O Fruto do Espírito

UM GUIA DE ESTUDO PRÁTICO

"MAS O FRUTO DO ESPÍRITO
É AMOR, ALEGRIA, PAZ,
PACIÊNCIA, AMABILIDADE,
BONDADE, FIDELIDADE,
MANSIDÃO E DOMÍNIO PRÓPRIO.
CONTRA ESSAS COISAS
NÃO HÁ LEI."

GÁLATAS 5:22 E 23 (*NVI*).

INTRODUÇÃO
04

COMO APROVEITAR AO MÁXIMO
ESTE GUIA DE ESTUDO
06

AMOR
CAPÍTULO 1
08

ALEGRIA
CAPÍTULO 2
16

PAZ
CAPÍTULO 3
24

PACIÊNCIA
CAPÍTULO 4
32

AMABILIDADE
E BONDADE
CAPÍTULO 5
40

Fidelidade
CAPÍTULO 6
48

MANSIDÃO
CAPÍTULO 7
56

DOMÍNIO
PRÓPRIO
CAPÍTULO 8
64

NOTAS
76

CRÉDITOS
78

TORNANDO-SE COMO *Jesus*

O fruto do Espírito aparece num fascinante capítulo de Gálatas que começa com Paulo a lembrar-nos da *liberdade* que obtivemos em Cristo.

"Liberdade?", podes pensar. Ser Cristão não é seguir certas regras e evitar fazer certas coisas? Para alguns, parece que esse é o objetivo do Evangelho.

No entanto, "para Paulo, 'liberdade' é o coração do Evangelho: Deus liberta-nos por meio de Cristo e no Espírito, para que possamos amar Deus e os outros".[1]

Mas, essa liberdade às vezes escapa-nos. Em Gálatas 5, Paulo lembra-nos de que há "duas forças dentro de nós lutando constantemente uma contra a outra" (v. 17, *NBV-P*), que produzem efeitos muito diferentes na nossa vida: as obras da carne (vv. 19-21) *versus* o fruto do Espírito (vv. 22 e 23). As primeiras mantêm-nos acorrentados à nossa natureza pecaminosa, enquanto o último nos dá a liberdade de amarmos verdadeiramente.

"Como podemos quebrar as correntes da 'natureza pecaminosa'?", podes perguntar. Paulo dá uma resposta simples, mas profunda: permitindo que o Espírito Santo "guie a [tua] vida" (v. 16, *NVT*), o que nos leva ao clímax – e ao foco deste guia de estudo: "*Mas* o Espírito Santo produz este fruto: amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Não há lei contra essas coisas!" (Gálatas 5:22 e 23, *NVT.*)

Esse "mas" é vital. Paulo está a dizer que, em Cristo, podemos ser diferentes, podemos ser o "mas" para as coisas que estão a ir mal no nosso mundo. Sim, as pessoas são egoístas, mas *tu* podes ser amoroso. Sim, as pessoas são antipáticas, mas *tu* podes ser amável…

"PODEMOS TORNAR-NOS MAIS SEMELHANTES A JESUS, PERMITINDO E CONVIDANDO O ESPÍRITO SANTO A VIVER DENTRO DE NÓS, PARA PRODUZIR O SEU FRUTO EM NÓS."

A propósito, já notaste que a Bíblia fala do fruto do Espírito no singular? Aqui está uma imagem que explica muito bem esse conceito: pensa no fruto do Espírito como uma única laranja composta de nove gomos. Porque o fruto do Espírito é, na realidade, um "pacote único de carateres".[2] Não é uma lista de itens para escolhermos. Quando o Espírito age na nossa vida, Ele produz em nós o fruto como um todo. Muda-nos de dentro para fora.

Porque é isso importante? De acordo com Romanos 8:29 (*NTLH*), o propósito de Deus é *tornar-nos semelhantes a Jesus*: "Porque aqueles que já tinham sido escolhidos por Deus ele também separou a fim de se tornarem parecidos com o seu Filho…"

Podemos perguntar-nos: "Ok, como é que isso acontece? Como nos tornamos mais semelhantes a Jesus?" Esta ilustração pode ser útil aqui:

> "Não adianta darem-me uma peça como *Hamlet* ou *King Lear* e dizerem-me para escrever uma peça como essa. Shakespeare podia fazê-lo. Eu não posso!
>
> "E não adianta mostrarem-me uma vida como a de Jesus e dizerem-me para viver uma vida assim. Jesus podia fazê-lo; eu não posso!
>
> "Mas se o génio de Shakespeare pudesse vir e viver em mim, então eu poderia escrever peças como as dele.
>
> "E se o Espírito de Jesus pudesse vir e viver em mim, então eu poderia viver uma vida como a d'Ele."[3]

Podemos tornar-nos mais semelhantes a Jesus, permitindo e convidando o Espírito Santo a viver dentro de nós, para produzir o Seu fruto em nós. Esse é o convite que queremos fazer-te ao longo dos próximos capítulos.

De nada adianta passares por cada capítulo e simplesmente *ler* sobre cada "segmento" do fruto do Espírito. Deves entrar com a atitude de *quereres* que o Espírito realmente faça algo dentro de ti. Vais *tu* ser um solo fértil para Ele? Isso depende inteiramente de ti!

~

Alexandra Mora
Editora
Ministérios da Juventude da EUD

ORAÇÃO

A coisa mais importante que podes fazer ao iniciares esta jornada sobre o fruto do Espírito é convidares Deus a fazer parte dela. Na verdade, não há fruto do Espírito sem Deus; portanto, conectares-te a Ele por meio da oração será vital, se desejas que este guia de estudo faça diferença na tua vida.

Ora para que Deus prepare o solo do teu coração, para que possa ser o lugar perfeito para o Seu fruto crescer. Ora para que Ele use as palavras de cada capítulo para falar contigo pessoalmente. Ora para que Ele apresente oportunidades na tua vida para cresceres e desenvolveres o fruto do Espírito. Pede ao Espírito Santo que abra os teus olhos para o que precisas de aprender e, quem sabe, de mudar na tua vida para que seja uma vida frutífera n'Ele.

Começa um Diário de Oração em que escrevas honestamente onde te encontras em relação a cada fruto do Espírito e como gostarias que Deus te ajudasse a crescer. Pensa em passos pessoais específicos que podes dar para cresceres como seguidor de Jesus, e partilha-os com Deus. Usa o teu Diário de Oração para te *comunicares* com Deus durante esta experiência, que, esperamos, vai mudar a tua vida. Com tempo, poderás voltar ao teu diário e ver como cresceste com a ajuda de Deus.

Em cada capítulo, encontrarás também uma *Oração do Dia*, que visa focar o teu tempo de oração no assunto do dia. Esta breve oração após o texto principal deve ser o teu ponto de partida e levar-te a convidar o Espírito Santo a agir na tua vida de uma maneira específica.

QUEBRA-GELO E DESAFIO PESSOAL

Se queres tirar o máximo possível deste guia de estudo, presta muita atenção tanto ao *Quebra-Gelo* como ao *Desafio Pessoal* de cada capítulo. O *Quebra-Gelo* é uma ótima maneira de começar cada capítulo, porque te ajuda a perceberes onde te encontras com o tópico. Uma experiência de grupo é ainda mais valiosa aqui, porque permite que consideres mais pontos de vista e também aprendas com os outros. Após o texto, o *Desafio Pessoal* quer estimular-te a agir. Por favor, aceita-o! Porque o nosso mundo só será melhor, se não apenas *aprendermos* sobre o fruto do Espírito, mas realmente o *cultivarmos* na nossa vida.

PERGUNTAS

As perguntas no final de cada capítulo podem ser usadas para reflexão pessoal ou discussão em grupo. Também esperamos que elas te encorajem a fazer mais perguntas. Se estiveres em grupo, sê sempre respeitoso e amável com os outros. Ouve ativamente e partilha respeitosamente as tuas opiniões.

ALIMENTO PARA A MENTE

Encerramos cada capítulo com uma citação para *Alimento para a Mente* e uma pergunta final. O objetivo disso é desafiar-te a levares o assunto um passo adiante e passares algum tempo a pensar profundamente, dando sentido a tudo o que foi dito e feito. A ideia é fomentar em ti o desejo e a prática de renovar continuamente a tua mente e o teu coração com a ajuda de Deus (Rom. 12:2; I Tes. 5:21). Porque, no fim de contas, são os teus pensamentos que darão lugar às tuas ações.

Este também é um ótimo lugar para anotares os teus pensamentos e conclusões finais sobre o capítulo e definires os próximos passos práticos, bem como pedidos de oração específicos.

"O MAIS IMPORTANTE É QUE VOCÊS VIVAM EM SUA COMUNIDADE DE MANEIRA DIGNA DAS BOAS-NOVAS DE CRISTO."

FILIPENSES 1:27 (*NVT*).

CAPÍTULO 1

TEXTO-
-CHAVE

"SE AMAMOS UNS AOS OUTROS, DEUS PERMANECE EM NÓS, E SEU AMOR CHEGA, EM NÓS, À EXPRESSÃO PLENA."

I JOÃO 4:12 (*NVT*).

AFINAL, O QUE É O AMOR?

1. Dê a todos uma folha de papel em branco e faça **uma** das perguntas abaixo.
2. Peça-lhes que escrevam a sua resposta numa curta frase e que não assinem o papel, para que a resposta fique anónima. Depois, peça-lhes que dobrem o papel ao meio, para que ninguém veja o que está escrito nele.
3. De seguida, peça a todos que se ponham de pé e que atirem o papel para alguém do outro lado da sala.
4. Depois, devem atirar de novo o papel para outra pessoa e atirá-lo ainda mais uma vez.
5. Após três lançamentos, devem abrir o papel e, um a um, ler à vez, rapidamente, o que está escrito.

Perguntas para o Quebra-Gelo-Lançamento do papel:

- Que aspeto tem o amor verdadeiro em ação?

  _____

  _____

- Como sabes que alguém te ama?

  _____

  _____

- Como defines amor? Tenta arranjar a tua própria metáfora original para o descrever. Completa a frase:

  Amor é _____

- Que aspeto NÃO tem o amor? Completa a frase:

  Amor não é _____

- Como podes amar alguém que magoou um membro da família ou alguém que amas?

  _____

  _____

REFLEXÃO FINAL:

Surpreendeu-te a resposta de alguém? De que maneira? O que aprendeste? Partilha com o grupo.

NOTA: Se estás a fazer este quebra-gelo sozinho, responde a todas as perguntas.

COMO VAI A TUA VIDA AMOROSA?

As portas da igreja estavam trancadas e aferrolhadas. Lá dentro, um grupo de crentes Adventistas abraçava-se, em lágrimas, enquanto orava fervorosamente para que Deus poupasse a sua vida. Centenas de milhares já tinham morrido no genocídio ruandês que estava a ter lugar, e eles sabiam que, sem um milagre, seriam os próximos.

De repente, houve fortes pancadas nas portas. Todos sustiveram a respiração ao perceberem que os seus piores medos estavam a tornar-se realidade. As portas aguentariam?

"Querido Jesus, por favor, salva-nos!", clamavam alguns.

No entanto, pouco depois, as portas estilhaçaram-se sob a pressão, quando a multidão cruel conseguiu entrar.

Os crentes formaram um círculo apertado próximo ao púlpito da igreja, enquanto os assassinos os cercavam. "Quem é o líder deste grupo?", gritou um jovem, que parecia estar à frente da turba. O Pastor Adventista do Sétimo Dia ergueu lentamente a mão. "Sou eu", respondeu ele calmamente. O jovem líder da turba correu em direção ao Pastor com um facão. Seguiram-se confusão e gritos, quando a multidão começou a atacar. Foi uma cena horrível, e apenas alguns dos crentes conseguiram escapar com vida.

Alguns dias mais tarde, depois de os assassinos partirem, os que tinham sobrevivido voltaram para recolher os cadáveres. No entanto, quando estavam a recolher os mortos, descobriram que o coração de uma mulher ainda batia. O nome dela era Marie. Era a amada esposa do Pastor, que tinha sido o primeiro a morrer no massacre. Com esperança no seu coração, levaram Marie à pressa para um hospital próximo, pedindo a Deus que poupasse a sua vida. A luta de Marie pela vida foi intensa, mas ela sobreviveu. Após meses de tratamento e de reabilitação, Marie voltou para casa e, lentamente,

começou a reconstruir a sua vida. Contudo, ao recuperar a saúde e as forças, ela decidiu que não viveria na amargura, nem queria que a morte do marido fosse em vão.

Ao descobrir que alguns dos assassinos tinham sido capturados e estavam numa prisão ali perto, Marie foi vê-los e levar-lhes comida. Com o passar do tempo, ela tornou-se na mãe daqueles prisioneiros, levando-lhes regularmente comida e cobertores e suprindo as suas necessidades.

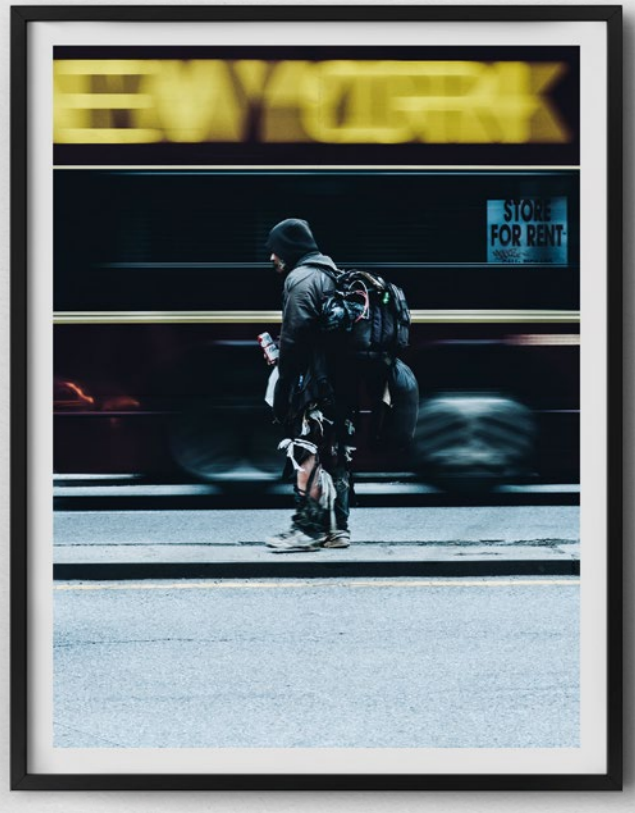
Um dia, enquanto ministrava amorosamente aos prisioneiros, um jovem chamado Rukundo caiu no chão à frente dela e começou a beijar-lhe os pés.

"Senhora, lembra-se de mim?", perguntou ele.

Marie engoliu em seco quando, de repente, reconheceu o seu rosto. Era o jovem líder da turba que tinha matado o seu marido.

"Senhora, perdoa-me?", perguntou ele, com lágrimas nos olhos.

Ela puxou o jovem para cima e abraçou-o. "Eu já te perdoei, filho. Decidi no meu coração que não vou odiar. Não vou desperdiçar os meus anos com amargura ou rancor. Só quero partilhar o amor de Jesus."



Durante vários meses, Marie estudou a Bíblia com Rukundo e, por fim, ele entregou a sua vida a Jesus e foi batizado. Alguns anos depois, o Governo do Ruanda concedeu amnistia a Rukundo e ele foi libertado da prisão. No entanto, a sua própria família também tinha sido assassinada no genocídio. Sem saber o que fazer ou para onde ir, ele voltou-se para Marie, que o recebeu de bom grado em sua casa. "Vou adotar-te como meu filho", disse-lhe ela, "e juntos esperaremos a volta de Jesus. Então, encontraremos os nossos entes queridos novamente".

~

A história que acabei de partilhar é verdadeira. Por incrível que pareça, aconteceu mesmo!

Com isso em mente, deixa-me perguntar-te, como está a tua *vida amorosa?* Não estou a falar do tipo romântico! Como estás a sair-te quanto a amares aquele colega de turma que constantemente faz comentários sarcásticos, ou o vizinho ao fundo da rua, que tem aquele cão irritante? Como está a *tua vida amorosa* em relação aos teus pais ou irmãos? Como está a *tua vida amorosa* quando pensas naquela pessoa que te magoou profundamente?

É fácil amar as pessoas que são amáveis para connosco e que nos tratam bem. Mas, para um verdadeiro seguidor de Jesus, o verdadeiro amor é muito mais profundo!

"É fácil amar as pessoas que são amáveis para connosco e que nos tratam bem. Mas, para um verdadeiro seguidor de Jesus, o verdadeiro amor é muito mais profundo!"

"Não importa de onde vens ou qual o teu aspeto; Ele valoriza-te simplesmente porque és Seu filho!"

A Bíblia diz-nos: "E se amardes aos que vos amam, que recompensa tereis? Também os pecadores amam aos que os amam. E se fizerdes bem aos que vos fazem bem, que recompensa tereis? Também os pecadores fazem o mesmo. […] Amai, pois, os vossos inimigos, e fazei bem, e emprestai, sem nada esperardes, e será grande o vosso galardão, e sereis filhos do Altíssimo; porque ele é benigno, até, para com os ingratos e maus." (Lucas 6:32-35.)

"Então, onde obtemos esse tipo de amor?", podes perguntar a ti mesmo.

Esse tipo de amor é radical e só pode vir do próprio Jesus, pois Jesus é amor. Na verdade, quando olhamos para Jesus, vemos que Ele é uma bela imagem não apenas de amor, mas também de alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fé, mansidão e domínio próprio. Percebeste? Ele é o *próprio Sr. Fruto do Espírito*, tudo embrulhado num. Este não é somente o Seu caráter. Esta é e foi a Sua vida diária, todos os dias, enquanto viveu na Terra. É assim também que Ele governa o mundo enquanto vive no Céu. Agora Ele quer que a Sua *vida amorosa* se torne na nossa *vida amorosa*.

A Bíblia também diz: "Quem não ama não conhece a Deus, porque Deus é amor. Nisto se manifesta o amor de Deus para connosco: que Deus enviou seu Filho unigénito ao mundo, para que por ele vivamos. […] Amados, se Deus assim nos amou, também nos devemos amar uns aos outros. Ninguém jamais viu a Deus; se nos amamos uns aos outros, Deus está em nós, e em nós é perfeito o seu amor" (I João 4:8-12).

