

***a disciplina de***



**3**

**minutos**

**com**

**Deus**

Richard W. LaFountain

*Dedico este livro à memória de meu padrasto "Bill" Smith (William Leroy Smith) que chorou quando foi obrigado a ir para o hospital na semana que estabeleci para terminar de escrever esse livro, pois ele sabia que isso interromperia minha sabática. Uma semana mais tarde ele se foi para junto do Senhor. Que esse livro possa encorajar outros peregrinos a caminhar em amor e comunhão com o Rei assim como Bill e Betty caminharam por mais de 61 anos*

Copyright © 2012 de Richard W. LaFountain

**Passando tempo a sós com Deus**

Richard LaFountain

Tradução de Fernanda Milczarek

Nenhuma parte desta publicação deve ser reproduzida, armazenada em bancos de dados ou transmitida sob qualquer forma ou meio – eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou qualquer outro modo – exceto para breves citações em resenhas impressas, sem permissão prévia do detentor do copyright. Todos os direitos reservados.

Todas as citações bíblicas, a menos que esteja indicado em nota, são da Versão Almeida Corrigida e Revisada da Bíblia ou uma tradução ou paráfrase do próprio autor.

# **Índice**

## **Prefácio**

## **Introdução**

- A dificuldade de orar
- Este livro
- Oração tem a ver com relacionamento
- Intimidade antes da intercessão
- Seis disciplinas bíblicas de oração
- O contador de tempo de três minutos

## **Parte I – Foco em Deus**

Capítulo 1 .....	Aquiete-se
Capítulo 2 .....	Agradeça
Capítulo 3 .....	Adore

## **Parte II – Foco em você**

Capítulo 4 .....	Confesse seus pecados
Capítulo 5 .....	Revista-se
Capítulo 6 .....	Apresente seus Anseios
Capítulo 7 .....	Encerre seu tempo de oração

## **Posfácio**

## ***Prefácio***

Vivemos tempos em que “o básico” tem sido negligenciado. Partimos do princípio que todo crente domina coisas básicas da vida cristã, que a maioria sabe orar e o faz conforme Jesus ensinou. Presumimos que o básico da vida cristã é aprendido automaticamente ou por osmose, apenas freqüentando a igreja. A verdade, porém, não é essa.

Fato é que a ampla maioria dos cristãos adultos não sabe muito mais, a respeito de oração, do que qualquer pessoa na rua. A maioria dos cristãos adultos não vai à igreja todo domingo. Um amigo meu, pastor, estima que os membros de sua igreja freqüentem apenas 2,5 cultos por mês. A maioria nunca vai à Escola Dominical, nem está envolvido em pequenos grupos de estudo bíblico. Deveria eu ousar dizer aqui quantos vão ao culto de oração na igreja?

A maioria dos pais nunca recebeu ensino sobre como orar, por isso, também não ensinou seus filhos a orar. O ciclo de ignorância repete-se de geração em geração, inabalável. Ignorância gera ignorância.

Deus, porém, ensina Seu povo através da Sua Palavra, em Deuteronômio, que devemos ensinar tais ordenanças diligentemente a nossos filhos e falar a respeito delas diariamente, quando nos levantamos e quando sentamos para comer juntos (ainda ao menos fazemos isso juntos?), na ida e na volta para casa e quando nos deitamos. O Senhor chega a ponto de dizer que devemos ter lembretes da Sua verdade espalhados pela casa. Até que nós, como adultos e pais, encaremos com seriedade nossa própria ignorância a respeito da oração e de verdades bíblicas, nada vai mudar.

Esse é um livreto de exercício, não para uma simples leitura, como um romance, ou um típico livro cristão. É um livro do tipo que os professores antigos chamariam de “cartilha”, um ponto de partida para aprender coisas básicas de novo, desde o princípio. É uma ferramenta de exercício que todo cristão pode usar para renovar sua vida e práticas de oração, e onde novos convertidos podem começar a aprender sobre como orar e desfrutar mais desse tempo.

