responsabilizar outra pessoa pelo brinquedo quebrado, pelo atraso na aula ou na entrega do trabalho. Há sempre alguém responsável pelo que sou ou pelo que fiz” (SOUSA, 2016, p. 26).

Culpar os outros e não assumir as nossas responsabilidades é terceirizar a culpa e deixar de ser protagonistas em nossa história.

3. Entender que nossas emoções e sentimentos são frutos do que acreditamos e sentimos, é um primeiro passo para buscar mudança e assumir o controle. É conforme acreditamos ou percebemos como a vida e as coisas acontecem, que temos uma determinada atitude (SOUSA, 2016).

4. Por isso que moldar as nossas crenças e modo de vermos a vida a partir da palavra de Deus é essencial para conseguirmos ser cristãos centrados. Sendo este o conselho que Paulo nos dá:

“Portanto, já que vocês ressuscitaram com Cristo, procurem as coisas que são do alto, onde Cristo está assentado à direita de Deus. Mantenham o pensamento nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas. Pois vocês morreram, e agora a sua vida está escondida com Cristo em Deus” (Colossenses 3:1-3) (NVI).

5. Apesar deste parágrafo ser muito breve, ele possui uma relevância muito grande. O texto traz tanto instruções quanto incentivos. Paulo inicia o capítulo três afirmando que nós já ressuscitamos com Cristo, e por conta disso, buscar as coisas do alto e a vida correta precisa ser o nosso principal objetivo. Os nossos interesses estão em Jesus e a nossa mente, ambições e propósitos precisam estar firmados no reino vindouro. O esforço contínuo é essencial, visto que este foco não nasce automaticamente (CARSON et al., 2012).
6. Todos os seres humanos avaliam as coisas partindo dos seus referenciais interiores, são eles que estabelecem como vamos

olhar ou julgar uma situação. As convicções dão forma ao pensamento (SOUSA, 2016). É por isso que cada pessoa reage de uma forma, diante dos mesmos problemas, visto que cada indivíduo tem o seu referencial interior.

Ter uma atitude intencional e preencher a nossa vida com as coisas que são do alto é um passo importante. Alinhar o referencial interior a partir do evangelho e não das prioridades terrenas é uma atitude essencial para um cristão.

Buscar fundamentar nossos referenciais interiores na palavra de Deus, pensando e nos lembrando das verdades do evangelho é essencial para não nos moldarmos aos padrões do mundo. Sendo este um exercício diário, uma busca constante de querer estar sempre no centro da vontade de Deus.

Quando Cristo é o centro da nossa vida, os nossos pensamentos e referenciais são moldados a partir da verdade celeste que precisa ser o nosso Norte, o único referencial da nossa vida.

Se a palavra de Deus é o seu Norte, realinhe os seus referenciais interiores a partir dela.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: Colossenses 3:1-3

Introdução

- É inevitável termos que enfrentar algumas tempestades na vida (tópico 1).

Aplicação

- Em meio à tempestade não é incomum vermos pessoas culpando Deus ou os outros pelos seus problemas (tópico 2).
- Nossas emoções e sentimentos são consequências do que acreditamos (tópico 3).
- Mantenha o seu pensamento nas coisas do alto (tópico 4).

Contexto do Versículo

- Aos que ressuscitaram com Cristo (tópico 5).

Conclusão

- Cuide dos seus referenciais interiores (tópico 6).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *Quais são os seus referenciais interiores?*

— *O quanto as suas crenças e opiniões trouxeram problemas a você?*

Caso se sinta confortável, conte a sua história.

Pensamentos Transformados por Deus



1. O pensamento é o nosso guia, visto que ele define, por demais, como vamos agir, ser e nos comportar. A experiência humana é completamente moldada pela mente. Por isso, bons pensamentos são definidores, não para atrair boas energias, como muitos equivocadamente acreditam, mas para gerar bons comportamentos, atitudes e crenças.

Somos muito mais o que pensamos, por isso que as nossas convicções e crenças modelam o que sentimos. Ricardo Barbosa de Sousa nos ensina que:

“As nossas emoções e os nossos sentimentos seguem os nossos pensamentos” (SOUSA, 2016, p. 91).

2. Os nossos pensamentos e crenças precisam ser transformados pela palavra de Deus justamente porque os sentimentos humanos seguem seus pensamentos. Cuidar com o que pensamos e acreditamos é um passo importante para termos boas ações.

Paulo nos ensina isso ao escrever aos cristãos de Filipos, ele mostra o quanto o que é verdadeiro, justo, puro e amável, sendo no total oito pontos que ele levanta, precisam ocupar a mente de todos os cristãos (Filipenses 4:8). Como seguidores de Cristo, precisamos aprender a ser intencionais e buscar ocupar a mente com o que é relevante e verdadeiro. Francis Foulkes explica que:

“Oito palavras são usadas para qualificar as coisas que devem preencher a vida do cristão. Ao serem levadas em conta (que é o significado da expressão traduzida por ocupe o vosso pensamento), elas moldam atitudes e orientam palavras e ações” (CARSON et al., 2012, p. 1891).