Já alguma vez pensaste profundamente sobre como Jesus te amou *primeiro*? Aos Seus olhos tens um valor infinito, não por causa das tuas capacidades, por seres um espetáculo, pelas tuas notas ou finanças. Não importa de onde vens ou qual o teu aspeto; Ele valoriza-te simplesmente porque és Seu filho! Não importa o que as pessoas digam sobre a tua vida; Jesus sabia que, por ti, valia a pena deixar todas as glórias do Céu (vê Filipenses 2:6-11)! Ele tem apenas um simples pedido para ti, que é que Lhe dês a tua vida e O ames de *todo o teu coração, alma, força e mente*. E, claro, Ele quer que ames os outros como te amas a ti mesmo (vê Lucas 10:27).

Vamos passar mais alguns momentos a pensar sobre como é o amor bíblico genuíno e prático, especialmente no que se refere a amar os outros.

Paulo explica que "o amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor

não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece. […] Assim, permanecem agora estes três: a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor" (I Coríntios 13:4-8,13, *NVI*).

Sejamos honestos. Somos todos seres humanos naturalmente egoístas e egocêntricos; o oposto do amor de Jesus. Mas existe uma maneira de obtermos esse amor – não é trabalhando para sermos mais amorosos, mas aprendendo a *permanecermos ligados* a Jesus. Permanecemos ligados a Jesus passando tempo na Sua Palavra. E quando passamos tempo com Jesus na Sua Palavra, isso muda a forma como vivemos e, principalmente, o modo como amamos.

Portanto, meus queridos amigos, se querem uma *vida amorosa* incrível, que fará o Céu sorrir de alegria e que trará significado e propósito à vossa vida, comecem a passar tempo com Jesus todos os dias, em oração e na Sua Palavra. Em vez de, simplesmente, orarem para que Deus vos ensine a amar como Jesus ama, comecem a orar para que o *Sr. Amor em Pessoa* viva em vocês. Vocês não podem amar os perdidos; mas Jesus pode, *através de vocês*. Não podem estender a mão em amor àqueles que cuspiram no vosso rosto; mas Jesus pode, em vocês, pelo poder do Seu Espírito Santo.

Quando pedem que *o próprio Senhor Amor* viva no vosso interior, tudo muda. E serão capazes de refletir e de partilhar o amor de Jesus de forma radical como nunca fizeram antes. Na verdade, não existe receita melhor para uma *vida amorosa* incrível do que esta, porque Jesus é amor!

~

Melody Mason
É autora de Daring to Ask for More *e* Daring to Live by Every Word. *Ela escreve de Silver Spring, Maryland, onde trabalha com a iniciativa da Conferência Geral de reavivamento "De Volta ao Altar".*

ORAÇÃO DO DIA

Querido Deus, obrigado por nos demonstrares na Cruz como é o verdadeiro amor. Não sabemos amar os outros como Tu amas, especialmente aqueles que nos magoaram; mas pedimos-Te que venhas viver no nosso coração, através do Teu Espírito Santo. Por favor, ama através de nós, como prometeste fazer. Obrigado por responderes a esta oração!

"Em vez de, simplesmente, orarem para que Deus vos ensine a amar como Jesus ama, comecem a orar para que o *Sr. Amor em Pessoa* viva em vocês."

"Assim, permanecem agora estes três: a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor."

I Coríntios 13:13 (*NVI*).

1. **O que quer dizer a Bíblia quando declara que não conhecemos Deus, se não amamos os outros? Esta afirmação de I João 4:8 é mesmo verdade? Porquê?**
2. **Como é que Jesus demonstrou, na Sua vida aqui na Terra, as características do amor que se encontram em I Coríntios 13? Que exemplos te vêm à mente?**
3. **Achas que é mais fácil viver com uma atitude de perdão ou de amargura? Explica porquê.**
4. **O que significa o amor ser paciente ("sofredor", na versão *ARC*), e suportar tudo? O que é que isso não significa?**
5. **Por que razão diz a Bíblia que o maior é o amor?**

DESAFIO PESSOAL

AMANDO OS "QUE NÃO SE PODEM AMAR"

No texto de hoje, lemos sobre a incrível história de Marie – como ela foi capaz de amar aqueles que lhe tiraram o que ela mais amava.

Imagina como seria perdoares e amares alguém que matou um familiar teu. Parece quase impossível, certo? E, no entanto, Deus pode ajudar-nos a amarmos como Jesus amou, cujo amor por nós O levou a sacrificar-Se por nós na cruz (vê Filipenses 2:6-8).

Como Jesus disse, amar aqueles que nos amam ou são gentis connosco é fácil (vê Lucas 6:32-35). Difícil é amar os nossos "inimigos", as pessoas que nos magoaram.

Pensa em pessoas na tua vida que te magoaram de alguma forma, pessoas a quem precisas de perdoar e de amar agora. Que nome (ou nomes) vem à tua mente?

_____

_____

Em primeiro lugar, ora para que Deus te ajude a veres essas pessoas à luz de Jesus e do Seu amor por nós. Ora para que Deus viva *em* ti (I João 4:12), para que ames verdadeiramente.

Agora, em espírito de oração, pensa em *maneiras práticas* pelas quais podes alcançá-las com amor e resolve entrar em contacto com elas *hoje* para buscar a reconciliação (se possível*). Isto pode ser:

- Oferecer perdão.
- Decidir falar com elas em vez de criticá-las pelas costas.
- Ajudá-las quando precisarem, mesmo quando são rudes contigo.
- Responder com atos de bondade, mesmo quando não "merecem".
- Etc..

*** NOTA:** Por favor, sente-te em segurança ao fazeres este desafio. Aconselhamos-te a procurares ajuda profissional no caso de, por exemplo, abuso. Não queremos que te ponhas numa situação perigosa ao tentares amar aqueles que te magoaram.

ALIMENTO PARA A MENTE

"O Salvador não ordena aos discípulos que trabalhem para produzir fruto. Diz-lhes que permaneçam n'Ele. … É por meio da Palavra que Cristo habita nos Seus seguidores. … A vida de Cristo em vós produz os mesmos frutos que n'Ele. Vivendo em Cristo, ligando-vos a Ele, fortalecidos por Ele, extraindo d'Ele o alimento [passando tempo na Sua Palavra], dareis frutos semelhantes aos Seus" (EGW, *O Desejado de Todas as Nações*, p. 622, 2017, ed. P. SerVir).

Quando falamos de permanecer, isso significa estar *ligado a Jesus*. Queremos estar ligados a Ele em todos os momentos, e, quando o fizermos, amaremos como Ele ama.

Queres que o *Sr. Amor em Pessoa* viva em ti?

Que mudanças práticas estás disposto a fazer na tua vida diária, para poderes *permanecer* em Jesus e para Ele poder *permanecer* em ti?

Como é que "aprender a permanecer em Jesus" pode ser a chave para que o fruto do Espírito se torne parte da tua vida diária?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

CAPÍTULO 2

ALEGRIA

TEXTO-CHAVE

"TU ME FARÁS CONHECER A VEREDA DA VIDA, A ALEGRIA PLENA DA TUA PRESENÇA, ETERNO PRAZER À TUA DIREITA."

SALMO 16:11 (*NVI*).

QUEBRA-GELO

DESTRUINDO AS TUAS CRENÇAS LIMITADORAS

Eu realmente queria aprender a fazer uma apresentação com confiança em sala de aula. Até participei de uma aula de oratória! Mas quando o meu grupo me pedia para falar sobre um determinado *slide*, eu abanava a cabeça e desviava a pergunta para outra pessoa. "Eles são muito melhores a falar em público do que eu", pensava eu. Isto já te aconteceu? Já alguma vez perdeste uma oportunidade porque pensaste que não conseguias, ou que alguém era melhor do que tu a fazê-lo? Hoje, vamos desafiar essas crenças limitadoras.

O que é uma crença limitadora?

Uma crença limitadora é um pensamento, uma opinião, um estado de espírito ou uma convicção que acreditas ser absolutamente verdade, mas essa crença retém-te de alguma forma; pode até privar-te de alegria. É a história que contas a ti mesmo que te impede de seguires em frente e de experimentares a vida ao máximo.

Materiais: Caneta e papel (faz o *download* da tabela usando o *QR-Code*)

Instruções:

1. Escreve uma crença limitadora que te priva da alegria.
2. Usa a coluna dos sentimentos para escreveres pelo menos três evidências que apoiem isso. Se estiveres a fazer isto em grupo, define um cronómetro para três minutos.
3. Agora finge que és um advogado e que tens de encontrar evidências contra a tua lista de "sentimentos". Como contradirias as tuas afirmações? Esta secção pode demorar um pouco mais, então dá a ti mesmo um pouco mais de tempo. Se estiveres num ambiente de grupo, define o cronómetro para cinco minutos.
4. Se te sentires confortável, partilha um dos itens da tua lista com o grupo. Se não estiveres num grupo, envia uma mensagem de texto a alguém em quem confies e partilha com essa pessoa. Como é que a tua crença limitadora te priva da alegria?

CRENÇA LIMITADORA: *Não consigo falar em público, porque sou introvertido.*

SENTIMENTOS	**FOCO**
Da última vez que falei em público, estava tão nervoso que a minha voz tremia.	*Achei que não ia conseguir fazê-lo, mas pedi a Deus que acalmasse os meus nervos e respirei fundo várias vezes. A seguir, dei por mim a fazê-lo. Talvez não tenha sido perfeito, mas fi-lo!*

Para teres uma versão em branco da tabela, por favor segue esta ligação:
bit.ly/WOP23downloads

RECLAMANDO A TUA ALEGRIA

O meu marido e eu fomos recentemente a Florença, Itália, onde pudemos conhecer a mundialmente famosa estátua de *David*, de 518 anos. Tenho de admitir que as fotos não faziam justiça a esta obra de Arte; é muito mais impressionante quando estamos por baixo dela. Aprendemos a história complexa e inspiradora sobre esta estátua e como Michelangelo lhe pôs as mãos em cima. A estátua de *David* foi encomendada pela *Opera del Duomo* para a Catedral de Florença no século XV. O primeiro artista encarregado do projeto foi Agostino di Duccio (em 1464), mas acabou por desistir da obra por causa do que considerou um bloco de mármore defeituoso. Onze anos depois, Antonio Rosselli-no tentou recuperar a peça, mas também achou muito difícil e con-siderou o mármore inutilizável. Vinte e seis anos depois, em 1501, Michelangelo, de 26 anos, aceitou a encomenda para terminar a escultura, só que, desta vez, ela tinha sido esculpida, lascada e, finalmente, abandonada como impraticável. Como é que essa peça inutilizável de mármore se tornou numa das obras mais reconhecidas da escultura renascentista do mundo? Simples. Foi colocada nas mãos certas! Um projeto que foi impossível para muitos antes dele, levou apenas três anos para ser concluído por Michelangelo.[1]

"TU ÉS COMO A ESTÁTUA DE *DAVID*, E É SOMENTE QUANDO COLOCADO NAS MÃOS DE JESUS QUE PODES SER TOTALMENTE QUEM FOSTE CRIADO PARA E DESTINADO A SER."

Tu és como a estátua de *David*, e é somente quando colocado nas mãos de Jesus que podes ser totalmente quem foste criado para e destinado a ser. Ele esculpe-nos pouco a pouco até libertar a plenitude de quem somos por dentro. Neste momento, estás numa viagem para entenderes a tua identidade e o teu propósito. Podes sentir-te como se estivesses nas fases iniciais de seres esculpido e é doloroso e desconfortável, e tens tantas perguntas sem resposta; mas lembra-te de que Jesus conhece o teu percurso total. Vais experimentar alegria, tristeza e restauração; às vezes tudo ao mesmo tempo. Quando buscamos alegria, não esperamos que ela venha com dor ou dificuldades, mas, na verdade, são os momentos de necessidade que geram gratidão e nos dão a oportunidade de demonstrarmos gentileza uns aos outros.

Tiago escreveu aos crentes em Jesus que tinham saído de Israel e ido para as terras de muitos incrédulos. Ele queria encorajar os Cristãos de todos os lugares a não desistirem, mesmo quando enfrentassem perseguição e pobreza devido à sua dedicação a Deus. Em Tiago 1:2-4 (*NVI*), ele diz-lhes: "Meus irmãos, considerem motivo de grande *alegria* o facto de passarem por diversas provações, pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança. E a perseverança deve ter ação completa, a fim de que vocês sejam maduros e íntegros, sem que falte a vocês coisa alguma." Tiago não está a dizer: "Se estás a enfrentar algo difícil, quero que fiques alegre com isso." Está a dizer-nos que *enfrentaremos* coisas difíceis nesta vida, e, *quando* isso acontecer, teremos a oportunidade de *fixar o nosso foco.* Temos a oportunidade de tirar algo de bom disso. Temos a

oportunidade de encontrarmos alegria. O nosso maior exemplo de como fixar o nosso foco foi revelado por um homem chamado Jesus, quando Ele passou pela dor de morrer numa cruz – humilhado e intimidado por pessoas da nossa própria árvore genealógica. Ele conseguiu fixar o Seu foco e olhar além do que estava a viver naquele momento. Hebreus 12:2 (*NVT*) diz: "Mantenhamos o olhar firme em Jesus, o líder e aperfeiçoador da nossa fé. Por causa da alegria que o esperava, ele suportou a cruz sem se importar com a vergonha. Agora ele está sentado no lugar de honra à direita do trono de Deus." A razão pela qual tu e eu somos capazes de sentir alegria mesmo em meio a problemas é porque já estamos a viver na liberdade pela qual Ele morreu. É por isso que a Bíblia fala sobre o fruto do Espírito, porque a experiência de vivermos nessa liberdade produz amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.

Isso significa que as tuas experiências e os teus pensamentos negativos deixarão de te afetar? Não! Significa que *tens a noção* de que eles não se alinham com a verdade de viver em liberdade com Jesus. Já não esperas momentos de felicidade temporária para sustentar uma vida de alegria, mas encontras alegria na tua salvação; alegria no teu chamado; alegria no teu propósito. A alegria é um foco antes de ser um sentimento. O mundo ao teu redor anseia por algo real; um anseio que só pode vir de se conhecer e de se experimentar Jesus.

Em abril de 2022, um estudo publicado pela *Randstad* mostrou que a Geração Z (de 18 a 24 anos) e a geração do milénio (de 25 a 34 anos) preferem deixar os seus empregos a ser infelizes no trabalho. De acordo com esta pesquisa, os indivíduos prefeririam trabalhar numa organização que permitisse trabalho virtual a tempo inteiro, tomasse posição em questões sociais, oferecesse aconselhamento gratuito sobre saúde mental e folga remunerada. Isto aplica-se a ti? E se eu te dissesse que não tinhas outra escolha senão trabalhar 60-80 horas por semana num emprego que não se alinha com o teu chamado, num ambiente de trabalho tóxico? Isso significaria

"ISSO SIGNIFICA QUE AS TUAS EXPERIÊNCIAS E OS TEUS PENSAMENTOS NEGATIVOS DEIXARÃO DE TE AFETAR? NÃO! SIGNIFICA QUE TENS A NOÇÃO DE QUE ELES NÃO SE ALINHAM COM A VERDADE DE VIVER EM LIBERDADE COM JESUS."

"NÃO PERCAS MAIS TEMPO A PROCURAR QUE VENHA DE UM SENTIMENTO TEMPORÁRIO OU DE UM ENGANO."

que já não sentes alegria? Embora possamos estar cada vez mais perto de criar uma Sociedade da qual nos orgulhamos, o mundo continuará a dececionar-nos, se fixarmos o nosso foco no que está ao nosso redor, em vez do que e em quem está à nossa frente. Deus já te deu a alegria que procuras. É na Sua presença! Não percas mais tempo a procurar que venha de um sentimento temporário ou de um engano. Encontra-a na fonte inesgotável d'Aquele que te criou e que deseja profundamente uma vida com significado e propósito para ti (João 10:10b).

~

LAIA BURGOS-AMAYA

É assistente social, líder de louvor e Pastora. Laia e o seu marido, Joseph Amaya, atualmente servem a Comunidade da Azure Hills Church, em Grand Terrace, Califórnia, no ministério de media *e jovens adultos. A sua busca na vida é viver uma vida digna do seu chamado.*

ORAÇÃO DO DIA

QUERIDO DEUS, TU ÉS A FONTE DA MINHA ALEGRIA. AUMENTA A MINHA CONSCIENCIALIZAÇÃO E REMOVE TODOS OS OBSTÁCULOS QUE EXISTEM ENTRE NÓS, PARA QUE EU POSSA EXPERIMENTAR UMA VIDA CHEIA DE ALEGRIA NA TUA PRESENÇA. ASSIM COMO FIXASTE O TEU FOCO NA ALEGRIA DA MINHA SALVAÇÃO, AJUDA-ME A VIVER NA LIBERDADE PELA QUAL MORRESTE.

"REGOZIJAI-VOS SEMPRE. ORAI SEM CESSAR. EM TUDO DAI GRAÇAS, PORQUE ESTA É A VONTADE DE DEUS EM CRISTO JESUS PARA CONVOSCO."

I Tessalonicenses 5:16-18.

1. **A gratidão é a porta de acesso para experimentarmos mais alegria. O que é que te dá alegria quando pensas no teu futuro com Deus?**
2. **Quando eras criança, que adulto, ou que exemplo, te mostrou o que significava viver com alegria? Como é que te mostraram alegria?**
3. **Que experiência difícil ou dolorosa está a toldar a tua alegria neste momento?**
4. **Chamamos à Bíblia "a Palavra viva de Deus", porque ela é o melhor terapeuta, conselheiro e recurso significativo a que temos acesso. Qual o texto bíblico que necessitas que fale à tua vida para te ajudar a recentrar o teu foco?**

DESAFIO PESSOAL

DESCOBRE ALEGRIA NA GRATIDÃO

A gratidão cria um ciclo de emoções positivas. Quando praticas a gratidão, estás a mudar a fisiologia do teu cérebro. Aqui estão algumas maneiras divertidas e estimulantes de praticares a gratidão hoje. Tenta fazer isso com um amigo, no teu grupo, ou durante o culto familiar uma noite. Lembra-te, quanto mais praticares, mais emoções positivas sentirás.

