

## MEDITAÇÃO SEMANAL

### TEMPO DE CRESCER

Crescer faz parte da vida. Uma criança cresce fisicamente, desenvolvemos novas habilidades e amadurecemos por meio das experiências que vivemos. Da mesma forma, Deus deseja que crescamos espiritualmente.

O crescimento espiritual é um processo diário de transformação. À medida que caminhamos com Deus, permitimos que Ele forme em nós o caráter de Cristo, transforme nossas atitudes e mude nossa maneira de viver.

Nesta semana, vamos refletir sobre áreas importantes que Deus deseja desenvolver em nós: paciência, amor, amizade com Ele, uma vida de oração e um coração agradecido. Que cada dia seja uma oportunidade de nos aproximarmos mais de Cristo e crescermos para sermos cada vez mais parecidos com Ele.

### SEGUNDA- FEIRA – DESENVOLVENDO A PACIÊNCIA

***“Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação, perseverem na oração”***

*Romanos 12:12*

**Entendendo:** Escreva em seu caderno de meditação, ou bloco de notas, o que Deus falou ao seu coração através deste versículo.

A Palavra de Deus nos ensina a viver de forma diferente das circunstâncias. Em Romanos **12:12**, somos desafiados a nos alegrar na esperança, permanecer firmes na oração e ser pacientes nas tribulações. Isso significa confiar que Deus está no controle de todas as situações. Nada do que acontece em nossa vida passa despercebido aos Seus olhos; Ele conhece cada detalhe e pode transformar até os momentos mais difíceis em oportunidades de crescimento.

Ser paciente é uma escolha diária. Muitas vezes queremos que Deus mude rapidamente as situações ao nosso redor, mas Ele também está trabalhando em nós enquanto esperamos. A espera não é um tempo perdido quando Deus está usando esse processo para fortalecer nossa fé e formar nosso caráter. A paciência não é desenvolvida quando tudo vai bem, mas justamente quando enfrentamos dificuldades, esperamos por uma resposta de Deus ou aguardamos o cumprimento das promessas que Ele nos fez. Por isso, ela não surge de um dia para o outro. É um fruto que cresce à medida que aprendemos a confiar no Senhor. Não precisamos desenvolver essa virtude com nossas próprias forças.

Em **Colossenses 1:11**, Paulo nos ensina que somos fortalecidos pelo poder de Deus para perseverarmos com alegria e paciência. A Bíblia apresenta exemplos de homens que experimentaram esse fortalecimento: Davi esperou pacientemente enquanto era perseguido por Saul; Jó permaneceu firme em meio ao sofrimento; Abraão aguardou por muitos anos até receber o filho prometido. Todos eles confiaram que Deus cumpriria Seus propósitos no tempo certo.

Acima de todos esses exemplos, porém, está Jesus. Ele é o nosso modelo perfeito de perseverança e paciência: ***"Tendo os olhos fitos em Jesus, autor e consumidor da nossa fé. Ele, pela alegria que lhe fora proposta, suportou a cruz, desprezando a vergonha, e assentou-se à direita do trono de Deus". Hebreus 12:2***

Jesus é o maior exemplo de paciência e perseverança. Ele não desistiu diante da rejeição, das dificuldades e do sofrimento, porque permanecia focado no propósito que o Pai havia confiado a Ele. Mesmo em meio às maiores provações, Jesus escolheu confiar e permanecer obediente.

Quando nos aproximamos de Cristo, aprendemos que paciência não é apenas esperar por uma resposta ou por uma mudança de situação, mas confiar em Deus enquanto Ele trabalha em nós e através das circunstâncias que enfrentamos. Se queremos crescer nessa área, precisamos nos aproximar de Jesus, pois é nEle que encontramos a força para perseverar, esperar o tempo de Deus e continuar firmes, mesmo quando não compreendemos tudo o que Ele está fazendo.

**Leia Provérbios 14:29** e registre quais relações você encontrou com o versículo de hoje. **Leia Salmo 37:7a e Jeremias 29:12**, depois, escreva com suas palavras o que esses versículos ensinam sobre esperar em Deus e buscá-lo em oração.