Minha oração é que Deus use poderosamente esse manual como um incentivo e encorajamento para que milhares de cristãos descubram a oração como Deus pretende que seja: um relacionamento de amor, rico e recompensador, uma experiência agradável.

# Introdução

## A dificuldade de orar

A maioria de nós, se formos honestos, temos dificuldade de orar. Não oramos o suficiente e não oramos como deveríamos. Nossas vidas são tão corridas, da manhã à noite, que temos pouco - se é que temos - tempo para momentos a sós com Deus. Trocamos nossa caminhada com Deus por um pote de mingau. Enganamos a nós mesmos e nos privamos das ricas experiências que Deus tem a nos oferecer por desconhecermos a disciplina da oração intercessória.

### **Orar não é fácil**

Orar não é fácil, não é algo natural. A oração precisa ser aprendida na escola da disciplina pessoal. Não é algo que simplesmente virá a nós, mas que precisamos buscar. Precisamos ter um desejo de orar tão grande que nos faça sacrificar até atividades preciosas por isso. Por anos li sobre a vida de oração de grandes homens de Deus, sobre como eles oravam por horas. Eles conheciam a Deus e desfrutavam de Sua presença. Eles andavam com Deus e eu queria isso!

### **Uma oração desesperada**

Há alguns anos comecei a orar sincera e diligentemente, "Senhor, ensina-me a orar!". Ainda que muitos elogiassem minha disciplina pessoal e minha vida de oração, eu tinha plena consciência de que estava muito aquém do que Deus esperava de mim. Minha vida de oração era esporádica e nem um pouco empolgante. Eu estava ocupado nos campos do Senhor, mas minha paixão por meu Criador estava esfriando. Minha vida era morna, ao menos em oração. Fiz esta mesma oração todos os dias por dois anos: "Ensina-me a orar, Senhor, eu não sei como orar. Sei muito a respeito de oração, mas não oro como deveria. Por favor, ensina-me a orar."

### **Examine as Escrituras**

Comecei a examinar as escrituras em busca de ensinamentos sobre oração e descobri alguns elementos importantes e negligenciados em minha vida. Durante anos, oração para mim era simplesmente pedir; não era um revigorante interlúdio com Deus, era trabalho! À medida que examinei minha vida de oração, descobri que eu era basicamente um pedinte diante do trono de Deus. Eu acabava sempre pedindo, implorando e suplicando coisas a Deus, na maioria das vezes em meu próprio benefício. Como eu poderia me levantar em oração por outros sendo eu tão necessitado? Deus então me ensinou que havia uma maneira de lidar com as minhas necessidades e colocá-las de lado para que pudesse orar por outras pessoas.

### **Descobertas**

Percorrendo as Escrituras em busca de textos sobre oração, encontrei territórios desconhecidos. Existiam ensinamentos do Senhor sobre oração que eu nunca havia experimentado, praticado ou sequer visto evidência na vida de outros cristãos. Comecei, então, a elaborar uma lista de verdades a respeito de como orar e cheguei a seis passos para a intimidade com Deus. Era chegada a hora de embarcar em uma nova jornada na aventura da oração. **Descobri** uma maneira de chegar à presença de Deus de forma que o sono não atinge você. **Descobri** como permanecer na presença de Deus e desfrutá-la imensamente. Encontrei **formas** de esperar no Senhor e escutá-Lo, formas para orar de acordo com o que está em Seu coração e não de acordo com o nosso. **Descobri** como orar de acordo com os propósitos de Deus, na Sua vontade, como Ele planeja.