1. O ABC DA GRATIDÃO

Senta-te confortavelmente e fecha os olhos. Lista as coisas pelas quais és grato, começando com "A", e indo por todo o alfabeto, até ao "Z". Não precisa de ser perfeito! Diverte-te com isso.

2. EXPERIMENTA UMA APLICAÇÃO DE GRATIDÃO!

- *Gratitude Journal [Diário da Gratidão].* Uma secção de notas para a tua gratidão diária.
- *Gratitude Garden [Aplicação Jardim da Gratidão].* Regista as coisas pelas quais és grato todos os dias e constrói um jardim de gratidão com os teus pontos!
- *Happyfeed.* Regista a tua gratidão com acesso a lembretes diários divertidos, tolos e informativos.

3. OUVE UM *PODCAST*.

Aqui estão alguns episódios que me ajudaram a focar na gratidão:

- O episódio *Good Life Project,* "On Gratitude" ["Sobre gratidão, vulnerabilidade e coragem"], com Brené Brown.
- O episódio da *School of Greatness [Escola da Grandeza],* "Cultivate an Attitude of Gratitude" ["Cultive uma Atitude de Gratidão"], de Lewis Howes.
- O episódio *Huberman Lab,* "The Science of Gratitude and How to Build a Gratitude Practice" ["A Ciência da Gratidão e como Construir uma Prática de Gratidão"].

ALIMENTO PARA A MENTE

"Para começar, devemos pensar que Deus leva uma vida muito interessante, e que sente muita alegria. Indubitavelmente, Ele é o Ser mais alegre do Universo. A abundância do Seu amor e da Sua generosidade é inseparável da Sua alegria infinita. Todas as coisas boas e belas de que, ocasionalmente, bebemos pequenas gotas de alegria estimulante para a alma, Deus experimenta-as continuamente em toda a sua largura, profundidade e riqueza"[2] (Dallas Willard).

Falámos sobre o que te traz alegria. Sabes que Deus também sente alegria? Se a Humanidade anseia tão profundamente experimentar alegria, isso é apenas uma indicação de que ela faz parte da natureza de Deus. Só podemos experimentar algo plenamente quando vem da verdadeira fonte.

Na tua opinião, quais são algumas maneiras de Deus sentir alegria? O que te diz isso sobre sentires alegria?

CAPÍTULO 3

PAZ

TEXTO-CHAVE

"BEM-AVENTURADOS OS PACIFICADORES, PORQUE ELES SERÃO CHAMADOS FILHOS DE DEUS."

MATEUS 5:9.

QUEBRA-GELO

CONFLITOS POR TODA A PARTE

1. Pensa num conflito que viste num filme ou numa série (se não te consegues lembrar de nenhum, pensa num conflito da vida real), talvez um que te tenha aborrecido porque podia ter sido resolvido de maneira diferente.

2. Faz uma rápida pesquisa *online* sobre resolução de conflitos. Há alguns passos que pudessem ter sido dados para uma melhor resolução do conflito em que pensaste?

Se queres fazer este quebra-gelo num grupo:

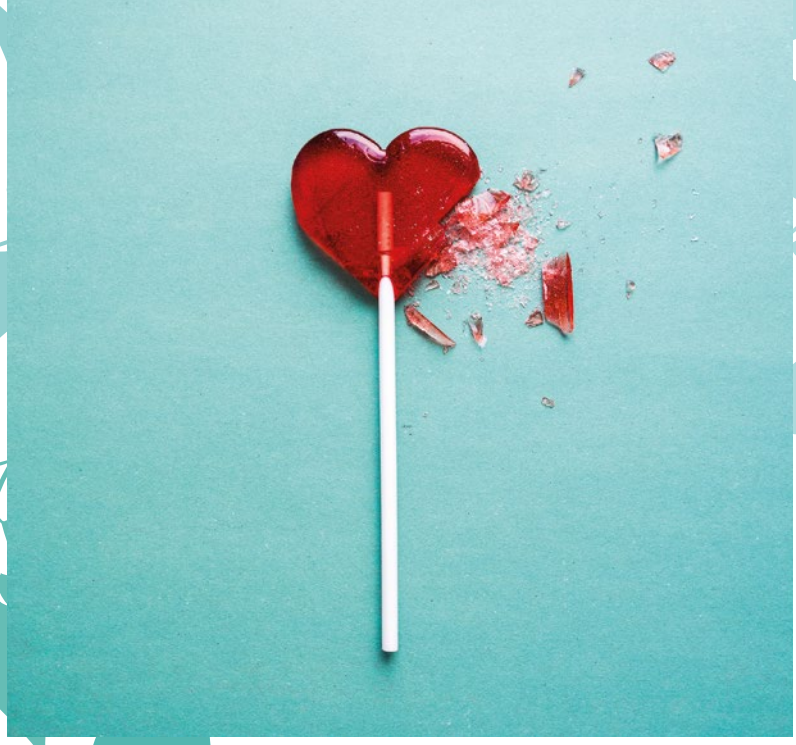
1. Pensa num simples conflito vulgar em que as pessoas possam estar envolvidas.
2. Escolhe alguns voluntários para encenarem uma pequena peça a representar uma ou mais maneiras de lidar com o conflito, primeiro de forma pouco saudável e depois de maneira saudável.
3. Analisem as diferenças. O que é que aprenderam?

PACIFICADORES EM FORMAÇÃO

Nasci apenas algum tempo depois do fim de uma guerra. Isso significa que nasci em paz. Mas também significa que nasci numa Sociedade pós-guerra. Entre as muitas consequências negativas da guerra, saber que os meus pais se conheceram por causa dela é uma consequência indireta positiva que me deixa feliz. Ainda assim, os efeitos negativos da guerra permanecem – não apenas no meu país, mas em todo o mundo. O facto de, provavelmente, estares a perguntar-te agora: "De que guerra está ela a falar?" apenas mostra como a paz – ou, melhor ainda, a paz mundial – é, muitas vezes, mais um desejo do que uma realidade.

Há uma história sobre o início das guerras iugoslavas, na década de 1990, que muitas pessoas têm em comum e que sempre me entristeceu. É uma história sobre o seu início, sobre os momentos decisivos que fizeram família, amigos, vizinhos e colegas de escola passarem de apenas isso a estranhos – ou, mesmo, inimigos. Muitas pessoas tiveram que deixar as suas casas, algumas voltando só passados muitos anos, enquanto outras nunca mais regressaram. Essa história partilhada faz-me sempre pensar em como o conflito – seja grande, como uma guerra, ou muito menor – pode, em apenas um rápido momento de definição, quebrar relacionamentos tão fortes como a família, e dividir a sua história em muitos erros e acertos.

"'De que guerra está ela a falar?' apenas mostra como a paz – ou, melhor ainda, a paz mundial – é, muitas vezes, mais um desejo do que uma realidade."



DO LADO ERRADO DA HISTÓRIA

A Humanidade também se viu do lado errado da História num rápido momento de definição. Para nós hoje, esse conflito é herdado – nascemos muito tempo depois do seu início. Mas tudo começou quando os nossos antepassados feriram o relacionamento com o seu Pai, na sua casa, no Jardim do Éden. A partir desse momento, não puderam continuar a morar juntos. O relacionamento foi quebrado e eles não tiveram outra escolha, a não ser deixar a casa do seu Pai. Passaram de próximos a muito distantes. De um jardim ao solo amaldiçoado de espinhos e cardos (Génesis 3). Mais adiante na Bíblia, percebemos que a nossa família foi dividida como consequência de uma guerra muito maior que começou no Céu. Porém, a história bíblica diz-nos que os descendentes humanos ainda herdam esse conflito. O Pai fez várias tentativas para ajudar a situação na Terra: destruindo, numa grande inundação, o mal que se desenvolveu entre os Seus filhos rebeldes (Génesis 7); tentando desenvolver um relacionamento restaurado com alguns deles, esperando que se espalhasse para todos (Génesis 12); estabelecendo limites de relacionamento na forma de uma lei, para que pudessem tentar viver na presença um do outro novamente (Êxodo 20). Enquanto alguns indivíduos descobriram uma maneira de se aproximar do Pai novamente, a maioria das pessoas falhou e continuou longe.

Em todos os conflitos, aqueles que estão feridos sabem que dizer "vamos seguir em frente" ou "vamos voltar ao que era" não funciona. A mágoa e a busca por justiça persistem e, às vezes, também as circunstâncias injustas. Muitas vezes, é difícil para essas pessoas aceitarem a paz, porque parece que alcançar a paz significa que os gritos de dor ou injustiça terão que ser silenciados. Mas é isso que é tão incrível na nossa história de conflito cósmico. Ensina-nos que a paz é algo mais.

"Em todos os conflitos, aqueles que estão feridos sabem que dizer 'vamos seguir em frente' ou 'vamos voltar ao que era' não funciona."

DE VOLTA AO LAR

O profeta Isaías fala de paz de maneira muito interessante:

> *"E o juízo habitará no deserto, e a justiça morará no campo fértil. E o efeito da justiça será paz, e a operação da justiça, repouso e segurança, para sempre."* (Isaías 32:16 e 17.)

A paz à qual somos chamados a aderir vai além de uma ideia simplificada de evitar conflitos. É uma paz que pede justiça e retidão.[1] Para um Hebreu que lesse este texto, esta conexão não é nada estranha. A palavra para paz em hebraico, *shalom*, tem um significado bastante amplo. *Shalom* significa paz, mas também significa harmonia, completude e prosperidade. É o resultado de

"Para ele, paz é estar de novo em casa. Ser uma família novamente!"

um mundo justo. A palavra *shalom* também era uma saudação comum. No Novo Testamento, Paulo escreve em grego, não em hebraico, mas ainda usa a palavra paz (*eirene*) como saudação, na maioria das suas Cartas. No entanto, muitas vezes acrescenta outro elemento. Por exemplo, em Gálatas 1:3, Paulo diz: "Graça e paz." Em seguida, fala imediatamente sobre o que Jesus fez para alcançar a paz por meio da graça. Em Efésios 2, Paulo explica esta obra de Cristo:

> *"Porque ele é a nossa paz, o qual de ambos os povos [Gentios e Judeus] fez um; e, derrubando a parede de separação que estava no meio […] E, pela cruz, reconciliar ambos com Deus, em um corpo, matando com ela as inimizades. E, vindo, ele evangelizou a paz, a vós que estáveis longe, e aos que estavam perto; porque, por ele, ambos temos acesso ao Pai em um mesmo Espírito. Assim que, já não sois estrangeiros, nem forasteiros, mas concidadãos dos santos e da família de Deus."* (Efésios 2:14, 16-19.)

Se olharmos mais profundamente para este texto, podemos ver que alcançar a paz exige que entendamos não apenas a culpa e o pecado, mas também o arrependimento que é realizado pela Cruz. Esse arrependimento traz consigo não só a reconciliação entre Deus e o Seu povo, mas também um convite para que as pessoas se reconciliem umas com as outras. Finalmente, Paulo fala acerca de um último passo surpreendente: tornar-se parte da família de Deus. Sim, este é um caminho que passa pela Cruz e pela restauração das relações com Deus e com os outros. No entanto, o destino final, a paz, parece ser encarado por Paulo aqui não somente como um mundo sem conflitos. Para ele, paz é estar de novo em casa. Ser uma família novamente!

Jesus também fala sobre isso quando nos chama para sermos embaixadores desse tipo de paz. Em Mateus 5:9, Ele diz o seguinte:

> *"Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus."*

JARDINAGEM NA GALÁCIA

Muitas vezes, ao longo da Carta aos Gálatas, Paulo não parece estar feliz. Parece estar a perguntar-se como podem os fiéis da Galácia, tendo supostamente saído desse conflito cósmico, simplesmente voltar a enfatizar pequenas diferenças entre eles – pequenas diferenças que estão a levantar obstáculos entre eles e o completo sentimento de pertença. Em Gálatas, Paulo não tenta fazer a paz entre os crentes apenas evitando o problema. Se comparares Gálatas com as suas outras Epístolas, descobrirás que, em Gálatas, Paulo usa uma linguagem muito mais dura. Faz isso para lhes lembrar do preço da paz para a qual Deus os convidou. E, depois, lembra-lhes que agora lhes cabe a eles aceitarem este convite divino e viverem juntos em paz. Mas como?

"Mesmo produzir só esta parte do fruto (paz) não é fácil."

Bem, Paulo faz duas sugestões interessantes. Em primeiro lugar, diz ao povo para não fazer certas coisas perigosas que o levará para longe e de volta ao território de espinhos e cardos. Paulo chama a essas coisas perigosas obras da carne (Gálatas 5:19-21). Em segundo lugar, sugere que todos os Cristãos – esta nova e supostamente unida família de Jesus – deveriam pensar seriamente em ter um *hobby*: jardinagem. Sim, de certo modo, Paulo diz: "Vivem, há demasiado tempo, numa terra de espinhos e cardos. Mas os espinhos não são o único caminho. Portanto, devem dedicar-se à jardinagem nesta nova terra onde está o Espírito. Vão e cultivem alguma fruta lá." Quando entendemos que o objetivo final de Deus em alcançar a paz é tornar-nos numa família novamente, dedicar-se à jardinagem não parece estranho. Afinal, este tem sido o negócio da família humana desde o momento em que Adão foi colocado no Jardim do Éden. Portanto, cultivar aquilo a que Paulo chama fruto do Espírito simplesmente mostra que abraçámos todos os passos para alcançarmos a paz com Deus e com o resto da nossa família, ao ponto de o pedaço do jardim de Deus que nos foi dado já não estar a produzir espinhos e cardos. Agora produz amor, alegria, *paz*, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.

FAZENDO A PAZ

Ao longo deste estudo, estamos a partilhar algumas ideias sobre como trabalhar o terreno para que o Espírito possa produzir esse fruto em nós. Mas sabemos que não é fácil. Mesmo produzir só esta parte do fruto (paz) não é fácil. Talvez nem todos possamos trabalhar para alcançar a paz nos grandes conflitos e guerras que nos cercam. Ainda assim, somos chamados a ser pacificadores, mesmo que só na nossa esfera de influência. Somos chamados a trabalhar pela justiça e pela criação de espaços de pertença. Somos chamados não para evitar o conflito – não para enterrá-lo para que silenciosamente cause problemas – mas para aprender a dar passos ativos em direção a uma paz saudável.

Ser um pacificador pode ser especialmente difícil quando nos encontramos do lado errado da História ou mesmo do lado errado de uma história. Isso pode acontecer facilmente quando nós mesmos fizemos algo para afastar as pessoas ao nosso redor. Mas também podemos encontrar-nos do lado errado da História só porque herdámos uma situação em que estamos longe devido a algo que outras pessoas fizeram antes de nós. Ser um pacificador nessa situação pode ser bastante difícil. Exige que escutemos as razões pelas quais outras pessoas foram afastadas de nós, que reconheçamos qual é o nosso erro e que descubramos como podemos trabalhar em prol da justiça e da reconciliação. Mas não estamos sozinhos nisso! O nosso Pai continua a trabalhar para a paz, começando no jardim do nosso coração, e a nossa família de fé é chamada a fazer o mesmo.

~

DOROTHEA RELIĆ MACEDO

Nasceu na Croácia e tem 25 anos. Está, atualmente, a trabalhar como Pastora Estagiária na Croácia, juntamente com o seu marido. Adora teologia, porque se sente à vontade a pensar em Deus e na vida com uma Comunidade. A sua paixão é trabalhar com as pessoas para encontrar maneiras de estender a restauração e o amor de Deus àqueles que estão a sofrer.

ORAÇÃO DO DIA

QUERIDO DEUS, OBRIGADO POR NOS CHAMARES TEUS FILHOS E POR NOS LEVARES PARA O LAR. AJUDA-NOS A PARTILHARMOS PAZ, RESTAURAÇÃO E PERTENÇA AO NOSSO REDOR.

"Façam todo o possível para viver em paz com todos."

Romanos 12:18 (*NVI*).

1. **Há diferentes tipos de paz? Nomeia alguns, e explica as diferenças.**
2. **Já alguma vez sentiste que tu e uma pessoa que conhecias bem se tornaram estranhos depois de um conflito? Na tua opinião, qual a razão para que isso aconteça?**
3. **A que área ou lugar na tua vida sentes que podes chamar lar? Para ti, a noção de lar está ligada à ideia de paz? De que maneira?**
4. **Como descreverias a diferença entre manter a paz e promover a paz?**
5. **Em Efésios 2, Paulo diz que Jesus destruiu uma parede de separação. Analisem algumas situações da História, em que paredes metafóricas ou literais foram deitadas abaixo para alcançar a paz. Que lições têm para nós, hoje?**

DESAFIO PESSOAL

DESAFIO 1: UMA GERAÇÃO DE CONFLITOS

Pensa num conflito geracional ou de paz incompleta que tenhas herdado. Isto pode ser mais pessoal do que uma paz incompleta ou um conflito na tua família, ou na tua igreja local, ou mais complexo, como paz incompleta entre grupos, baseada na nacionalidade, na raça, na religião, etc..

Escolhe um conflito e pensa em formas de poderes ser um pacificador. Que passos podes dar para o perdão e a reconciliação? Com oração, põe esses passos em prática num futuro próximo.

DESAFIO 2: CULTIVANDO UM JARDIM CHEIO DE FRUTOS

Pensa se estás a cultivar alguns espinhos e cardos em relação a alguém na tua vida, seja de propósito ou involuntariamente.

Decide sobre uma maneira concreta de trabalhares para a paz e a reconciliação. Estabelece um momento e uma data para dares cada um dos teus passos, e não te esqueças de incluíres Deus no processo, através da oração.

ALIMENTO PARA A MENTE

"Esta é a diferença entre caridade e justiça. Justiça significa ir além da dicotomia entre aqueles que precisam e aqueles que providenciam e enfrentar a assustadora e bela realidade de que precisamos desesperadamente uns dos outros" (Rachel Held Evans).

Como podemos construir um mundo em que a justiça leve a uma maior pertença e a mais paz?

CAPÍTULO 4

PACIÊNCIA

LÊ: TIAGO 5:7-12.

TEXTO-CHAVE

"SEDE VÓS, TAMBÉM, PACIENTES, FORTALECEI OS VOSSOS CORAÇÕES; PORQUE JÁ A VINDA DO SENHOR ESTÁ PRÓXIMA."