**REFLITA:** Como é a sua paciência no dia a dia? Você tem praticado ser paciente? Você considera a paciência indispensável? Quando algo não acontece como espera, como reage? Você tem sido paciente com as pessoas difíceis da sua família? E com irmãos difíceis da igreja?

#### **DECISÃO:**

- Vou entregar a Deus a minha ansiedade e escolher confiar no tempo dEle, mesmo quando eu não entender os processos que estou vivendo.
- Vou pedir que Jesus transforme minhas reações, para que eu responda às

dificuldades com paciência e não com reclamação ou irritação.

- Vou lembrar que cada espera pode ser uma oportunidade de Deus formar o caráter de Cristo em mim.

**ORE:** Agradecendo a Deus pelo ensinamentos deixados em Sua Palavra, para que você consiga perseverar em suas decisões e para Deus lhe dar oportunidades de praticar a paciência.

Até amanhã!

### **TERÇA- FEIRA – DESENVOLVENDO O AMOR A DEUS E AO PRÓXIMO**

***“Eu te amo, ó Senhor, minha força”. Salmo 18:1***

Que declaração de amor! Você tem aproveitado todos os momentos da sua vida para amar mais a Deus? Amar a Deus é um estilo de vida que independe das circunstâncias. Significa conhecer a Deus, confiar nEle de todo o coração, andar com Ele diariamente e significa, também, amar as pessoas. Não podemos esquecer que a maior adoração a Deus não é a nossa forma de cantar e louvar, mas, sim, o nosso amor por Ele através das nossas atitudes. Hoje em dia, é comum vermos conceitos distorcidos do amor, porém aprendemos o que realmente o amor significa:

***“Nisto conhecemos o que é o amor: Jesus Cristo deu a sua vida por nós, e devemos dar a nossa vida por nossos irmãos”. 1 João 3:16.***

**REFLITA:** Certa vez, um professor pediu que seus alunos escrevessem, em um papel, o nome de uma pessoa que havia marcado suas vidas. Depois que todos terminaram, ele fez uma pergunta:

— O que essa pessoa fez para ser tão importante para você?

As respostas foram diferentes: *“Ela me ouviu quando eu mais precisava”, “Acreditou em mim quando ninguém acreditava”, “Perdoou um erro que cometi”, “Esteve ao meu lado em um momento difícil”, “Nunca desistiu de mim”.*

O professor então disse:

— Perceberam que ninguém falou de presentes caros ou grandes realizações? O que mais marca uma vida é o amor demonstrado por meio de atitudes simples.

É assim que Deus nos ama. Ele não apenas disse que nos amava; Ele demonstrou esse amor entregando Seu próprio Filho por nós. E é esse mesmo amor que Ele deseja formar em

nosso coração. Quando amamos a Deus de verdade, esse amor transborda em nossas palavras, em nossas escolhas e na maneira como tratamos as pessoas ao nosso redor.

Como você acha que Deus gosta de ser amado? Você está amando a Cristo como Ele merece? E o amor ao próximo? Como você tem demonstrado esse amor no seu dia a dia?

***"Se alguém afirmar: 'Eu amo a Deus', mas odiar seu irmão, é mentiroso, pois quem não ama seu irmão, a quem vê, não pode amar a Deus, a quem não vê." 1 João 4:20***

Jesus não apenas falou sobre amor; Ele demonstrou amor em cada atitude. Ele amou pessoas imperfeitas, perdoou, serviu e entregou Sua vida por nós. Crescer espiritualmente significa permitir que esse mesmo amor de Cristo seja formado em nosso coração, para que as pessoas percebam Jesus através da nossa maneira de agir.

**Leia João 14:21** e anote a principal lição que esse versículo ensina sobre o amor a Deus. O amor que temos demonstrado às pessoas revela o quanto temos permitido que o amor de Deus transforme o nosso coração.

#### **DECISÃO:**

- Vou amar a Deus não apenas com palavras, mas através da minha obediência e das minhas escolhas diárias.
- Vou permitir que Jesus trate meu coração, removendo orgulho, mágoas e atitudes que me impedem de amar verdadeiramente.
- Vou escolher demonstrar o amor de Cristo através de atitudes práticas com as pessoas ao meu redor.