3. Lembrando que as qualidades de caráter descritas neste texto, não são características exclusivamente cristãs, mas são levadas em consideração em inúmeras culturas e sociedades. Contudo, por mais que isso seja um fato, todos os cristãos possuem a grande responsabilidade de demonstrar tais qualidades, visto que o Espírito Santo nos capacita a agir desta forma (CARSON et al., 2012, p. 1891).
4. E esta lição é bem atual, ainda mais hoje, que estamos expostos a todos os tipos de assuntos. Ou aprendemos a ser intencionais, buscando preencher a mente apenas com as coisas que agradam a Deus, ou seguiremos mergulhados em temas que nos afastam dele e influencia a nossa forma de agir e pensar. Gosto como Ricardo Barbosa conclui seu livro:

“Mente transformada produz emoções redimidas e uma espiritualidade madura e equilibrada” (SOUSA, 2016, p. 97).

Por isso que, refletir sobre as nossas atitudes, como somos vistos e de que forma agimos na sociedade é fundamental para investigarmos o quanto as coisas boas e honestas estão ocupando a nossa mente. É comum vermos muitos cristãos ter atitudes desonestas ou dando jeitinhos para resolver certos

problemas, sem perceber o quanto a sua atitude não agrada a Deus e está distante da sua palavra. O mesmo podemos falar daqueles que possuem baixa autoestima, culpa, medo, ansiedade e tantos sentimentos perigosos que corroem a nossa vida. Tais sentimentos são consequências do modo como vemos e interpretamos a realidade que nos cerca. Buscar moldar nossos sentimentos a partir da palavra de Deus é estar certo de que a nossa espiritualidade será equilibrada e coerente.

Busque o que é honesto e alimente a sua mente com as coisas boas e relevantes que levarão você a ter boas atitudes. Busque em Deus a mudança e permita que a verdade influencie o seu comportamento.

TÓPICOS DO ESTUDO

Texto base: Filipenses 4:8

Introdução

- Somos guiados pelos nossos pensamentos (tópico 1).

Aplicação

- A Bíblia precisa ser o padrão de toda a nossa vida, pensamentos e ações (tópico 2).

Contexto do Versículo

- As qualidades de caráter do texto de Filipenses (tópico 3).

Conclusão

- Mentes transformadas produzem emoções redimidas e espiritualidade madura (tópico 4).

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

— *O que é ser um cristão equilibrado?*

— *O quanto a nossa mente e as nossas emoções influenciam a nossa espiritualidade?*

— *Qual é o seu maior desafio para conseguir uma espiritualidade equilibrada?*

Bibliografia

AGOSTINHO, Santo. **Solilóquios; A vida feliz**. 1. ed. São Paulo: Paulus, 2014.

BUCER, Martin. **Instrução no amor Cristão**. São Paulo: Vida Nova, 2023.

CARSON, D. A.; FRANCE, R.T.; MOTYER, J. A.; WENHAM, G. J. **Comentário Bíblico Vida Nova**. São Paulo: Editora Vida Nova, 2012.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito**: Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

FOSTER, Richard. **Celebração da disciplina**: O caminho do crescimento espiritual. São Paulo: Editora Vida, 2007.

FOULKES, Francis. Filipenses. In: CARSON, D. A.; FRANCE, R. T.; MOTYER, J. A.; WENHAM, G. J. **Comentário bíblico Vida Nova**. 1. ed. São Paulo: Vida Nova, 2012.

GRUN, Anselm. **O céu começa em você**: A sabedoria dos padres do deserto para hoje. Petrópolis: Editora Vozes, 1994.

KRUSE, Colin G. 2 Coríntios. In: CARSON, D. A.; FRANCE, R. T.; MOTYER, J. A.; WENHAM, G. J. **Comentário Bíblico Vida Nova**. São Paulo: Editora Vida Nova, 2012.

MACARTHUR, John. **Como estudar a Bíblia**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2016.

O'BRIEN, Peter T. Colossenses. In: CARSON, D. A.; FRANCE, R. T.; MOTYER, J. A.; WENHAM, G. J. **Comentário bíblico Vida Nova**. 1. ed. São Paulo: Vida Nova, 2012.

RIENECKER, Fritz. **Evangelho de Lucas**: Comentário Esperança. Curitiba, Editora Evangélica Esperança, 2005.

SCAZZERO, Geri; SCAZZERO, Peter. **Eu desisto!**: Pare de fingir que está tudo bem e mude de vida. São Paulo: Editora Vida, 2014.

SCAZZERO, Peter. **Espiritualidade Emocionalmente Saudável**: Desencadeie uma revolução em sua vida com Cristo. São Paulo: Hagnos, 2013.

SMITH, James K. A. **Você é aquilo que ama**: O poder espiritual do hábito. São Paulo: Vida Nova, 2017.