TIAGO 5:8.

QUEBRA-GELO

CONSIDERAS-TE PACIENTE?

A paciência é um traço de caráter que evolui constantemente ao longo da nossa vida. É o resultado de um processo contínuo de aprendizagem. É caracterizada pela calma resistência perante dificuldades, lutas, sofrimento e espera. Como é que a tua paciência se manifesta na tua vida diária? As afirmações que se seguem destinam-se a desafiar-te a descobrires a tua posição atual.

Quando alguém não responde de imediato às minhas mensagens, fico nervoso.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando a ligação *Wi-Fi* cai constantemente, fico calmo.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando tenho um presente para alguém, acabo por lho dar imediatamente.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando estou a aprender algo novo, e não está a correr bem, desisto depois da primeira tentativa.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando um amigo, com quem devo encontrar-me, está atrasado, espero pacientemente.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando o semáforo está vermelho no cruzamento, e não há carros por perto, não perco tempo à espera e atravesso imediatamente.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando a empregada demora muito a trazer a comida que pedi, apetece-me ir-me embora do restaurante.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando estou a explicar uma coisa a um amigo que não a percebe, continuo calmamente até ele entender.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando o Pastor está a pregar um sermão longo, espero pelo "ámen" final, antes de olhar para o meu telemóvel.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

Quando respondo a perguntas num inquérito, respondo a todas.
DISCORDO FORTEMENTE ← → **CONCORDO FORTEMENTE**

OLHA PARA AS TUAS RESPOSTAS E REFLETE:

- As tuas respostas surpreenderam-te? Em que aspetos?
- Desta vez, pede a um/a amigo/a que responda às mesmas perguntas acerca de como ele/ela vê a tua paciência. O que descobriste? Partilha a tua experiência com o grupo.

ERA DO RITMO ACELERADO VS. VIDA LENTA

"E, RAPIDAMENTE, CHEGAMOS À CONCLUSÃO DE QUE, SE QUISERMOS VENCER NO MUNDO, SE QUISERMOS MANTER OS NOSSOS EMPREGOS E O NOSSO LUGAR NA FILA DA VIDA (E NÃO APENAS NAS LOJAS), NÃO TEMOS ESCOLHA, A NÃO SER SERMOS UM POUCO MAIS RÁPIDOS DO QUE AQUELES QUE NOS RODEIAM."

Que palavra escolherias para descrever melhor esta época? Eu diria que vivemos numa "Era do Ritmo Acelerado". Ninguém tem tempo. Quer tenhamos dez ou oitenta anos, e, pior, se forem trinta ou cinquenta, estamos todos sobrecarregados com tarefas, oportunidades, compromissos, necessidades e desejos. O resultado? Simplesmente não conseguimos acompanhar. Quando nos perguntamos por que razão isso acontece, encontramos várias explicações. Às vezes, somos *nós* a causa: não conseguimos definir os nossos valores, não atribuímos prioridades, somos arrastados pelas responsabilidades, não somos assertivos o suficiente, não sabemos dizer não, não conseguimos relaxar. Outras vezes, a culpa é do nosso *ambiente*; a maneira como vivemos está a acelerar: andamos mais depressa, conduzimos mais depressa, voamos mais depressa; os computadores calculam mais depressa; os medicamentos atuam mais depressa; os editores de filmes cortam mais depressa; os apresentadores moderam mais depressa. Quer gostemos ou não, não há muito que possamos fazer a este respeito. E, rapidamente, chegamos à conclusão de que, se quisermos vencer no mundo, se quisermos manter os nossos empregos e o nosso lugar na fila da vida (e não apenas nas lojas), não temos escolha, a não ser sermos um pouco mais rápidos do que aqueles que nos rodeiam.

O meu autor cristão favorito, Henri J. M. Nouwen, descreveu esta era com muita precisão num dos seus livros: *"Somos pessoas que correm muito, fazem muitas coisas, conhecem muitas pessoas, participam em muitos eventos, leem muitos livros. Estamos muito*

"PARECE QUE PACIÊNCIA É O QUE MAIS NOS FALTA NUM MUNDO CADA VEZ MAIS ACELERADO."

envolvidos. Experimentamos a vida como muitas, muitas coisas. Vamos aqui, vamos ali, fazemos isto, fazemos aquilo, falamos com ele, falamos com ela, temos isto para fazer e aquilo para fazer. Às vezes perguntamo-nos como podemos fazer tudo isso. Se nos sentarmos e pensarmos sobre isso, muitas vezes corremos de uma emergência para outra. Estamos muito ocupados e muito envolvidos. No entanto, se nos perguntarem com o que estamos tão ocupados, realmente não sabemos... É um problema para muitas pessoas. Não é tanto que fazemos muitas coisas, mas sim que fazemos muitas coisas enquanto nos perguntamos se alguma coisa está a acontecer. Às vezes, parece que temos todas essas bolas no ar e nos perguntamos como podemos mantê-las em movimento."[1]

Parece que *paciência* é o que mais nos falta num mundo cada vez mais acelerado. No quebra-gelo, descrevemos a paciência como um traço de caráter, mas, na realidade, é muito mais do que isso. É também um conceito importante dentro do Cristianismo. Na Bíblia, tem um significado muito mais profundo do que costumamos perceber. Faz parte do fruto do Espírito. Isso significa que a paciência se manifesta como resultado de um relacionamento profundo e vivo com Jesus.

Tiago apropriadamente inicia a secção com estas palavras: *"Sede, pois, irmãos, pacientes até à vinda do Senhor"* (Tiago 5:7). Dado que cerca de 2000 anos se passaram desde as palavras de Tiago, descobrimos desde o início que a paciência é algo que leva tem-

po – é um processo que se desenvolve ao longo da vida – e nem sempre é fácil.

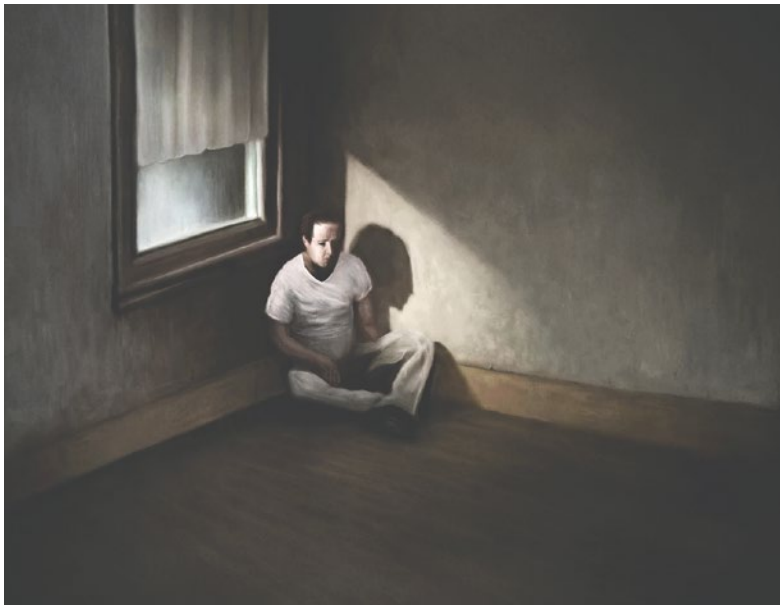
Com base na passagem bíblica de hoje, Tiago 5:7-12, existem três áreas principais nas quais nós – como seguidores de Jesus – podemos aprender, desenvolver e crescer em paciência.

PACIÊNCIA NOS RELACIONAMENTOS

A primeira área em que podemos praticar a paciência é nos nossos relacionamentos. Provavelmente, poderíamos dizer que a paciência não seria tão difícil, se não fosse pelas outras pessoas. Mas, a verdade é que sempre teremos pessoas ao nosso redor – agradáveis e desagradáveis. Não é por acaso que, no texto de hoje, Tiago começa por mencionar a importância de sermos pacientes com os outros: *"Sejam também pacientes... Não se queixem uns dos outros"* (Tiago 5:8 e 9, *NVI*). Na maioria das vezes, usamos todos os tipos de estratégias para tentar mudar as pessoas que nos irritam. E se isso falhar, pelo menos ficamos aliviados queixando-nos delas a outros. A coisa mais difícil de fazer é, realmente, aceitar os outros *com* as coisas que nos incomodam neles. Talvez seja precisamente por isso que encontramos tantos mexericos não só na Sociedade, mas também na Igreja. A Bíblia convida-nos a enfrentarmos o desafio: começarmos a praticar a paciência, em primeiro lugar, nos nossos relacionamentos, porque – como Paulo escreve num dos textos mais famosos sobre o amor – *o amor é paciente* (I Coríntios 13:4).

PACIÊNCIA NO SOFRIMENTO

À primeira vista, pode surpreender-nos que Tiago continue a falar de paciência no sofrimento. Ele dá-nos o exemplo dos profetas e do piedoso Job, que não amaldiçoou Deus, mesmo em tempos de adversidade e aflição (Tiago 5:10 e 11). Ao contrário das pessoas, ao longo da História, que sofreram pela verdade, Job nem sabia *porque* estava a sofrer tanto. Os desastres que sofreu não foram, de forma alguma, culpa sua (vê Job 1:9-12), mas ele resistiu a tudo. Às vezes, uma pessoa pode chegar a acreditar que tem automaticamente direito a uma vida saudável, feliz e longa. Até ouvimos essa mensagem a ser pregada no espírito daquilo a que se chama "teologia da prosperidade", que diz que, se tivermos fé em Deus, Ele nos dará prosperidade e removerá todos os nossos problemas e sofrimentos. Nesse modo de pensar, se sofremos é porque estamos longe de Deus. Mas a Bíblia corrige essa falsa suposição em muitos lugares. Logo nas primeiras páginas das Escrituras, Deus diz-nos que o sofrimento será parte integrante da nossa vida neste mundo caído. O próprio Jesus sofreu, ao ponto de morrer na cruz (vê Fil. 2:5-11). Portanto, este mundo é um mundo no qual podemos esperar experimentar sofrimento, e é esse fruto espiritual da paciência, juntamente com o resto do fruto do Espírito, que nos ajudará a superá-lo.



"LOGO NAS PRIMEIRAS PÁGINAS DAS ESCRITURAS, DEUS DIZ-NOS QUE O SOFRIMENTO SERÁ PARTE INTEGRANTE DA NOSSA VIDA NESTE MUNDO CAÍDO."

"FINALMENTE, DEUS É QUE É INCRIVELMENTE PACIENTE CONNOSCO. ESPERA PACIENTEMENTE QUE RESPONDAMOS AO SEU CHAMADO E QUE VOLTEMOS PARA ELE!"

PACIÊNCIA NO FALAR

A terceira área onde podemos aprender a ser pacientes é nas nossas palavras. Tiago 5:12 (*NVI*) diz: *"Sobretudo, meus irmãos, não jureis, nem pelo céu, nem pela terra, nem façais qualquer outro juramento; mas que a vossa palavra seja sim, sim, e não, não; para que não caiais em condenação."* Tiago estava a alertar contra uma prática comum no seu tempo, em que as pessoas tentavam obter o que queriam fazendo juramentos enganosos. "Juravam" para parecerem verdadeiras, quando, na verdade, estavam apenas a usar palavras para manipular a situação ou o outro. Quando ficamos impacientes, podemos sentir-nos tentados a falar de maneiras que produzam o resultado que desejamos, mesmo que isso signifique dizer algumas mentiras inofensivas. Porém, Tiago lembra-nos de que aquele que fala a verdade não precisa de "jurar". Não precisamos de convencer ninguém imediatamente, e, dessa maneira, aprendemos a ser pacientes. Aprendemos a esperar com paciência, e que as nossas palavras, os nossos testemunhos, as nossas orações e os nossos desejos têm o seu próprio tempo.

Vemos, portanto, que a paciência é intrínseca à fé. Paciência nos relacionamentos, paciência no sofrimento e paciência no falar são coisas que ainda estamos a aprender. E os três conceitos por excelência do Cristianismo – fé, esperança e amor (I Coríntios 13:13) – são talvez os três aspetos fundamentais da nossa paciência. Finalmente, Deus é que é incrivelmente paciente connosco. Espera pacientemente que respondamos ao Seu chamado e que voltemos para Ele!

~

MARTIN PAVLÍK

É Pastor na República Checa. Serve em duas igrejas em Praga, e também é Diretor de Jovens na Conferência Checa. Está agora a terminar o seu Ph.D. na Charles University, *com a sua pesquisa focada principalmente na teologia de Dietrich Bonhoeffer. É casado com Lucie, gosta de sobremesas italianas e de andar de bicicleta.*

ORAÇÃO DO DIA

QUERIDO DEUS, AJUDA-ME A SER PACIENTE COM AS OUTRAS PESSOAS E COMIGO MESMO. AJUDA-ME A SER PACIENTE QUANDO PASSAR POR MOMENTOS DIFÍCEIS, PARA QUE POSSA CONFIAR QUE TU ME FORTALECERÁS E ME AJUDARÁS A SUPERAR. AJUDA-ME A SER PACIENTE NO MEU FALAR. PEÇO QUE ME DÊS A CAPACIDADE DE FALAR COM OS OUTROS SEM MANIPULAÇÃO. DÁ-ME FORÇAS PARA PERDOAR OS OUTROS QUANTAS VEZES FOREM NECESSÁRIAS. E AJUDA-ME A LEMBRAR COMO TU ÉS INCRIVELMENTE PACIENTE COMIGO.

"PORTANTO, COMO POVO ESCOLHIDO DE DEUS, SANTO E AMADO, REVISTAM-SE DE PROFUNDA COMPAIXÃO, BONDADE, HUMILDADE, MANSIDÃO E PACIÊNCIA."

Colossenses 3:12 (*NVI*).

1. **Quando vamos ao culto, esperamos desacelerar e experimentar uma certa sensação de silêncio, porque, muitas vezes, é o único momento em que realmente não estamos com pressa. És capaz de, realmente, ir do dia-a-dia acelerado para o tempo lento do Sábado durante o serviço de culto? De que modo é que isso se torna num desafio ou num alívio para ti?**
2. **Vês a paciência como uma característica humana em que podes melhorar? Ou mais como um fruto do Espírito, um dom pelo qual temos que orar e que vem do Alto? Explica a tua resposta.**
3. **Qual das três áreas (paciência nos relacionamentos, paciência no sofrimento e paciência no falar) achas mais desafiadora? Porquê?**
4. **Qual é a diferença entre ser paciente em relação a algo e ser passivo?**
5. **Como achas que a paciência se manifesta na espera pela Segunda Vinda de Jesus?**

DESAFIO PESSOAL

A paciência vai contra a nossa cultura atual de gratificação instantânea. Queremos coisas e queremo-las agora. Esperar deixou de fazer parte do nosso ADN. Para o desafio de hoje, temos duas maneiras de te desafiar a praticares a paciência.

DESAFIO 1: *STOP* ANTES DE TE ARREPENDERES

Para o primeiro desafio, o objetivo é impedir que reajas com impaciência ao relacionar-te com os outros. Quando as pessoas nos irritam, podemos rapidamente levantar a voz, acusá-las ou dizer coisas ofensivas. Então, como parte deste primeiro desafio, sempre que te encontres numa situação que te está a levar a perderes a paciência, tenta usar esta técnica *STOP*:

S: *Stop* o que estiveres a fazer ou a dizer e faz uma pausa deliberada.
T: *Tenta* respirar fundo e busca Deus em oração.
O: *Observa* o que está a acontecer no momento (observa os teus sentimentos, emoções e pensamentos), conta a Deus e deixa que Ele faça parte da solução ou da saída. Ouve-O.
P: *Para a frente.* Agora que fizeste uma pausa e estendeste a mão para Deus, estás pronto para continuar. Qual é a coisa mais sábia a fazer ou a dizer a seguir?

DESAFIO 2: PACIÊNCIA NAS COISAS PEQUENAS

O segundo desafio para ti é fazeres experiências diárias de paciência. Ser paciente nas pequenas coisas provavelmente vai ajudar-te a seres paciente nas coisas maiores (vê Mateus 25:23).

Escolhe três a cinco maneiras de praticar a paciência *nas coisas pequenas*. Aqui estão alguns exemplos:

- *Mantém a porta aberta para alguém entrar no prédio primeiro.*
- *Deixa alguém passar à tua frente na fila do refeitório.*
- *Espera 30 minutos antes de veres as notificações no teu telemóvel.*
- *Quando estiveres numa conversa em grupo, deixa que outra pessoa fale primeiro, mesmo que seja a tua "vez".*

No final do dia, reflete sobre como correu a experiência. Como te sentiste ao praticares a paciência também nas coisas pequenas? O que aprendeste sobre ti mesmo?

ALIMENTO PARA A MENTE

"A Igreja só é ela mesma quando existe para a Humanidade... Deve participar da vida social do mundo, não dominando os homens, mas ajudando-os e servindo-os. Deve dizer aos homens, qualquer que seja a sua vocação, o que significa viver em Cristo, existir para os outros. E, em particular, a nossa própria Igreja terá que adotar uma linha forte com as blasfémias do desafio moral, do culto do poder, da inveja e da farsa, pois essas são as raízes do mal. Terá que falar de moderação, pureza, confiança, lealdade, firmeza, *paciência*, disciplina, humildade, contentamento e modéstia"[2] (Dietrich Bonhoeffer, ênfase acrescentada).

Bonhoeffer menciona a paciência como uma das coisas sobre as quais a Igreja deveria estar a *falar*. Como achas que a Igreja pode partilhar esse tópico de uma forma que seja compreensível e no contexto do que as pessoas estão a viver hoje?

CAPÍTULO 5

AMABILIDADE E BONDADE

LÊ MATEUS 25:31-46.

TEXTO-CHAVE

"O REI RESPONDERÁ: DIGO A VERDADE: O QUE VOCÊS FIZERAM A ALGUM DOS MEUS MENORES IRMÃOS, A MIM O FIZERAM."

MATEUS 25:40 (*NVI*).

QUEBRA-GELO

AMABILIDADE EM AÇÃO

Escolhe uma das coisas que se seguem:

1. Pergunta de ligação – Quando é que alguém foi surpreendentemente amável contigo, e que efeito teve isso na tua vida?

2. Pergunta para a imaginação – Se pudesses fazer uma coisa realmente amável por alguém – o que é que gostarias mais de fazer por essa pessoa?