**ORE:** Peça a Deus para lhe ajudar em suas decisões. Ore em especial para que você consiga demonstrar amor por uma pessoa difícil de conviver.

Até amanhã!

#### **QUARTA- FEIRA – DESENVOLVENDO UMA AMIZADE COM DEUS**

***"Aproximem-se de Deus, e Ele se aproximará de vocês!" Tiago 4:8a***

O Senhor Deus, nosso Pai, quer que nós nos aproximemos mais e mais dEle com um coração sincero, porque Ele nos ama e sabe o quanto precisamos de Sua presença conosco. Sabemos que o nosso relacionamento com Deus depende da nossa busca por Ele e não podemos deixar a velha desculpa de "não termos tempo" atrapalhar o processo de crescimento que podemos ter com nosso Pai. Nós temos tempo quando temos

prioridades, e buscar a Deus e desenvolver essa amizade com Ele deve ser nossa prioridade. Deus tem chamado a sua atenção para esse fato?

Jesus nos mostrou que relacionamento com o Pai era prioridade. Mesmo durante Sua caminhada na Terra, Ele separava momentos para estar em comunhão com Deus. Se queremos crescer espiritualmente, precisamos seguir o exemplo de Cristo e cultivar uma vida de proximidade com o Pai.

**Provérbios 3:32** nos mostra que Deus oferece a Sua amizade ao justo. A amizade com Deus é um convite que Ele nos faz e uma escolha que precisamos responder todos os dias. Você deve desejar ser amigo de Deus acima de qualquer coisa. Por isso, podemos nos alegrar sabendo que Jesus se aproxima de pessoas imperfeitas como nós. Podemos nos aproximar a Ele com sinceridade e permitir que Seu amor transforme nossa vida. Esta amizade com Deus e Jesus deve, sem dúvida, ser cultivada, porque enquanto estivermos vivendo em imperfeição humana, estamos propensos ao erro e somente Ele pode arrancar o joio que quer se arraigar em nossas vidas. Cultivar a amizade com Deus é muito importante para termos uma vida melhor e mais segura.

**Responda mentalmente:** Como você pode desenvolver a sua amizade com Deus? Como você tem procurado desenvolver essa amizade com o Seu Criador?

**REFLITA:** João estava voltando da escola quando viu um garoto chamado Pedro tropeçar e deixar cair todos os seus livros e materiais. Sem pensar duas vezes, João o ajudou a ajuntar tudo. Como moravam perto um do outro, seguiram o caminho conversando. Pedro contou que gostava de futebol, videogame, ouvir música e passar tempo com os amigos, mas estava passando por um momento muito difícil.

Depois daquele dia, os dois se tornaram grandes amigos e permaneceram próximos durante toda a época da escola.

Anos mais tarde, na formatura, Pedro procurou João e disse:

— Você talvez nem se lembre daquele dia, mas aquela atitude simples marcou a minha vida. Quando você parou para me ajudar, conversar comigo e caminhar ao meu lado, eu percebi que não estava sozinho.

João nunca imaginou o quanto aquele gesto de amizade poderia fazer diferença. Ele apenas decidiu ajudar alguém que precisava.

Muitas vezes, Deus também usa pequenas atitudes nossas para levar cuidado, esperança e amor às pessoas. Uma palavra, uma conversa ou um gesto de atenção podem ser instrumentos nas mãos de Deus para abençoar alguém.

**Leia:** Tiago 2:23; 4:4; João 15:13.

### **DECISÃO:**

- Vou parar de tratar meu relacionamento com Deus como uma obrigação e vou buscá-Lo como meu maior relacionamento.
- Vou separar diariamente um tempo de qualidade para ouvir Deus através da Palavra e falar com Ele em oração.
- Vou buscar a direção de Deus antes de tomar decisões, reconhecendo que preciso dEle em todas as áreas da minha vida.

**ORE:** Louve e agradeça a Deus por Seu grande amor por nós! Peça a Ele disciplina para organizar um tempo do seu dia com Ele e para que isso se torne sua prioridade.

Até amanhã!