### **Este livro**

As lições deste livro são resultado de anos de estudo, prática e de minha luta pessoal na disciplina da oração. Elas nascem da luta que nós todos travamos, nos sentindo ainda insatisfeitos e desejando ter um tempo mais significativo, de mais intimidade com Deus em oração. Meu desejo é que essas lições sejam para você o que se tornaram para mim: preciosos tesouros secretos de Deus. Este livro é perfeito? Não. Eu sou perfeito em minha vida de oração? Não. Porém, tornei minha vida muito mais rica por causa desses exercícios e

disciplinas. Este livreto foi projetado como uma base para intimidade em oração. Ele é um instrumento de treino. Use-o regularmente para desenvolver suas habilidades de apaixonado por Deus.

### **Oração, um desejo dominante.**

O notável modernista do século passado, Dr. Harry Emerson Fosdick, escreve em seu livro *O significado da oração*: "Existem alguns que ainda vêem a oração como a lista de pedidos de uma criança a um Papai Noel divino". Ainda mais uma vez escreve: "Muitas orações tolas são oferecidas de forma bem intencionada, mas pouco inteligente por alguns que usam a desculpa de serem como crianças em sua confiança simples (...) Orar a Deus como se Ele fosse Papai Noel é infantilidade (...). Infantilidade em oração é evidenciada principalmente na presunção de exigir algo de Deus" <sup>(1)</sup>

Li o livro de Fosdick sobre oração durante o início do meu ministério e marquei bem forte minha cópia com notas sobre o quanto Fosdick estava certo ao dizer "a oração é um desejo dominante, e oração é a amizade com Deus". Eu concordei na época e ainda concordo: orar não é só pedir. Pagãos sabem pedir e pedir, mas não têm nenhum relacionamento com Deus, por isso têm orações egocêntricas, para servir a si mesmos, como disse Tiago: "Quando pedem, não recebem, pois pedem por motivos errados, para gastar em seus prazeres." Tiago 4:3 Em minha opinião, verdadeiros intercessores entendem o coração de Deus, se submetem a Sua vontade, reconhecem que seu coração é mais enganoso do que todas as coisas e buscam conhecer o coração e mente de Deus através da oração íntima. A oração é o ato íntimo de conhecer a Deus, não de apenas pedir coisas a Ele.

A.B. Simpson, fundador da Aliança Cristã e Missionária compôs um hino que descreve a mudança em sua vida quando deixou de ser um pedinte na presença de Deus para encontrar o Dono de todas as coisas. Ele chamou essa mudança de "vida mais profunda" ou "A vida cristã mais ampla."

### **Ele mesmo**

*1. Uma vez a benção, agora é Jesus;  
Antes emoção, mas hoje Sua luz;  
Procurava dons, ganhei o Doador;  
Tenho Ele mesmo, Cristo salvador.*

*2. Tanto me esforçava pela salvação;  
Antes eu temia confiar em vão!  
Nele mesmo minha fé depositei;  
Ele me segura, firme estarei.*

*3. Eu fazia planos, hoje Cristo faz;  
Ontem ansioso, hoje Sua paz.  
Ontem eu queria, hoje Seu querer;  
Bênçãos eu pedia, hoje dou meu ser.*

*4. Trabalhei eu tanto, mas já me rendi;  
Não mais uso a Cristo, Ele usa a mim.  
Seu poder queria pra me agradar;  
Hoje o Poderoso veio me habitar.*

*5. Eu que duvidava, sei que Cristo é meu;  
Minha luz tão fraca, hoje é como o céu.  
Eu que esperava a morte me levar;  
Espero a Sua vinda me arrebatat.* <sup>(2)</sup>

Simpson encontrou em Jesus a alegria da salvação. Ele entendeu que a oração é o cordão umbilical do céu, não um duto para receber coisas de Deus.

Alguns anos atrás eu estava em um seminário sobre oração em que o palestrante enfatizava o desenvolvimento de intimidade com Deus antes de aprendermos a arte da intercessão. No intervalo de uma das sessões um colega pastor da mesma denominação a que pertença admitiu com certa frustração: "Não vim aqui para aprender sobre intimidade. Vim para aprender a orar e conseguir bênçãos de Deus."