3. Assiste ao pequeno vídeo "*Boomerang* da Amabilidade", da *Life Vest Inside* (bit.ly/LifeVestKindness). Não tem palavras, por isso pode ser usado em qualquer grupo linguístico, e é simples, mas muito poderoso. Depois, pede às pessoas que partilhem as suas respostas às seguintes perguntas:
   - Do que mais gostaste no vídeo?
   - Qual foi a principal mensagem a tirar, na tua opinião?
   - Com quem te identificaste mais no vídeo?
   - Como é que o vídeo te inspirou?

AMABILIDADE E BONDADE VIVIFICANTES

Jesus sabia que o Seu ministério na Terra terminaria em breve. Queria deixar algo para trás que fizesse uma diferença duradoura no mundo. Durante três anos, tinha vivido entre as pessoas e mostrou-lhes a bondade e a amabilidade de Deus. Jesus era compassivo, gentil, abundantemente generoso, acolhedor e inclusivo. Andou pelas aldeias e curou todos os seus enfermos. Alimentou cinco mil pessoas até ficarem saciadas, e ainda sobraram doze cestas grandes para levarem para casa. Transformou litros e litros de água em vinho num casamento, muito mais do que era preciso para a celebração. Procurou pessoas que estavam em diferentes tipos de "prisões" – medo, doença mental, vícios, isolamento social e autoaversão – e libertou-as para terem saúde, alegria, paz e amor.

"DURANTE TRÊS ANOS, TINHA VIVIDO ENTRE AS PESSOAS E MOSTROU-LHES A BONDADE E A AMABILIDADE DE DEUS. JESUS ERA COMPASSIVO, GENTIL, ABUNDANTEMENTE GENEROSO, ACOLHEDOR E INCLUSIVO."

Jesus tinha feito todo o possível para demonstrar a amorosa bondade de Deus; mas os Seus discípulos continuavam a discutir sobre quem era o maior, e a desprezar Gentios, mulheres, crianças e desajustados sociais. Por isso, decidiu deixar-lhes um punhado de histórias inesquecíveis, sabendo que, um dia, em breve, esses homens rudes e prontos seriam transformados pelo Espírito Santo, e mudariam o mundo – com as suas palavras, a sua bondade, e com a sua amabilidade.

Uma das histórias que Jesus contou aos Seus seguidores foi sobre um pastor que tinha um rebanho de ovelhas e cabras (Mateus 25:31-46). Na Sua história, as "cabras" tinham vivido para o seu próprio prazer. Nem sequer pensavam em perceber as necessidades daqueles que as rodeavam; por isso não mexiam um dedo para aliviar o seu sofrimento. As "ovelhas" foram aquelas que viveram de forma altruísta. Ser gentil era tão natural para elas que nem conseguiam lembrar-se de quando tinham ajudado os outros! As "ovelhas" partilharam a sua comida, roupas, casa e amor. Esforçaram-se por visitar os doentes e os encarcerados. Andaram gentil e amavelmente no mundo e viveram generosamente com os outros, porque estavam cientes de como Deus tinha sido generoso com elas. Foram um canal do amor de Deus na vida daqueles que sofriam. Escolheram fazer as coisas certas e que revelam cuidado... Foram gentis e boas.

Outra história é sobre o Bom Samaritano (Lucas 10:25-37). Ele pôs em prática a bondade generosa, compassiva e amorosa de Deus, quando viu um estranho ferido, de um grupo étnico diferente, que estava desesperadamente necessitado.

Pesquisas recentes sobre bondade destacaram vários ingredientes importantes da ação compassiva:[1]

- Ter olhos, coração e mente abertos para perceber as necessidades dos outros.
- Acreditar que estou aqui para fazer a diferença, e, se vejo uma necessidade, é minha responsabilidade agir.
- Ouvir as histórias de quem necessita de ajuda e perguntar-lhe do que é que precisa mais (ou avaliar a situação de maior necessidade, se a pessoa não conseguir falar).
- Fazer o que posso para aliviar o sofrimento da pessoa ou ajudá-la a ter acesso a uma ajuda melhor do que posso oferecer sozinho.

"ELE PÔS EM PRÁTICA A BONDADE GENEROSA, COMPASSIVA E AMOROSA DE DEUS, QUANDO VIU UM ESTRANHO FERIDO, DE UM GRUPO ÉTNICO DIFERENTE, QUE ESTAVA DESESPERADAMENTE NECESSITADO."

"MESMO A MENOR GENTILEZA PODE DAR FRUTO E FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA!"

O Bom Samaritano fez todas essas coisas importantes para salvar a vida do homem ferido. Em contraste, o sacerdote e o levita viram a necessidade, mas ignoraram a pessoa e negligenciaram fazer o que era bom e bondoso.

Deus ama cada pessoa igualmente. Ele quer que todos experimentem a Sua incrível bondade e amabilidade. Mas o nosso coração precisa de ser transformado pelo Seu amor compassivo, para que possamos ser os Seus olhos, ouvidos, boca, mãos e pés, e canalizar o Seu amor para este mundo arruinado.

Deus deseja que sejamos amáveis uns com os outros, porque toda a bondade do mundo começa no Seu coração amoroso. Ele criou-nos para vivermos em harmonia amorosa uns com os outros, e quando somos gentis com os outros, a hormona oxitocina é libertada no nosso cérebro, assim como no deles! Quando cuidamos dos outros e quando os outros cuidam de nós, essa hormona incrível faz-nos sentir ainda mais compassivos, pacíficos, alegres e amorosos, e também menos ansiosos. Isso ajuda-nos a ouvirmos melhor e a sermos mais empáticos. E quanto mais gentis somos, menos conflitos tendemos a ter! A bondade pode até aliviar a depressão, pois espalha alegria da nossa vida para os outros. Ela une as pessoas, dá-lhes esperança, conforta-as e faz com que se sintam amadas e especiais. E mesmo a menor gentileza pode dar fruto e fazer uma grande diferença!

Pensa na viúva de Sarepta, que gentilmente partilhou o que pensava ser a sua última fatia de pão com um Elias faminto (I Reis 17:7-16). E na mulher sunamita, que construiu um quarto extra no telhado da sua casa, para que Eliseu pudesse ter um espaço para repousar e sentir-se confortável (II Reis 4:8-37). Pensa em Dorcas, que fazia lindas roupas para viúvas e órfãos, para lhes devolver a sua dignidade (Atos 9:39). E em Maria e Marta, que regularmente abriam a sua casa ao caos de Jesus e de uma dúzia de discípulos cansados e famintos.

Cada uma dessas histórias de bondade está incluída na Bíblia para nos inspirar. Cada história é um exemplo de pessoas que agiam como "ovelhas" – alimentavam os famintos, eram hospitaleiras com os sem-abrigo e faziam roupas para quem precisava. Mas, incrivelmente, há um fio comum quase oculto nas suas histórias. Um fio que as liga todas à parábola das ovelhas e das cabras… Cada uma destas mulheres experimenta uma ressurreição. As mulheres que ajudaram Elias e Eliseu tiveram os seus filhos trazidos de novo à vida. Maria e Marta reuniram-se com o seu irmão ressuscitado,

Lázaro. E Dorcas ressuscitou para poder continuar a ajudar os necessitados ao seu redor.

Deus valoriza a bondade do nosso coração, o nosso desejo compassivo de fazermos a coisa mais amorosa ante o sofrimento humano. Como podemos ser como as "boas ovelhas" e o bom Samaritano hoje? Como podemos escolher ser gentis com todos os que encontramos, para que possam provar e ver que o Senhor é bom (Salmo 34:8)? Como podemos abrir corações à generosidade do amor de Deus para connosco? E como é que deixarmos o nosso coração ser inundado com o Seu amor compassivo por nós nos ajudará a mostrarmos aos outros que Deus os ama com um amor tão vasto que nunca podem chegar ao seu fim (Efésios 3:14-21)? Porque, no fim de contas, o que realmente importa é a maneira como partilhamos a bondade e a amabilidade de Deus com todos os que encontramos!

"PORQUE, NO FIM DE CONTAS, O QUE REALMENTE IMPORTA É A MANEIRA COMO PARTILHAMOS A BONDADE E A AMABILIDADE DE DEUS COM TODOS OS QUE ENCONTRAMOS!"

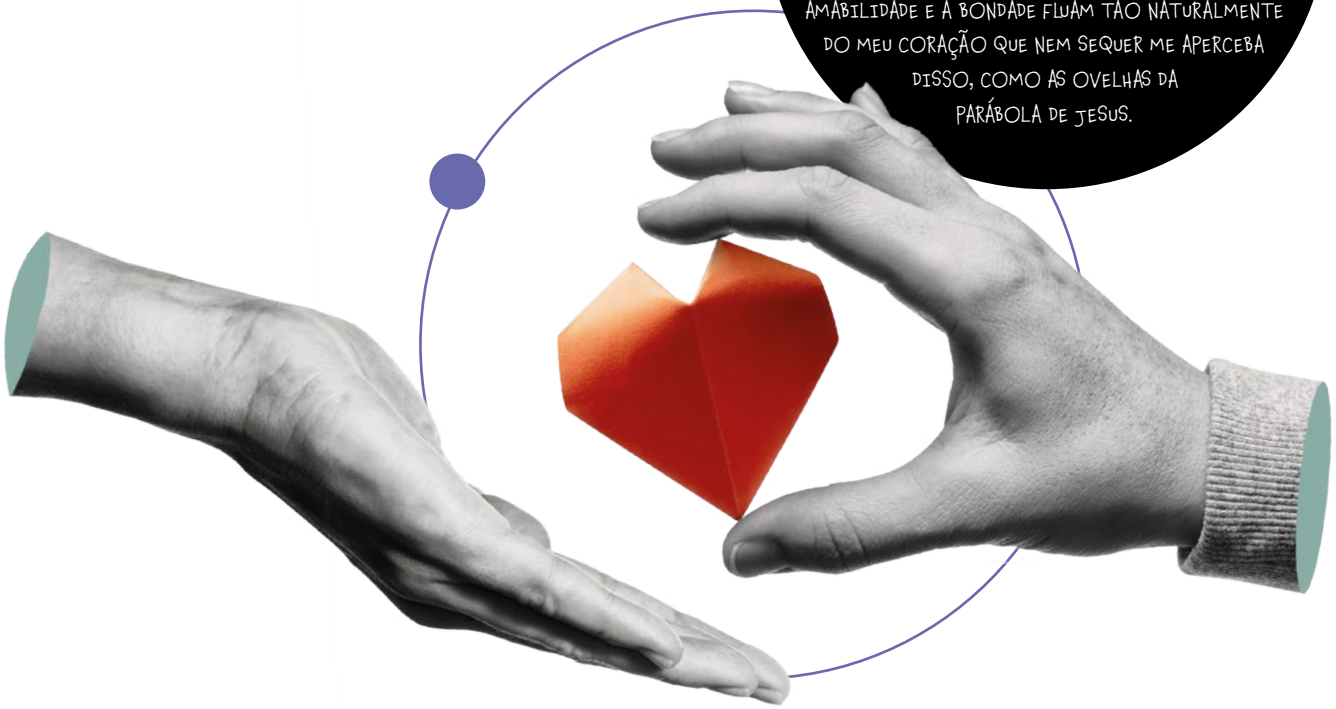
~

KAREN HOLFORD

Treinou como terapeuta ocupacional, trabalhando na reabilitação de lesões cerebrais, antes de estudar psicologia e, depois, terapia familiar. Agora trabalha para a Divisão Transeuropeia como Diretora dos Ministérios da Família, das Crianças e das Mulheres. É casada com o Pastor Bernie Holford e tem três filhos adultos e três netos. Ela adora escrever, ser criativa e caminhar nas florestas.

ORAÇÃO DO DIA

QUERIDO DEUS, QUERO PROVAR E VER QUE TU ÉS BOM, PARA QUE, COMO RESULTADO, EU TAMBÉM POSSA SER AMÁVEL E BOA PARA OUTROS, E TAMBÉM PARA MIM MESMA. QUE A AMABILIDADE E A BONDADE FLUAM TÃO NATURALMENTE DO MEU CORAÇÃO QUE NEM SEQUER ME APERCEBA DISSO, COMO AS OVELHAS DA PARÁBOLA DE JESUS.



"QUEM É BONDOSO FAZ BEM A SI MESMO,
MAS QUEM É CRUEL CAUSA O SEU PRÓPRIO MAL."

Provérbios 11:17 (*VFL*).

1. **Qual das histórias sobre a compaixão e a bondade práticas de Jesus é a tua preferida? Porquê? E como é que essa história inspira a tua própria bondade?**
2. **Por que razão estará Jesus tão interessado em que os Seus seguidores sejam amáveis para os outros? Até que ponto é que o mundo seria diferente, se escolhêssemos ser amáveis e bons para todas as pessoas que encontramos?**
3. **Imagina que, daqui a um ano, a tua igreja ou o teu grupo de jovens ganha um concurso na tua cidade por ser o grupo mais simpático da Comunidade. O que é que vocês fizeram que vos levou a ganharem? O que é que vos impede de começarem uma "invasão de amabilidade" agora mesmo (bit.ly/invasionofkindness)?**
4. **Tem sido sugerido muitas vezes que é importante que procuremos um companheiro para a vida que seja bondoso e amável. Na tua opinião, porque é que as pessoas dizem isso? Como é que podes preparar-te para uma futura relação, ou, melhor, uma relação atual, ao desenvolveres a tua amabilidade, de modo que ela se torne numa segunda natureza para ti, como se tornou para as "ovelhas" da parábola?**

DESAFIO PESSOAL

DESAFIO 1: QUÃO AMÁVEL ÉS?

1. Numa escala de 0-10, onde 10 é "Muito Amável", quão amável és para os outros? O que poderia ajudar-te a aumentares o teu nível de amabilidade, um passo de cada vez?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Como é que podes ser amável para contigo mesmo? Foca-te no tema da amabilidade de Deus para contigo e sê amável para contigo mesmo, de modo a seres mais capaz de ser amável para os outros.

DESAFIO 2: ORAÇÃO CRIATIVA PEDINDO AMABILIDADE

Este desafio está pensado para ser feito em grupo. Se estiveres sozinho, simplesmente faz o exercício sozinho. No entanto, será mais enriquecedor, se o fizeres com outros.

Lê o Salmo 103:1-18. Depois, convida o grupo (ou dividam-se em grupos de 2-4 pessoas) para criar uma oração interativa de louvor pela bondade e terna amabilidade de Deus. Pensem em palavras para descrever o amor de Deus para cada letra do alfabeto, começando com o A (apaixonado, aventureiro, admirável, atento), depois B (belo, beneficente, bendito), etc.. Faz uma lista de todas as palavras mencionadas, ou grava-as, e vê quantas palavras podes encontrar para descrever Deus. Finalmente, leiam juntos a vossa oração de louvor.

DESAFIO 3: SÊ AMÁVEL PARA OS OUTROS

Esta semana foca-te em seres amável para os outros. Tem como objetivo seres amável, no que dizes ou fazes, para todas as pessoas que encontrares, de maneira a deixares cada pessoa sentir-se amada por ti e por Deus. Depois, nota como seres amável para com os outros muda os vossos pensamentos e ações. Regista o que acontece. Se precisas de algumas ideias criativas sobre formas de seres amável, visita *live:kindted.adventist.org/family/outreach/livekind/*

ALIMENTO PARA A MENTE

"Faz todo o bem que puderes, de todos os modos que puderes, em todos os aspetos que puderes, em todos os lugares que puderes, a todas as pessoas que puderes, enquanto puderes" (Citação atribuída a John Wesley).

Qual é a principal lição que retiras sobre amabilidade e bondade? Que mudanças queres fazer agora?

CAPÍTULO 6

Fidelidade

LÊ MATEUS 25:14-29.

TEXTO-CHAVE

"O SEU SENHOR LHE DISSE: BEM ESTÁ, SERVO BOM E FIEL, SOBRE O POUCO FOSTE FIEL, SOBRE MUITO TE COLOCAREI."

MATEUS 25:21 (*ARC*).

QUEBRA-GELO

METÁFORAS PARA FIDELIDADE

Vamos definir fidelidade de maneira original. Pensa em símiles para explicar – de forma gráfica e metafórica – o que significa fidelidade para ti.

Aqui tens dois exemplos, para te ajudar:

Fidelidade é como...

Um adolescente e o seu *smartphone*.

Um *hipster* e a sua barba.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Partilha as tuas metáforas com o grupo ou com um amigo.

Perguntas para reflexão:

1. Na tua opinião, qual a metáfora que mais se destacou? Qual delas escolherias como sendo a tua definição de fidelidade?
2. Quão importante é para ti a fidelidade nos relacionamentos (amizade, namoro, casamento...)?
3. Como é que sabes se alguém é fiel?
4. Já alguma vez passaste por uma infidelidade ou deslealdade? Pensa numa situação em que alguém foi desleal para contigo (ou talvez foste tu para com alguém). Como é que te sentiste? O que é que aprendeste?

O Resultado de um Relacionamento

Neste guia de estudo, estamos a aprender acerca do fruto que é produzido dentro de nós quando o Espírito Santo Se torna na nossa maior influência. E isso é fácil de dizer, mas é muito mais complicado torná-lo numa realidade na nossa vida. O fruto do Espírito não cresce no vazio. Para que exista um fruto, é preciso plantar uma semente e gerar o ambiente adequado para que ela se transforme numa árvore que produz frutos. É um *processo*.

Vivemos num mundo de trevas, no qual muitas vezes achamos difícil ver Deus; frequentemente, sentimo-nos sozinhos, julgados, feridos e com medo por causa das incertezas da vida. Neste mundo de pecado, é difícil cuidar do solo do nosso coração para que o Espírito Santo possa trabalhar em nós. Percebemos que – apesar do nosso desejo de sermos transformados por Deus – o pecado atrapalha, e acabamos por ser infiéis a Deus. Isso perturba-nos e, como resultado, podemos até sentir-nos paralisados.

Quero partilhar uma situação que me deixou paralisado durante muito tempo. Ainda preciso de trabalhar nisso e de melhorar. Vejo como o fruto da fidelidade ainda precisa de crescer dentro de mim.