### **QUINTA- FEIRA – DESENVOLVENDO UMA CONVERSA COM DEUS**

***“Orando em todo o tempo com toda a oração e súplica no Espírito, e vigiando nisto com toda a perseverança e súplica por todos os santos”. Efésios 6:18 ARC***

A Palavra nos diz que o homem é a criação mais importante de Deus, criado para ser amado e ter um relacionamento com Ele (Gênesis 1). Antes do pecado, todas as tardes, Deus vinha para conversar diretamente com Adão. E começou-se a invocar o nome do Senhor (Gênesis 4:26) somente na época em que nasceu Enos. Daniel também orava todos os dias e tinha um lugar e uma hora especial para conversar com Deus e, acontecesse o que fosse, Daniel estava lá no local e hora marcada para ter o seu tempo especial, assim como Adão, no momento em que Deus vinha até ele para ter o seu bate-papo diário. Então, temos vários exemplos na Bíblia de pessoas que se achegavam a Deus para conversar. Eu e você também podemos nos achegar a Deus, Ele quer ouvir a nossa voz, sentir o que sentimos, seja alegria ou tristeza. Jesus nos ensinou que oração não é apenas apresentar pedidos a Deus, mas permanecer em relacionamento com o Pai. Ele buscava a presença de Deus e encontrava força para cumprir Seu propósito. Uma vida de oração nos aproxima do coração de Deus e nos transforma de dentro para fora.

**Responda mentalmente:** Como você tem desenvolvido sua conversa com Deus? Quantas vezes por dia você tem conversado com Ele? Existe um horário/local certo para se conversar com Deus?

A oração não é apenas um momento em que falamos com Deus; é também um momento em que aprendemos a ouvir Sua direção e alinhar nosso coração à Sua vontade.

**Leia Gênesis 25:21, Êxodo 9:29 e Neemias 1:6** e identifique quem orou ao Senhor em cada passagem. Registre suas respostas.

**REFLITA:** Uma senhora muito simples entrou em um pequeno mercado e pediu ao proprietário alguns mantimentos fiados. Com os olhos cheios de lágrimas, explicou que seu marido estava muito doente, não podia trabalhar e que ela tinha sete filhos para alimentar. O comerciante, sem demonstrar compaixão, respondeu que não poderia ajudá-la e pediu que ela fosse embora.

Um cliente que estava no mercado ouviu a conversa e se ofereceu para pagar as compras daquela mulher. O comerciante, ainda desconfiado, disse:

— Você tem uma lista do que precisa?

Ela respondeu que sim.

Então, ele falou, em tom de desafio:

— Coloque sua lista nesta balança. O peso dela será o mesmo peso dos mantimentos que vou entregar.

A mulher abaixou a cabeça, pegou um pedaço de papel, escreveu algumas palavras e o colocou sobre a balança. Para surpresa de todos, o prato onde estava o papel desceu imediatamente.

Sem entender o que estava acontecendo, o comerciante começou a colocar alimentos do outro lado. Colocou arroz, feijão, leite, pão e outros mantimentos, mas a balança continuava desequilibrada. Ele só parou quando já não havia mais espaço.

Curioso, pegou o papel para descobrir o que estava escrito. Não era uma lista de compras, mas uma oração:

**"Senhor, Tu conheces as minhas necessidades. Eu confio que o Senhor cuidará de mim e da minha família."**

Em silêncio, o comerciante entregou os mantimentos. A mulher agradeceu a Deus e foi

embora. O cliente pagou a conta e disse:

— Valeu cada centavo.

Não sabemos se essa história aconteceu exatamente dessa forma, mas ela nos ensina uma grande verdade: **Deus conhece as nossas necessidades e honra aqueles que confiam nEle**. A oração de um coração sincero nunca passa despercebida diante de Deus.

***"O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com as suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus." Filipenses 4:19***

## **DECISÃO:**

- Vou fazer da oração uma prioridade, não apenas um recurso para momentos difíceis.
- Vou levar minhas preocupações, decisões e sentimentos para Deus antes de tentar resolver tudo sozinho.
- Vou confiar que Deus me ouve e continuar buscando Sua vontade, mesmo quando as respostas não chegam no meu tempo.