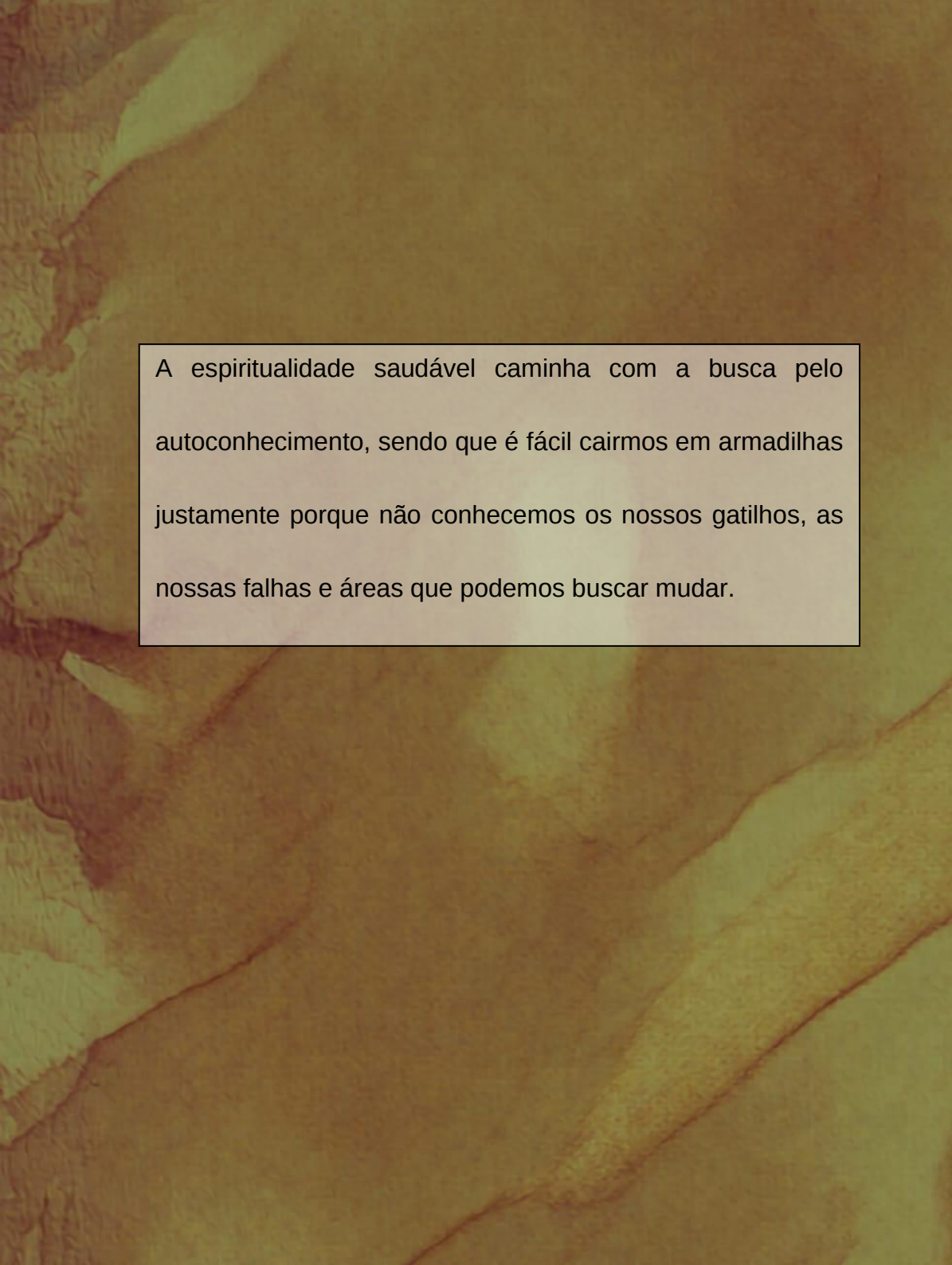
SOUSA, Ricardo Barbosa de. **Pensamentos transformados, emoções redimidas**. Viçosa: Ultimato, 2016.

STOTT, John. **Por que sou cristão**. Viçosa: Editora Ultimato, 2004.

WALTON, David. **Inteligência emocional**: Um guia prático. Porto Alegre: L&PM Editores, 2016.

WIERSBE, Warren W. **Comentário bíblico expositivo**: Novo Testamento 2. Santo André: Geográfica Editora, 2020.

WINTER, Bruce. In: CARSON, D. A.; FRANCE, R. T.; MOTYER, J. A.; WENHAM, G. J. **Comentário bíblico Vida Nova**. 1. ed. São Paulo: Vida Nova, 2012.



A espiritualidade saudável caminha com a busca pelo autoconhecimento, sendo que é fácil cairmos em armadilhas justamente porque não conhecemos os nossos gatilhos, as nossas falhas e áreas que podemos buscar mudar.