Deixa-me começar dizendo que gosto de falar em público, embora seja um dos medos mais comuns que as pessoas têm. Falar em público pode ser aterrador, porque significa expormo-nos. Dar a cara para o exterior. Submetermo-nos ao julgamento de quem está a ouvir.

"Embora a maioria dessas conversas acabe por ser uma bênção, o que se passa comigo no começo faz-me sentir mal. Porque não estou a ser fiel a Jesus. Pelo menos, não o suficiente."

Mas, embora seja fácil para mim falar em público, confesso que me apavora falar com alguém que não partilha da minha fé cristã. Realmente entro em pânico só de pensar que alguém pode fazer-me perguntas ou comentários para os quais eu não tenha uma resposta. Ainda estou a trabalhar nisso e peço a Deus que me ajude sempre que isso acontece.

Eis o que sucede comigo: sempre que um não-crente – alguém que não conhece nada do Cristianismo, muito menos do Adventismo – me pergunta sobre aquilo em que eu acredito, o meu trabalho como Pastor ou a minha Igreja… começo a transpirar. Não porque eu tenha vergonha de Deus, do meu ministério ou da minha Igreja (Romanos 1:16), mas porque estou profundamente ciente de que o que eu digo pode levar aquela pessoa a apaixonar-se pelo Ser mais incrível do Universo, ou, pelo contrário, a rejeitar Jesus e nunca mais querer ouvir falar d'Ele.

Sempre que isso acontece, sinto que falho com Deus. Sinto que não estou à altura, que não sou um seguidor confiável de Jesus. Sinto que, na verdade, estou a ser *infiel* a Deus quando Ele me é totalmente fiel. Não deveria eu estar feliz e animado porque pessoas que não partilham da minha fé me perguntam sobre Jesus? Porquê, então, isso acontece comigo? Embora a maioria dessas conversas

acabe por ser uma bênção, o que se passa comigo no começo faz-me sentir mal. Porque não estou a ser fiel a Jesus. Pelo menos, não o suficiente. E eu sei que isso não é algo que só eu experimentei.

Mesmo assim, precisamos de nos reerguer. Podemos falhar e ser *infiéis* a Deus a qualquer momento, mas Ele continua a ser fiel (Romanos 4:21; I João 1:9; Josué 21:45). Quando formos infiéis a Deus, decidamos voltar para Jesus e conectar-nos com Ele novamente. Sejamos um solo fértil que produz frutos (João 5:5). Voltemos ao caminho da fidelidade.

Para fazermos isso, devemos entender o que significa fidelidade. Ser fiel significa ser confiável. Uma pessoa fiel é uma pessoa honesta e íntegra, alguém em quem podes confiar. Também significa que alguém pode confiar em ti sem temer que lhe falhes. Pessoas fiéis mantêm a sua palavra. És fiel quando fazes o que se espera de ti, mesmo que ninguém esteja a ver; quando ninguém duvida das tuas ações ou palavras porque vocês têm uma história juntos e essas pessoas *conhecem-te* pela tua confiabilidade. A confiança desenvolve-se com o tempo; é impossível ganhá-la num dia. O mesmo acontece com a fidelidade.

Por outro lado, a fidelidade não se aplica somente às coisas maiores. Na verdade, pequenos detalhes importam, porque, geralmente, acabam por fazer a diferença. No texto de hoje, Jesus diz: *"... servo bom e fiel. Sobre o pouco foste fiel, sobre muito te colocarei"* (Mateus 25:21, *ARC*). Não importa se a tua fidelidade é posta à prova com uma coisa grande ou pequena: tudo testemunha do teu relacionamento com Deus. Tudo o que fazemos pode refletir Jesus. Porque é disso que se trata: refletir Jesus através da nossa fidelidade ao nosso relacionamento com Ele e aos Seus princípios. Seja em algo grande ou pequeno, diante de muitos ou de poucos.

Quero destacar que não devemos ver a fidelidade como um ideal elevado que só algumas pessoas podem alcançar. A fidelidade é o resultado do nosso relacionamento com uma Pessoa, o resultado da influência

"Podemos falhar e ser infiéis a Deus a qualquer momento, mas Ele continua a ser fiel. Quando formos infiéis a Deus, decidamos voltar para Jesus e conectar-nos com Ele novamente."

"O que é melhor em permitirmos que o Espírito Santo trabalhe dentro de nós para que cresçamos em fidelidade a Deus é que, como resultado, damos testemunho."

do Espírito Santo na nossa vida. A fidelidade a Deus é fortalecida com o tempo. Pelo nosso relacionamento com Ele. Pela nossa comunicação constante com Ele. Sou fiel a Jesus porque O conheço. E quanto mais O *conheço*, mais fiel quero ser, porque não quero prejudicar a nossa relação de confiança. Tal como com o nosso amigo mais íntimo. A única diferença é que Jesus é o melhor Amigo que poderíamos imaginar! E se falharmos e sentirmos que fomos infiéis, Ele espera por nós de braços abertos, pronto para consertar o nosso relacionamento quebrado (I João 2:1; II Coríntios 5:17-19).

O que é melhor em permitirmos que o Espírito Santo trabalhe dentro de nós para que cresçamos em fidelidade a Deus é que, como resultado, damos testemunho (João 15:27). Isso significa que não somos os únicos abençoados por sermos fiéis a Deus, mas também aqueles ao nosso redor (isso não te lembra da promessa que Deus fez a Abraão, em Génesis 12:3*: "... E em ti todas as famílias da terra serão abençoadas"*?). Sermos fiéis a Deus leva-nos a cumprirmos a nossa missão de anunciar a boa-nova que Jesus nos deu. Quando somos fiéis, partilhamos o Evangelho. Quando somos fiéis nas pequenas coisas, expandimos os princípios do grande Reino de Deus. Quando o Espírito Santo dirige e produz fruto na nossa vida, abrimos o caminho para que a vida de outras pessoas seja transformada, porque permitimos que Deus opere em nós e através de nós. Peçamos a Deus que nos ajude a sermos fiéis. Peçamos a Deus que o fruto do Espírito cresça no nosso coração.

~

Narcis Dragomir
Nasceu na Roménia e foi criado em Espanha. Considera-se um cidadão do Céu. Pela graça de Deus, é casado com Sayei (@escribiendosupalabra) e ambos procuram alegremente partilhar Jesus com a Europa pós-cristã.

Oração do Dia

Querido Deus, obrigado porque nos enches com o Teu Espírito e produzes fruto em nós, que é uma bênção para os outros. Obrigado pela Tua fidelidade. Obrigado porque podemos confiar em que és amoroso, generoso e bom. Produz dentro de mim o fruto da fidelidade, e que outros sejam abençoados como resultado.

"Muitos se dizem amigos leais;
mas um homem fiel, quem poderá achar?"

Provérbios 20:6 (*NVI*).

1. **Que evidência da fidelidade de Deus encontras na Bíblia? Como é que isso impacta ou influencia a tua definição de fidelidade? Como podemos refletir a fidelidade de Deus na nossa vida diária?**
2. **Já sentiste vergonha de partilhar a tua fé? Se esse foi o caso, porque achas que é tão difícil?**
3. **Já te sentiste atolado na tua vida espiritual? O que fizeste/podes fazer para mudar isso? Como podes crescer em fidelidade no teu relacionamento com Deus?**
4. **Quando olhas para a tua igreja (e para a tua vida), encontras, por vezes, falta de compromisso e muito conformismo? Porque acontece isso? O que podemos fazer para mudar isso?**
5. **Existe uma solução para a infidelidade (espiritual, relacional, etc.)? Qual?**

Desafio Pessoal

FIELMENTE RESPONSÁVEL

Cria um grupo no *WhatsApp/Telegram/Signal/Messenger* com pessoas que estão a seguir este guia de estudo contigo. Um grupo livre de críticas e julgamentos.

Se estiveres a ler este guia de estudo sozinho, partilha este tópico com alguém e pede que participe no desafio.

Usa este grupo exclusivamente para partilhar os momentos em que a tua fidelidade a Deus é testada, quer permaneças fiel ou não.

Quando alguém enviar uma mensagem no grupo partilhando um teste de fidelidade na sua vida, cada membro do grupo orará por essa pessoa e pela situação. Assim, terás uma rede de oração para te apoiar sempre que a tua fidelidade a Deus for posta à prova.

Alimento para a Mente

"A maior necessidade do mundo é a de homens [e mulheres] – homens [e mulheres] que não se comprem nem se vendam, homens [e mulheres] que, no íntimo da alma, sejam verdadeiros e honestos, homens [e mulheres] que não temam chamar o pecado pelo seu nome exato, homens [e mulheres] cuja consciência seja tão fiel ao dever como a bússola o é ao polo, homens [e mulheres] que defendam o que é reto, ainda que caiam os céus" (Ellen G. White, *Educação*, p. 50, 2021, ed. P. SerVir).

Que tipo de pessoa queres ser no mundo? Nos teus relacionamentos? Com Deus?

CAPÍTULO 7

MANSIDÃO

TEXTO-CHAVE

"MAS TU, Ó HOMEM DE DEUS, FOGE DESTAS COISAS E SEGUE A JUSTIÇA, A PIEDADE, A FÉ, O AMOR, A PACIÊNCIA, A MANSIDÃO."

I TIMÓTEO 6:11.

QUEBRA-GELO

QUÃO ASSERTIVO ÉS?

A assertividade pode ser definida como a capacidade que uma pessoa tem de expressar as suas emoções a alguém de maneira correta, sem qualquer hostilidade ou agressividade. As pessoas assertivas conseguem partilhar as suas opiniões e os seus sentimentos – tanto positivos como negativos – de forma clara e apropriada.

AGRESSIVA

/ Não aprecia os outros
/ Não ouve
/ Impõe o seu ponto de vista aos outros

ASSERTIVA COMUNICAÇÃO

/ Escuta ativa
/ Expressa o seu ponto de vista
/ Honesta e claramente

PASSIVA

/ Procura agradar às pessoas
/ Quer que os outros gostem dela, custe o que custar
/ Não aceita responsabilidades; os outros são os culpados

Ultimamente, as grandes empresas estão a procurar líderes que sejam assertivos, em vez de escolherem perfis mais agressivos, que foram mais populares no passado. Na tua opinião, por que razão é isso assim?

A seguir, faz um teste para conheceres o teu nível de assertividade. O primeiro passo neste processo é conheceres-te bem!

Teste de Assertividade: Podes descarregar e/ou imprimir o teste seguindo este *link*:
bit.ly/WOP23downloads

A INESPERADA GRANDEZA DA MANSIDÃO

No final dos anos 1960, dois amigos compraram um filhote de leão num Centro Comercial em Londres. Levaram o leãozinho para casa e criaram-no como animal de estimação. Alimentavam a sua cria de leão e passeavam com ela, que recebia os seus mimos como se fosse um simples gato. Decidiram chamar-lhe Christian. Com o passar do tempo, o seu tamanho tornou-se um problema, não só pelo local onde viviam, mas também pela quantidade de comida de que o seu animal de estimação necessitava. Então, decidiram mandá-lo para uma reserva natural no Quénia, na esperança de que ele se adaptasse ao seu *habitat* natural.

Alguns meses depois, o gerente da reserva natural confirmou que Christian se tinha adaptado totalmente à sua nova casa com um bando de leões. Os amigos decidiram viajar até ao Quénia, para uma última despedida e para celebrar a nova vida de Christian.

Nove meses se tinham passado desde a última vez que tinham visto o leão; o gerente da reserva natural avisou-os de que Christian não os reconheceria. Os dois amigos resolveram gravar um documentário sobre o reencontro. Está tudo carregado no *YouTube*.[1]

As imagens desfocadas dos anos 70 mostram dois jovens com cabelos desgrenhados e calças à boca de sino num parque de vida selvagem africano. Estão à espera no sopé da colina de que o leão apareça. Os jovens estão quietos e olham para cima. De repente, uma cabeça de leão aparece no topo da colina. O leão desce. Parece cauteloso. Ninguém faz ideia de como ele vai reagir. Os dois amigos permanecem imóveis e começam a chamar o seu nome. De repente, o leão começa a correr na direção deles. É impressionante

"É FÁCIL SER AMÁVEL QUANDO AS COISAS ESTÃO A CORRER BEM OU QUANDO ME ENCONTRO NA MINHA ZONA DE CONFORTO. NO ENTANTO, PARA PAULO, A GRANDEZA DESSE FRUTO ESTÁ EM PODER DAR UMA RESPOSTA INESPERADAMENTE AMÁVEL EM SITUAÇÕES STRESSANTES, COMO QUANDO UM LEÃO SELVAGEM ABRAÇA DOIS HUMANOS."

ver como Christian pula na direção dos rapazes… e os abraça entre as suas enormes patas, e até lambe os seus rostos! A reação mansa do leão e o seu comportamento dócil contrastam fortemente com o seu tamanho e com a sua natureza potencialmente perigosa.

~

Gosto da história de Christian e da sua força gentil. Acho que ele é o exemplo perfeito para nos ajudar a entendermos o significado da "mansidão" de que Paulo fala, quando se refere ao fruto do Espírito.

Deixa-me explicar. Na nossa mente, tendemos a associar a mansidão com conceitos como fraqueza, submissão ou resignação, ou seja, com comportamentos passivos que possibilitam a agressão. É como se estivéssemos a falar de ovelhas pequenas e indefesas que devem ser protegidas, porque são incapazes de enfrentar os problemas sozinhas.

No entanto, quando Paulo usa a palavra grega *prautes* (πραΰτης) para descrever essa qualidade do fruto do Espírito, não está a referir-se a esses comportamentos. Para Paulo, a mansidão tem mais a ver com a resposta surpreendentemente doce e gentil de um leão para com duas pessoas, ao agir de maneira diferente do que se poderia esperar por causa da sua natureza.[2]

O facto é que o termo *prautes*, que Paulo escolheu aqui, é um termo cheio de complexidade e de riqueza, pois pode ser traduzido não apenas como gentileza, mas também como mansidão, brandura ou, por implicação, humildade.

À luz desse coquetel de significados derivados do termo grego, podemos agora decompor as características essenciais da mansidão nos seguintes pontos-chave:

AÇÃO: Para uma pessoa ser mansa, deve interagir *ativamente* com os estímulos externos (é impossível demonstrar mansidão, se estiveres isolado numa sala). Nesse sentido, uma pessoa mansa reagirá em resposta a injustiças, conflitos e problemas. Expressará a sua posição, e até mesmo a sua desaprovação, mas fá-lo-á com delicadeza, porque esse é o cerne da questão. É fácil ser amável quando as coisas estão a correr bem ou quando me encontro na minha zona de conforto. No entanto, para Paulo, a grandeza desse fruto está em poder dar uma resposta inesperadamente amável em situações stressantes, como quando um leão selvagem abraça dois humanos. Ou quando Deus fez uma promessa a Agar, a mulher grávida que acabara de fugir de casa, por causa dos problemas que causou no casamento dos seus senhores (vê Génesis 16).

FORTALEZA: Pessoas mansas são pessoas *fortes*. Dar uma resposta mansa sob pressão significa que és capaz de controlar a maneira como reages quando interages com outras pessoas. Na prática, mansidão significa que – mesmo quando podes esmagar o outro – permaneces firme em mostrar amor aos outros, enquanto superas a tentação de os ferir ainda mais. A tua grandeza e força residem, justamente, em seres manso em situações stressantes.

Existem dois exemplos práticos – um exemplo atual e um histórico – que descrevem muito bem essa mansa fortaleza.

"MAS A SENTENÇA DO JUIZ É UMA SURPRESA TOTAL: O MENOR É, NA VERDADE, CONDENADO A APENAS 100 HORAS DE SERVIÇO COMUNITÁRIO, NOMEADAMENTE A DAR AULAS DE INFORMÁTICA A PESSOAS DE BAIXO OU NENHUM RENDIMENTO."

Encontramos o primeiro exemplo num Tribunal de Menores em Granada, Espanha. Neste tribunal, o juiz Emilio Calatayud está a pronunciar a sentença. Um jovem de 16 anos foi preso por piratear o sistema de computadores de uma empresa. Provavelmente, será condenado a um período de prisão num centro de detenção juvenil. Mas a sentença do juiz é uma surpresa total: o menor é, na verdade, condenado a apenas 100 horas de serviço comunitário, nomeadamente a dar aulas de informática a pessoas de baixo ou nenhum rendimento.

O segundo exemplo vem da Bíblia, quando um Elias apavorado precisa de que Deus lhe dê forças porque querem matá-lo. Nesta crise, Deus prefere não encontrar Elias num terramoto, nem num incêndio, nem numa tempestade. Em vez disso, o Criador do Universo decide aliviar a pressão sobre Elias, apresentando os Seus planos num sussurro manso (I Reis 19).

A força e a firmeza das pessoas mansas residem na capacidade de simpatizar com os outros e em buscar beneficiar os outros.

VONTADE: A mansidão é um fruto que devemos produzir *voluntariamente*. Ser manso numa situação difícil é uma *decisão* que devemos tomar e que, provavelmente, vai contra a nossa natureza. As pessoas mansas sabem que, em situações adversas, uma palavra amável é muito mais proveitosa do que falar com rispidez. E que, embora seja difícil aceitar críticas sem ficar com raiva, é muito melhor expressar de forma assertiva como aquela crítica está a afetar-me do que responder com um insulto ainda maior. Esta é a essência da proposta de Jesus de acabar com o modo de vida do "olho por olho" (Mateus 5:28-32), e, em vez disso, focar-se em provocar intencionalmente uma grande mudança de eventos: responder aos ataques dos outros com amor e mansidão. Sim, é uma proposta revolucionária, mas os efeitos de uma resposta branda na nossa Sociedade temperamental mudariam vidas. Consegues imaginar um lugar onde a resposta natural em qualquer situação fosse o amor?

Se olharmos para estas três características, a mansidão parece ser um ideal que está fora do nosso alcance. E a verdade é que é humanamente impossível. Paulo regista essa qualidade no livro de Gálatas, como parte do fruto que o *Espírito produz* na nossa vida. É somente o Espírito Santo que pode, lentamente, transformar as nossas inclinações naturais em respostas cheias de mansidão.[3]

É por isso que gostaria de sugerir três passos para te ajudar a refletires essas qualidades cheias do Espírito:

"ATÉ QUE ESSE MOMENTO CHEGUE, PODEMOS EXPERIMENTAR OS BENEFÍCIOS DE CULTIVARMOS O CARÁTER DE DEUS DENTRO DE NÓS, GRAÇAS AO EFEITO DO ESPÍRITO A OPERAR NA NOSSA VIDA!"