Meu temor é porque ele fala em nome de muitos crentes. A oração para eles é a maneira de manipular Deus, para que Ele faça o que querem e lhes dê o que precisam.

A música a seguir de Bill e Gloria Gaither sobre meninos que escutam a Deus enquanto pescam, parece uma maneira apropriada de ensinar as crianças que oração não é apenas pedir e receber.

*Deus ama falar aos pequeninos enquanto pescam,  
Parece o momento em que melhor escutam.  
O único momento quieto em que acordados sonham  
Momento singular, que os meninos e Deus descansam.*

*Um garoto pode no salgueiro ouvir o sussurro de Deus  
O riso no córrego a borbulhar  
Deus entende a alegria que há na pescaria  
A felicidade de algo no anzol apanhar  
Há algo interessante no garoto bom de pescaria  
Deus vê nele a chance de um bom amigo achar  
Um garoto que aprende a ouvir na pescaria  
Ouvirá a Deus quando for tempo de homens pescar. <sup>(3)</sup>*

A oração deveria ser um lugar de refúgio e descanso na presença de Deus, não um mercado pra checarmos nossa lista e nos aproveitarmos da graça. Não importa se você chama esse tempo individual com Deus de "momento com Deus" ou de "intimidade", o importante é que esse tempo com Deus é de relacionamento profundo e comunal. Isso é o que Enoque, Abraão e Moisés descobriram; a amizade com Deus.

### **Oração tem a ver com relacionamento**

Um relacionamento não começa com intimidade imediata, mas é algo que se desenvolve com o tempo. Quanto mais tempo se passa junto, conversando, caminhando, rindo ou apenas sentando juntos pra ver o pôr-do-sol, mais esse relacionamento se torna confortável. Primeiro vocês aproveitam a companhia um do outro, então se desenvolve a confiança.

Falar com Deus em oração começa com um relacionamento. Você precisa passar tempo a sós com Deus para se sentir confortável, "íntimo" e seguro com Ele, você precisa ter tempo para conhecê-Lo.

O livro de Daniel diz, "mas o povo que conhece ao seu Deus se tornará forte e fará proezas." (Daniel 11:32b) Daniel conhecia Deus porque passava disciplinadamente muitas horas a sós com Ele. Não existem atalhos ou lições fáceis e rápidas. Oração é uma disciplina que precisa ser aprendida e exercitada dia após dia até que os músculos espirituais sejam desenvolvidos.

A oração não é uma maratona de "sessão de conversa" com Deus, a intimidade começa com a simples disciplina de "aquietar-se" e cresce a partir daí. Calvin Miller legitimamente condena nossas sessões de bate-papo com o Todo Poderoso. "Aqueles cujas orações são monólogos intermináveis fazem de si mesmos uma boca gigante e de Deus, um ouvido pequeno... [a oração] Não é falar, nem escutar. É permanecer na presença de Deus... Permanecer juntos em silêncio é mais diálogo que um bate-papo... A piedade da boca para fora é esmagada pela majestade e silêncio... No Santo dos Santos é proibida conversa trivial, porque o ar fica pesado demais com a glória insondável." (4)

Nesse estudo vamos começar aprendendo a nos aquietar na presença de Deus e então, a ouvir Seus sussurros. Trata-se de intimidade, não apenas de conseguir bênçãos. Trata-se de um relacionamento, não de contar a Deus as necessidades do mundo inteiro. Comece com

algo pequeno, aprendendo o primeiro passo, o que vai levar certo tempo. Levei cerca de um ano para aprender a aquietar-me, lutei com esse passo. Não estamos acostumados a nos aquietar nem a ouvir os sussurros do Senhor. Leva tempo, exige paciência, mas você é capaz de aprender.