**ORE:** Para que Deus gere em seu coração, a cada dia, um desejo maior de conversar com Ele e permanecer em Sua presença em todos os momentos.

Até amanhã!

## **SEXTA- FEIRA – DESENVOLVENDO UM CORAÇÃO AGRADECIDO**

***"Dando graças constantemente a Deus Pai por todas as coisas, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo". Efésios 5:20***

Como anda a sua gratidão? Você tem agradecido às pessoas por um favor, um presente ou uma gentileza? Você tem agradecido a Deus por todas as coisas que tem acontecido com você de bom ou de ruim? Compartilhe com um amigo (a) todas as coisas que Deus já fez e tem feito em sua vida, orem juntos.

**Leia Lucas 18:11** e registre sua reflexão: Você considera esse um agradecimento egoísta? Por quê?

**Depois, leia Lucas 18:12-14** e anote quais são as consequências de um agradecimento egoísta.

**REFLITA:** Naquela época, os leprosos eram pessoas que eram marginalizadas e tinham que buscar a reclusão em vilas e cidades destinadas unicamente a eles, bem distantes de



tudo e de todos. Quando Jesus esteve no povoado, eles foram ao encontro dEle.

Pararam de longe e gritaram: *“Jesus, Mestre! Tenha dó de nós!”* Jesus os viu e disse: *“Vão e peçam aos sacerdotes que examinem vocês.”* Quando iam pelo caminho, eles foram curados. A Bíblia fala que um deles viu que estava curado e voltou agradecendo a Deus em voz alta. Agora, coloque-se na *“pele”* de um dos leprosos. Será que você retornaria para agradecer? Será que não estaria tão comovido pela transformação operada que correria sem parar para a casa de onde havia sido expulso, para a vida que lhe havia sido tirada, para a convivência com os amigos, para reencontrar as pessoas amadas? Por um momento, poderia pensar: *“Bem, Jesus não fez nada assim tão radical”. “Ele nem mesmo me tocou. Só deu uma palavra, de longe... acho que mandou a gente ir embora a apresentar-se aos sacerdotes, para se livrar de incômodos maiores!”* Não devemos deixar que tais pensamentos tomem conta de nossa mente. Embora tenhamos a consciência da presença de Deus em nossas vidas, em certos momentos nos esquecemos de agradecer a Deus e as pessoas que estão ao nosso lado, seja em casa, no trabalho, na escola, por alguma coisa. O egoísmo e a falsa suficiência têm levado as pessoas a agirem como os 9 leprosos que não voltaram para agradecer. Quando você reconhece sua verdadeira condição humana, percebe que precisa introduzir no topo da sua lista de prioridades o agradecimento a Deus por tudo o que Ele tem feito, principalmente pela salvação em Cristo Jesus. **AGRADECER É UMA DEMONSTRAÇÃO DE QUE VOCÊ ALCANÇOU A COMPREENSÃO DA MISERICÓRDIA E GRAÇA DE DEUS.**

#### **DECISÃO:**

- Vou escolher agradecer a Deus diariamente, não apenas pelo que recebo, mas por quem Ele é.
- Vou deixar de focar apenas no que falta e vou reconhecer a fidelidade de Deus na minha caminhada.
- Vou desenvolver um coração parecido com o de Jesus, que reconhece e valoriza aquilo que Deus faz.

**ORE:** Agradeça a Deus por tudo que Ele é, pelo Seu amor incondicional por você, pela Salvação em Cristo Jesus, por tudo que Ele faz em sua vida e por todas as coisas que vierem em seu coração.

Nesta semana aprendemos que crescer espiritualmente não é apenas adquirir conhecimento, mas permitir que Jesus transforme nossa vida. A paciência, o amor, a oração, a amizade com Deus e a gratidão são áreas que revelam o quanto Cristo está sendo formado em nós.

O verdadeiro crescimento acontece quando deixamos de apenas conhecer Jesus e começamos a viver como Ele viveu. Cada decisão de hoje é uma oportunidade de nos aproximarmos mais do propósito de Deus e refletirmos o caráter de Cristo ao mundo.

***“Antes, cresçam na graça e no conhecimento de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo.” 2 Pedro 3:18a***

Até a próxima semana!