PASSO UM: *Tenta conhecer Jesus.* Um dos traços de caráter de Jesus, de acordo com a Bíblia, é a Sua mansidão (vê Mateus 11:28-30). Por isso, procura Jesus e reflete o Seu caráter.

PASSO DOIS: *Tenta aplicar mansidão em todos os aspetos da tua vida,* incluindo o teu relacionamento com Deus. Isso significa aceitares a vontade de Deus e o estilo de vida que Ele propõe. Vais descobrir que as Suas propostas levam a resultados maravilhosos.

PASSO TRÊS: *Cuida das necessidades de outras pessoas.* Jesus fez uma promessa àqueles que deixam o seu orgulho de lado e se focam em ajudar os outros (Mateus 5:5). Mesmo que essa possa não ser a coisa mais popular a fazer, os mansos (ou gentis) irão – no momento certo – herdar a Terra.

Sabes uma coisa? Quando leio a história do leão Christian, penso em como será incrível acariciar todos os animais quando estivermos na Nova Terra. Também penso em como viveremos numa Comunidade onde todos são cheios de amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, *mansidão* e domínio próprio (vê Isaías 65:17-25). Estou ansioso para viver num lugar assim; um lugar de verdadeira felicidade; precisamente da maneira que Deus planeou desde o início.

Até que esse momento chegue, podemos experimentar os benefícios de cultivarmos o caráter de Deus dentro de nós, graças ao efeito do Espírito a operar na nossa vida. Podemos agir como leões mansos, sendo um reflexo da fortaleza que o Espírito Santo infunde na nossa vida!

~

Silvia Palos Ibáñez

Nasceu em Saragoça (Espanha). Estudou na Escola Adventista Rigel e, mais tarde, formou-se em Direito. Podes encontrá-la em acampamentos de verão em Entrepeñas, ou na AEGUAE (Associação de Estudantes e Graduados Universitários Adventistas de Espanha). Ainda na sua lista de desejos: fazer parte de um Projeto Missionário noutro país juntamente com o seu marido, Pep.

ORAÇÃO DO DIA

QUERIDO DEUS, QUERO QUE FAÇAS PARTE DA MINHA VIDA. COLOCO TODAS AS MINHAS REAÇÕES NAS TUAS MÃOS, PARA QUE SEJAM UM REFLEXO DA TUA GENTILEZA E DO TEU AMOR. ORO PARA QUE OUTROS POSSAM CONHECER-TE COMO RESULTADO DA MINHA VIDA CHEIA DE MANSIDÃO.

"VINDE A MIM, TODOS OS QUE ESTAIS CANSADOS E OPRIMIDOS,
E EU VOS ALIVIAREI. TOMAI SOBRE VÓS O MEU JUGO, E APRENDEI
DE MIM, QUE SOU MANSO E HUMILDE DE CORAÇÃO;
E ENCONTRAREIS DESCANSO PARA AS VOSSAS ALMAS.
PORQUE O MEU JUGO É SUAVE E O MEU FARDO É LEVE."

Mateus 11:28-30.

1. **Lembras-te de uma situação em que Jesus tenha atuado com firmeza, mas, ao mesmo tempo, com humildade e mansidão? Descreve-a.**
2. **Já alguma vez experimentaste uma situação de pressão em que uma resposta gentil te deu paz? Como foi essa experiência?**
3. **Na tua opinião, por que razão é que Jesus nos pede para eliminarmos a violência da nossa interação com os outros?**
4. **Na tua vida diária, que situações te fazem sentir stressado e ansioso? De que maneiras é que uma abordagem mais calma, mais amável e mais humilde ajudaria nessas situações?**

DESAFIO PESSOAL

DESAFIO 1: PRÉMIO NOBEL EM... MANSIDÃO

O Prémio Nobel é um galardão internacional concedido anualmente a pessoas ou instituições que realizaram pesquisas, descobertas ou contribuições relevantes para a Humanidade no ano anterior ou no decorrer da sua atividade. As categorias atuais deste Prémio são as áreas de Física, Química, Medicina, Literatura, Paz e, desde 1969, Economia.

1. Se existisse um Prémio Nobel de Mansidão (como uma nova categoria), quais seriam os requisitos para ganhar esse Prémio?
2. Se tivesses de escolher uma pessoa (viva ou falecida) para ser nomeada nessa categoria, para a entrega do próximo Prémio Nobel, quem seria o teu candidato, e porquê?
3. E se fosses tu o candidato? Que aspetos da tua vida diária precisarias de trabalhar para satisfazer as exigências que definiste na primeira parte deste desafio? Agora, pensa em maneiras práticas de implementar esses aspetos:

Este é o teu plano de ação. Implementa-o assim que possível!

DESAFIO 2: AUTOAVALIAÇÃO

Lê II Timóteo 2:24 e 25. Nestes versículos, Paulo convida-nos a sermos mansos e gentis quando surgirem conflitos, o que trará resultados muito positivos. O principal ingrediente para alcançar com sucesso esta qualidade também está incluído nestes versículos: *ter um relacionamento com Deus.* Abaixo, encontrarás uma tabela que poderás usar quando enfrentares uma situação difícil. É simplesmente uma orientação, mas pode ajudar-te a pores esses versículos em prática. Além disso, pode ser útil para a tua autoavaliação; pode ajudar-te a 1) entenderes qual é a tua atitude quando enfrentas uma dificuldade e a 2) teres consciência dos momentos em que Deus esteve ao teu lado e te ajudou a responderes de uma maneira melhor.

PROBLEMA Descreve o conflito ou a situação problemática.	**EMOÇÕES** Que emoções sinto quando lido com esta dificuldade?	**CAUSA** Por que razão esta situação me stressa?
ORAÇÃO Que perspetiva da situação me dão Deus e os Seus ensinos?	**SOLUÇÕES** Que soluções posso implementar pessoalmente para melhorar a situação?	**RESULTADOS** Nesta situação, como senti que Deus me ajudou?

ALIMENTO PARA A MENTE

"Jesus podia dizer a verdade com muita coragem e confrontar as pessoas com grande poder. Os Evangelhos têm abundantes ilustrações disso. Mas a Sua maior força via-se melhor na Sua mansidão. Jesus não Se tornava agressivo ou beligerante quando os Seus inimigos tentavam enganá-l'O, nem mesmo quando O acusavam falsamente. Jesus não intimidava nem menosprezava os outros, e arranjava tempo para aqueles que o resto da Sociedade *intimidava*, menosprezava e rejeitava"[4] (Christopher J. H. Wright).

A inesperada grandeza da mansidão é refletir o caráter de Deus na forma como reagimos, quando interagimos com outros. É reagir de maneira amável e mansa, como Jesus fazia.

Como é que podes fazer parte desta revolução de mansidão?

CAPÍTULO 8

DOMÍNIO PRÓPRIO

TEXTO-CHAVE

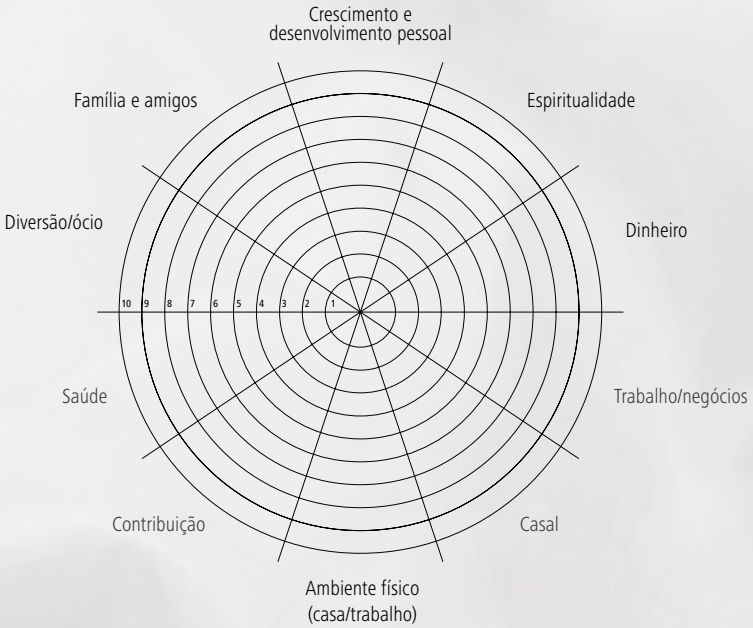
"E, TODO AQUELE QUE LUTA, DE TUDO SE ABSTÉM; ELES O FAZEM PARA ALCANÇAR UMA COROA CORRUPTÍVEL, NÓS, PORÉM, UMA INCORRUPTÍVEL."

I CORÍNTIOS 9:25.

QUEBRA-GELO

O MEU EU ESTÁ SOB CONTROLO?

Toma alguns minutos para fazeres um retrato rápido do teu autodomínio em diferentes áreas da tua vida, preenchendo o gráfico abaixo:



Perguntas para reflexão:

1. Em que áreas da tua vida é mais difícil para ti exerceres domínio próprio? Porquê?
2. Compara as tuas respostas com as dos teus amigos. Como é que podem ajudar-se uns aos outros e apoiarem-se uns aos outros? Como é que podem ser o parceiro de responsabilidade uns dos outros?
3. Que tipos de estratégias usaste para lidares com uma situação usando o domínio próprio?
4. Por que razão é mais fácil dizer aos outros o que fazerem numa dada situação, em vez de o fazeres tu mesmo?

Para uma atividade de grupo, por favor usa o *link* abaixo para teres uma segunda ideia de *Quebra-Gelo*.

bit.ly/WOP23downloads

UM PROCESSO CONTÍNUO

Conheci o Pedro no final do verão de 2010, quando fui à igreja pela primeira vez. Este jovem da minha idade seria um ponto de virada na minha vida e na maneira como eu me conduzia.

Talvez tenha sido apenas uma "coincidência", mas acabámos por trabalhar juntos numa pequena empresa de construção. Durante o tempo que passámos juntos, foram muitos os momentos em que me surpreendi profundamente com o modo como o Pedro reagia (ou não reagia) em situações em que eu perderia a calma e até os bons modos.

O Pedro estava na Igreja há oito anos. O seu autocontrolo produzia nele uma calma e serenidade que eu desejava ter. Eu tinha lido muito sobre a disciplina do eu e o autocontrolo, numa perspetiva budista, taoista e filosófica. Muitas vezes perguntava a mim mesmo: "Como é que o Pedro aprendeu a ser assim? Qual é o segredo dele?" Eu nunca tinha ouvido falar de que o autocontrolo – numa perspetiva bíblica – é uma qualidade que o Espírito produz em ti.

O tempo passou e a nossa amizade cresceu. Ao conhecê-lo melhor, percebi que o seu autocontrolo era resultado de uma vida ligada ao Espírito Santo pelo menos 16/7 (horas/dias); era a consequência de um diálogo constante e honesto entre ele e Deus.

Numa das nossas conversas, confessou que costumava ter um temperamento muito mau: era pouco tolerante, era muito impaciente e, perante problemas, reagia de forma violenta. Mas, quando conheceu Jesus, começou a repensar muitas coisas. Em vez de reagir às suas circunstâncias, o seu relacionamento com Deus ajudou-o a autorregular-se antes de perder o controlo ou de permitir que os seus sentimentos e emoções degenerassem.

Como estava 100% seguro de que o Espírito Santo estava com ele em todos os momentos, sempre que tinha de enfrentar um problema, uma situação difícil ou uma tentação, em vez de contar a Deus tudo o que estava a acontecer, como se Ele estivesse longe e não fizesse a mínima ideia do que se passava, o Pedro focava-se em realmente falar com o seu Pai, fazendo-lhe perguntas específicas, como: "O que estou a sentir (ou a não sentir)? Que opções tenho? Como posso enfrentar…? Qual é a melhor forma de agir ou de reagir? É realmente necessário?"

Nas minhas muitas conversas com o Pedro, entendi que o domínio próprio, como fruto do Espírito, não tem a ver com negar os próprios sentimentos, instintos, desejos e apetites. Também não se trata de adotar uma atitude passiva e indiferente diante das circunstâncias e das pessoas que nos afetam ou nos irritam. É antes um processo em que, primeiro, tomamos nota do que se passa dentro de nós e, depois de uma rápida análise da realidade (tanto interna como externa), abordamos o assunto em oração, fazendo as perguntas que acabei de mencionar.

O domínio próprio é essencial para não perdermos a liberdade que Deus nos dá (Gálatas 5:1-13). Talvez até seja o ingrediente que nos permite cultivar e manter o resto do fruto (amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade e mansidão [*NVI*]) em todas as áreas da nossa vida. Noutras palavras, o autocontrolo trar-te-á benefícios tanto no contexto espiritual como no secular; tanto na esfera privada como na pública; durante os teus estudos, bem como no trabalho e no desporto; com os teus amigos e familiares, e nos teus relacionamentos.

Tenho a certeza de que conheces o princípio de Paulo de que "muitos acreditam e dizem que são livres para fazer o que quiserem e, sim, isso pode ser verdade. No entanto, devo dizer algo importante: mesmo que seja assim, mesmo que eu possa fazer o que quiser, nem sempre é bom para mim fazer o que quero. Portanto, não permitirei que as circunstâncias me controlem" (versão parafraseada de I Coríntios 10:23). Cada traço de caráter é moldado pela repetição de um único comportamento uma, duas, dez vezes e até cem vezes, até se tornar num hábito. É assim que os traços de caráter de uma pessoa são formados (ou deformados); isso, por sua vez, afetará a maneira como ela reage em diferentes circunstâncias e diante de contratempos.

Existem muitas situações em que o mais fácil é perder a calma, ficar irritado e, por fim, explodir, gritar, insultar, ofender, amaldiçoar, e pior ainda. Mas, deixa-me perguntar-te uma coisa: vale a pena? Se já passaste por isto, como te sentiste depois?

O que também pode acontecer é que estabeleças uma meta e acabas por descobrir que não consegues alcançá-la por falta de autocontrolo. Como é que podes sair desse ciclo para realizar o que realmente desejas? (Vê Romanos 7:19-25.)

É importante que te lembres de que, apesar dos erros do passado, quando te abres para o cultivo do fruto do Espírito, conforme lemos em Gálatas 5, nunca começas do zero. A tua experiência hoje é maior do que a tua experiência ontem, e podes sempre aproveitá-la. Encorajo-te a não lançares a toalha ao chão, porque um fruto cresce e amadurece aos poucos.

Agora que chegámos a este ponto, gostaria de partilhar contigo algumas dicas que me ajudam no processo de alcançar o autocontrolo e que também podem ser aplicadas aos restantes atributos que compõem o fruto do Espírito:

"EXISTEM MUITAS SITUAÇÕES EM QUE O MAIS FÁCIL É PERDER A CALMA, FICAR IRRITADO E, POR FIM, EXPLODIR, GRITAR, INSULTAR, OFENDER, AMALDIÇOAR, E PIOR AINDA."

''NUNCA COMEÇAS DO ZERO. A TUA EXPERIÊNCIA HOJE É MAIOR DO QUE A TUA EXPERIÊNCIA ONTEM, E PODES SEMPRE APROVEITÁ-LA.''

1. SÊ CLARO SOBRE O QUE QUERES, O QUE NÃO QUERES E PORQUÊ.

Falo muitas vezes com as pessoas sobre os seus problemas e as consequências das suas escolhas de vida. Na maioria das vezes, muitas das consequências poderiam ter sido evitadas, se tivessem parado apenas uns minutos para refletirem acerca do que não queriam para a sua vida.

Uma das razões pelas quais podemos perder o controlo e não exercer o domínio próprio é não estarmos certos ou esclarecidos sobre o que *queremos*, o que *não queremos* e *porquê*.

Se alguém nos perguntasse: "O que queres da vida?", muitos de nós (principalmente os mais jovens) responderíamos, talvez, após um momento de silêncio: "Não faço ideia." Há momentos na vida em que realmente não sabes o que queres; então, acho útil fazer a pergunta da perspetiva oposta: "O que *não* queres?" Isso permite que identifiquemos os primeiros traços do que *realmente* queremos.

2. TOMA UMA DECISÃO E CUMPRE-A.

Quando tiveres uma ideia clara sobre o teu o quê (o que queres) e o teu porquê,[1] é importante que não penses demasiado. Obviamente, é natural que tenhas dúvidas sobre certas decisões. A questão é deixares a dúvida de lado para definires o foco. Recomendo-te que dês uma vista de olhos em Tiago 1:6-8 (*NVI*): *"Peça-a, porém, com fé, sem duvidar, pois aquele que duvida é semelhante à onda do mar, levada e agitada pelo vento. Não pense tal pessoa que receberá coisa alguma do Senhor, pois tem mente dividida e é instável em tudo o que faz."*

3. DÁ PASSOS DE BEBÉ.

O desenvolvimento do domínio próprio é como uma corrida de longa distância (vê I Coríntios 9:25). Quando uma tarefa é muito complexa, pode parecer excessiva e podes ficar paralisado no espaço dos primeiros 100 metros.

Divide o teu objetivo em etapas menores. O bom da vida é que, de certa forma, tudo está interligado. Quando Jesus falou a respeito de honestidade, explicou que ser fiel nas pequenas coisas é o primeiro passo para se ser fiel nas grandes coisas (vê Mateus 25:23).

Estabelece rotinas que te aproximem do teu objetivo, um passo de cada vez.

NOTA: Se estás a lutar contra drogas, álcool, sexo ou pornografia, recomendo que procures a ajuda de alguém que te entenda e que possa apoiar-te no processo. Na Igreja, há muitas pessoas que estão prontas e dispostas a ajudar-te.

4. APRENDE A VER O LADO POSITIVO.

Uma única gota de tinta é suficiente para manchar um copo de água. Da mesma maneira, um único pensamento pode mudar a tua atitude em relação a algo, positiva ou negativamente. É importante que entendas e resolvas que as mudanças ou metas que definiste para ti mesmo não são uma punição. Foca-te nos benefícios, seja na melhoria do teu relacionamento com Deus, na autoestima, na saúde, no conhecimento, no crescimento, no bem-estar, etc..

Evita fazer declarações absolutas sobre coisas que não são um problema do ponto de vista bíblico. Só para dar um exemplo simples, se decidiste seguir uma determinada dieta ou parar de beber certas bebidas, não cries stresse desnecessário para ti mesmo dizendo: "NUNCA MAIS voltarei a…" Podes reformular a frase de forma mais positiva, como: "Hoje, vou substituir… por…" Esses pequenos truques linguísticos serão muito úteis quando lidarmos com pensamentos negativos ou com pressão do grupo.

5. RECOMPENSA-TE PELAS TUAS REALIZAÇÕES.

Outra coisa que eu recomendaria é que te recompenses pelas tuas realizações. O teu cérebro gera emoções positivas quando fazes isso, porque cria um "registo" de que os teus esforços resultam numa recompensa positiva. É claro que essa recompensa deve ser positiva e boa para ti (e também aos olhos de Deus, vê I Coríntios 10:31).

6. ASSUME UM COMPROMISSO.

Sabes qual é a diferença entre compromisso e dever? O compromisso vem de dentro, é algo que assumimos voluntariamente. O dever, por outro lado, é imposto externamente. O interessante de tudo isso é que Deus não Se quer impor a nós. O Seu Reino neste mundo começa dentro de cada um de nós, na nossa mente e no nosso coração. Contudo, esse Reino só é possível quando tu assumes um compromisso contigo mesmo, com os teus concidadãos e com Deus.

Quero concluir com um último pensamento sobre este Reino. A meu ver, todos os atributos que Paulo apresenta do fruto são atributos do Reino de Deus (vê Mateus 5 e 6). A lista de Paulo em Gálatas 5:22 e 23 não está lá para selecionarmos alguns elementos, mas para que – como resultado de nos abrirmos ao Espírito Santo e de O recebermos na nossa mente e no nosso coração – o fruto do Reino de Deus cresça dentro de nós e se espalhe de dentro para fora, da nossa vida para a vida de outras pessoas.

~

Dante Herrmann

Caminha com e para Jesus há quase 13 anos. Partilha a jornada da sua vida com a sua amada Raquel e com os seus filhos Lucas e Aaron. É apaixonado pelo Evangelho e pelo Reino de Deus. Desbravador, Pastor e teólogo.

"A LISTA DE PAULO EM GÁLATAS 5:22 E 23 NÃO ESTÁ LÁ PARA SELECIONARMOS ALGUNS ELEMENTOS, MAS PARA QUE – COMO RESULTADO DE NOS ABRIRMOS AO ESPÍRITO SANTO E DE O RECEBERMOS NA NOSSA MENTE E NO NOSSO CORAÇÃO – O FRUTO DO REINO DE DEUS CRESÇA DENTRO DE NÓS."

ORAÇÃO DO DIA

Querido Deus, louvo-Te por me dares tudo do que preciso para ter uma boa vida. Ajuda-me diariamente a ver e a compreender onde, na minha vida, preciso de exercer autocontrolo. Obrigado porque o Teu Espírito Santo está comigo e me ajuda a desenvolver este domínio próprio. É por isso que decido abrir-Te o meu coração e a minha mente, para que possa ouvir a Tua voz e exercer domínio próprio nas diferentes áreas da minha vida.

"'TENHO O DIREITO DE FAZER QUALQUER COISA', DIZES TU – MAS NEM TUDO É BENÉFICO. 'TUDO É PERMITIDO, MAS NEM TUDO EDIFICA'."

I Coríntios 10:23 (*NVI*).

Considerando a tua realidade (o teu contexto, a tua esfera de influência, os teus amigos), responde a estas perguntas, também tendo em mente os principais textos bíblicos para este tema:

1. **Do ponto de vista do texto, e em relação à vida cristã, porque achas que o domínio próprio é necessário?**
2. **Que coisas achas que seria bom fazermos (ou deixarmos de fazer) para estarmos preparados para as diferentes circunstâncias e situações que encontramos na vida?**
3. **Com base na tua própria experiência, que dificuldades te vêm à mente em relação ao desenvolvimento do autocontrolo?**
4. **Qual dos pontos sugeridos no texto para o desenvolvimento do autocontrolo chamou a tua atenção, e porquê?**

ALIMENTO PARA A MENTE

O COMPROMISSO É FUNDAMENTAL

"Compromisso é o que transforma uma promessa em realidade; é a palavra que, corajosamente, fala das nossas intenções; é a ação que fala mais alto do que as palavras; é encontrar tempo, quando não há nenhum; é cumprires a tua promessa, mesmo quando as coisas se complicam; é a substância que molda o caráter para mudar as coisas; é a vitória diária da integridade sobre o ceticismo. Fazer um compromisso e cumpri-lo é a essência da proatividade" (Shearson Lehman, citado por Cris Moltó).[2]

O cultivo do domínio próprio – e de todo o fruto do Espírito – requer que façamos um compromisso. Compete-nos escolhermos procurar Deus e abrir o nosso coração para que o Espírito possa viver em nós e transformar-nos de dentro para fora.

Que compromisso gostarias de fazer com Jesus agora, para cultivares o fruto do Espírito dentro de ti?

"COMPROMISSO É O QUE TRANSFORMA UMA PROMESSA EM REALIDADE."

RECURSOS E LEITURAS ADICIONAIS

- Wright, Christopher J. H.. (2017.) *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Copeland, Gloria. (2021.) *Walking in the Fruit of the Spirit: Releasing the Nature and Power of God in Your Life.* Kindle edition.
- Offner, Hazel, *et. al.*. (2013.) *A Deeper Look at the Fruit of the Spirit: Nine Sessions for Groups and Individuals.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Rodríguez, Ángel Manuel. (Ed.) (2022.) *Andrews Bible Commentary: New Testament.* Berrien Springs, MI: Andrews University Press.
- McKnight, Scot. (1995.) *The NIV Application Commentary: Galatians.* Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Vê a série "Grasping Galatians", de David Asscherick e Ty Gibson no canal *Storyline* do *YouTube*: https://bit.ly/GraspingGalatians

DESAFIO PESSOAL

REVESTIDO DO FRUTO DO ESPÍRITO

Como desafio final, gostaria de sugerir uma atividade baseada no que Paulo diz em Efésios 4:22-24 (*ACF*): *"Que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe pelas concupiscências do engano; e vos renoveis no espírito da vossa mente; e vos* revistais *do novo homem, que segundo Deus é criado em verdadeira justiça e santidade."*

Se queremos ser seguidores de Jesus, não basta sermos "justos e santos" apenas um ou dois dias por semana, ou quando encontramos os nossos amigos "da igreja". Assim como vestimos roupas todos os dias, neste desafio eu encorajo-te a "vestires" o Espírito Santo todos os dias também.

Podes fazer esse desafio num dia ou ao longo de três dias (um dia para cada secção). O mais importante é que o abordes em *oração* e com *honestidade*, pedindo a ajuda de Deus durante todo o processo.

QUE ROUPA ESPIRITUAL ESTÁS A VESTIR?

Talvez te identifiques com um dos seguintes aspetos em relação à tua vida espiritual atual. Coloca os teus óculos do fruto do Espírito e reflete sobre qual a roupa espiritual que estás a vestir nesse momento.

"COLOCA OS TEUS ÓCULOS DO FRUTO DO ESPÍRITO E REFLETE SOBRE QUAL A ROUPA ESPIRITUAL QUE ESTÁS A VESTIR NESSE MOMENTO."

O "VISUAL PRISIONEIRO"

Estás a vestir uma camiseta listada de hábitos desnecessários e talvez até prejudiciais que te mantiveram preso num ciclo indesejado durante demasiado tempo? Sentes-te aprisionado pelas tuas circunstâncias? Descreve o teu *visual* de prisioneiro. Que coisas impedem que o fruto do Espírito cresça dentro de ti?

O VISUAL DUVIDOSO

Lembras-te das vezes em que trocaste de roupa uma, duas ou até três vezes e continuaste a sentir-te insatisfeito? Que "roupas" estás a vestir – que são contrárias ao fruto do Espírito – que acabam por te deixar insatisfeito e duvidoso?

O VISUAL DESCONFORTÁVEL

Imagina um par novo de *jeans* que está um pouco apertado. Os *jeans* podem ser muito desconfortáveis, pelo menos no início. Talvez te encontres numa situação em que usar o "novo par de *jeans*" do fruto do Espírito possa parecer desconfortável e estranho para ti, porque isso exige que mudes algumas coisas na tua vida. Contudo, a longo prazo, a coisa mais desejável é que os *jeans* estiquem e cedam um pouco, como resultado da ação do Espírito Santo no teu coração. Como é que usar os "novos *jeans*" do Espírito te causam desconforto? Esses *jeans* novos e apertados representam outra coisa para ti?

Como é que podes aplicar o domínio próprio de modo a, com o tempo, "caminhares sem dor" nos teus "novos *jeans*" do Espírito Santo?

O VISUAL INESPERADO

Provavelmente já pediste emprestadas as roupas de outra pessoa nalgum momento. Dependendo da situação, isso foi positivo ou negativo para ti. Quando pedes emprestada a roupa de alguém, não podes decidir a cor, a forma ou o tamanho da roupa. Simplesmente as usas porque precisas, num determinado momento. Espiritualmente falando, talvez estejas a usar roupas "emprestadas", que – no fundo do teu coração – sentes que não te pertencem, porque não se alinham com quem tu queres ser (por exemplo, ciúme, festas, maus hábitos, álcool, relacionamentos tóxicos, raiva, egoísmo, etc.). O que sentes que é "roupa emprestada" para ti, que queres devolver ao seu "dono"?

O VISUAL IDEAL

Lembras-te de uma peça de roupa que não consegues largar? Parece que foi feita só para ti. Jesus diz-nos que as roupas perfeitas para nós são o fruto do Espírito. Em que momentos específicos sentes que estás a usar o *visual* ideal na tua vida espiritual, em relação ao fruto do Espírito?

O MEU **VISUAL** ATUAL *VERSUS* O MEU **VISUAL** IDEAL

Usa o espaço abaixo para desenhares o teu *visual* atual, de uma perspetiva espiritual. Pode ser uma mistura dos aspetos que partilhei contigo, ou talvez possas sugerir alguns novos. É de vital importância que sejas completamente honesto contigo mesmo ao realizares esta atividade. Lembra-te também de anotares o que cada peça de roupa significa para ti (por exemplo: camiseta listada – representa o meu sentimento de ser um fracasso no meu relacionamento com Deus, porque sinto que Lhe sou infiel; uma luva azul – representa as minhas dúvidas sobre comprometer-me com Jesus, falta-me fé; um cinto de ouro – representa um fruto que vejo na minha vida: paz, sinto paz mesmo quando estou a passar por uma tempestade).

Do lado direito, desenha o teu aspeto ideal, concentrando-te nos nove atributos, ou características, do fruto do Espírito (amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio) que estudámos juntos neste guia de estudo (por exemplo: saia com estampa de coração – representa o meu desejo de cultivar ainda mais o fruto do amor; quero amar como Deus me ama).

O meu **visual** espiritual atual

O meu **visual** espiritual ideal

EM BUSCA DO **VISUAL** IDEAL

Agora é hora de agir como parte deste desafio final. Provavelmente, já descobriste que não estás a usar o teu aspeto ideal na tua vida espiritual. Como é que podes obter o *aspeto* do fruto do Espírito? A minha proposta para ti é que sigas os seis passos que abordámos no capítulo 8:

1. **Sê claro sobre o [visual] que queres, o [visual] que não queres e porquê.** Que tipo de pessoa queres ser/não ser?

   Quero ser _____

   _____

   Não quero ser _____

   _____

2. **Toma uma decisão e cumpre-a.** Que decisão precisas de tomar neste momento?

   _____

   _____

   _____

3. **Dá passos de bebé.** Que passos específicos precisas de dar para envergares o teu *visual* ideal?

   _____

   _____

   _____

4. **Aprende a ver o lado positivo das coisas.** Como é que vais reagir quando uma coisa sair mal no teu processo? Como é que vais expressar o teu propósito de modo positivo?

   _____

   _____

   _____

5. **Recompensa-te pelas tuas realizações.** Quando tiveres êxito em vestir as tuas roupas ideais do fruto do Espírito, como é que vais festejar?

   _____

   _____

   _____

6. **Assume um compromisso.** Usar as roupas do fruto do Espírito requer um compromisso constante; é um processo contínuo. Qual é a próxima peça de roupa que queres vestir para que o fruto do Espírito continue a crescer dentro de ti?

   _____

   _____

   _____

NOTAS

INTRODUÇÃO

1. McKnight, Scot. (1995.) "Galatians 5:1–12", *The NIV Application Commentary: Galatians.* Kindle edition.
2. Christopher J. H. Wright. (2017.) *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness, Downers Grove,* Illinois: InterVarsity Press, p. 155.
3. *Cultivating the Fruit of the Spirit,* p. 164.

CAPÍTULO 2 / ALEGRIA

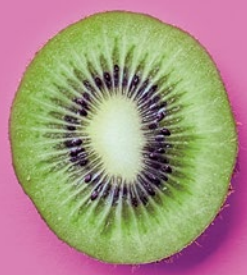
1. https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david
2. Willard, Dallas. (2009.) "What Jesus Knew: Our God-bathed World." *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God.* London: Harper Collins e-books.

CAPÍTULO 3 / PAZ

1. Consulta o material da SOJA de 2022, A Terra É do Senhor: Chamados a Cuidar da Criação, capítulo 5, para mais informação sobre a importância de definirmos o nosso porquê e o nosso o quê. Disponível para descarregar em 12 línguas, em https://icor.church/resources.

CAPÍTULO 4 / PACIÊNCIA

1. Nouwen, Henri J. M.. (2019.) *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety.* New York: Convergent, p. 9.
2. Bonhoeffer, Dietrich. (1953.) *Letters & Papers from Prison.* London and Glasgow: Fontana Books, p. 166.



CAPÍTULO 5 / AMABILIDADE E BONDADE

1. Dutton, J. E. and Worline, M.C.. (2017.) *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations.* Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.

CAPÍTULO 7 / MANSIDÃO

1. *Christian the Lion.* Vê no *YouTube*: https://bit.ly/Christianthelion
2. Baseado no *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia* sobre Mateus 5:5.
3. Baseado no *Comentário Bíblico Adventista do Sétimo Dia* sobre Gálatas 5:22.
4. Wright, Christopher J. H.. (2017.) *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press, p. 133.

CAPÍTULO 8 / DOMÍNIO PRÓPRIO

1. Consulta o material da SOJA de 2022, A Terra É do Senhor: Chamados a Cuidar da Criação, capítulo 5, para mais informação sobre a importância de definirmos o nosso porquê e o nosso o quê. Disponível para descarregar em 12 línguas, em https://icor.church/resources.
2. Moltó, Cris. (2014.) *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida.* Barcelona: Amat Editorial, p. 120.

POIS O SENHOR É O ESPÍRITO, E ONDE ESTÁ O ESPÍRITO DO SENHOR, ALI HÁ LIBERDADE. PORTANTO, TODOS NÓS, DOS QUAIS O VÉU FOI REMOVIDO, PODEMOS VER E REFLETIR A GLÓRIA DO SENHOR, E O SENHOR, QUE É O ESPÍRITO, NOS TRANSFORMA GRADATIVAMENTE À SUA IMAGEM GLORIOSA, DEIXANDO-NOS CADA VEZ MAIS PARECIDOS COM ELE.

II CORÍNTIOS 3:17 E 18 (*NVT*).

O Fruto do Espírito. Um Guia de Estudo Prático

Título original: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide
© 2023 Departamento de Jovens da Divisão Inter-Europeia
da Igreja Adventista do Sétimo Dia
Schosshaldenstrasse 17, 3006, Berna, Suíça

youth@eud.adventist.org

LAYOUT
Simon Eitzenberger, @desim_design

PAGINAÇÃO
Alexandra Mora e Isaac Chía

IMAGENS
shutterstock.com, unsplash.com

1ª edição 2023
Impresso em Portugal

Este material é recomendado para ser usado como Semana de Oração da Juventude Adventista para 2023.

DIRETOR DE JOVENS DA DIVISÃO
Jonatán Tejel

EDITORA E GESTORA DO PROJETO
Alexandra Mora

AUTORES
Melody Mason, Laia Burgos-Amaya, Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík, Karen Holford, Narcis Dragomir, Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

TRADUÇÃO PARA O INGLÊS
Alexandra Mora (capítulos 6, 7 e 8)

TRADUÇÃO PARA O PORTUGUÊS
Corpo Redatorial da Publicadora SerVir

REVISÃO
Corpo Redatorial da Publicadora SerVir

Versões da Bíblia

A menos que se indique de outra maneira, as citações bíblicas são tiradas da Bíblia Sagrada, Tradução de *João Ferreira de Almeida, versão Revista e Corrigida (ARC),* 2001, da Sociedade Bíblica de Portugal.

É dada autorização para impressão deste material para uso local em igrejas, grupos de jovens e noutras atividades educativas cristãs. No entanto, o conteúdo deste material não pode ser reproduzido sob qualquer outra forma sem autorização escrita do Publicador. O conteúdo não pode ser alterado em nenhum aspeto. Todos os direitos reservados.

Se olharmos ao nosso redor, veremos um mundo escravizado pelas obras da carne. Egoísmo. Raiva. Ressentimento. Inveja. Ciúmes. Ansiedade. Ódio... Precisamos urgentemente de nos libertar da escravidão das trevas e de entrar na luz do fruto do Espírito. Precisamos de encontrar Cristo e ser verdadeiramente livres. Levar uma vida frutífera cheia de amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Se cada pessoa fosse terra fértil para o Espírito, o nosso mundo seria diferente. E se a transformação começasse contigo? Vais ser solo fértil para o fruto do Espírito?

Os oito capítulos deste Guia de Estudo ajudar-te-ão a navegar pelos nove "segmentos" do fruto do Espírito. A jornada pode mudar a vida; isso depende de ti!

Igreja Adventista do Sétimo Dia
DIVISÃO INTER-EUROPEIA

Departamento de Jovens
da Divisão Inter-Europeia da Igreja Adventista do Sétimo Dia
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Berna, Suíça