Você provavelmente não aprendeu a andar em um só dia, mas foi desenvolvendo essa capacidade até o ponto de andar. Tudo começa com pequenos movimentos, você se estica, aprende a mexer braços e pernas, depois a rolar, finalmente aprende a engatinhar, só então vem o primeiro passo. Imediatamente você fica entusiasmado por dar o primeiro passo, então você cai, e você cai de novo, e de novo, mas você não desiste.

### **Intimidade antes da Intercessão**

Há um evento muito interessante no capítulo 19 do livro de Atos; Paulo estava pregando em Éfeso e Deus estava fazendo maravilhas extraordinárias entre aqueles cristãos. Dois judeus tentavam expulsar demônios como Paulo fazia, usando o nome de Jesus Cristo como palavras mágicas; não funcionou. O nome de Jesus não é uma palavra mágica, ele representa um relacionamento e sem esse relacionamento não há poder em usar o Seu nome. Então, o demônio saltou sobre esses homens, mas antes ele nos deixa um claro discernimento sobre o mundo espiritual: verso 15 "Um dia, o espírito maligno lhes respondeu: 'Jesus, eu conheço, Paulo, eu sei quem é; mas vocês, quem são?'"

Como podemos notar, Jesus era conhecido nos lugares celestiais por quem Ele é. Até os demônios conheciam a Ele e Seu ministério como Filho de Davi que veio para destruí-los. Ele, Jesus, era poderoso em oração. Paulo era seguidor de Jesus, mas também desenvolveu intimidade com Deus em seu lugar de oração a ponto de seu rosto ser familiar diante do trono de Deus e de ele tornar-se um espetáculo aterrorizante para os demônios. Paulo era conhecido no Trono! Paulo era conhecido no reino espiritual como amigo de Deus e, por isso, uma força a ser considerada; Deus lutava por ele. E você, é conhecido no Trono?

Jesus nos chama a desenvolver um relacionamento íntimo com Ele e o Pai, ao nos tornarmos assíduos freqüentadores da Sala do Trono. Por isso Paulo podia dizer em Hebreus 4:16, "*Assim sendo*(porque temos intimidade com o Filho de Deus), *aproximemo-nos do trono da graça com toda a confiança, a fim de recebermos misericórdia e encontrarmos graça que nos ajude no momento da necessidade.*" O segredo não era uma ousadia a bel-prazer, fingida ou forçada de "declaro e determine" diante do trono, mas o resultado natural da intimidade com Deus ao longo de horas, dias, meses e anos sendo um constante adorador no Trono de Deus.

A lição é clara: não somos mágicos trazendo coisas a existência ao usar o poderoso nome de Jesus, somos **amigos de Deus**, conhecidos na Sala do Trono e por isso, temidos pelos demônios. William Cowper disse corretamente em sua obra, Exortação a oração, "Satanás treme quando vê o mais fraco cristão de joelhos." (Atribuído a William Cowper) <sup>(5)</sup>

No início do meu ministério, um dos meus livros favoritos era *Prayer - Asking and Receiving* (Oração - pedir e receber), do notável pregador batista John R. Rice, e um de seus capítulos mais memoráveis é intitulado *Prayer Is Asking* (orar é pedir). Alguns podem ser facilmente atraídos por essa compreensão sobre oração, embora não seja muito precisa. Nesse livro o autor exalta o valor de pedir coisas grandes a Deus. Nesse sentido concordo plenamente e admito que aprecio muito seu livro, com o qual muito aprendi. No entanto, ele faz um desserviço quando diz a respeito de oração: "A oração não é louvor, adoração, meditação, humilhação, nem confissão, apenas pedidos." E continua dizendo erroneamente, "Mesmo a confissão não é estritamente oração... confissão é uma coisa e oração é outra." Mais adiante ele ilustra sua posição usando a oração de Daniel no livro de Daniel 9:16-20 como exemplo. Ele coloca que quando Daniel diz "*Enquanto eu estava falando e orando, confessando o meu pecado e o pecado de Israel, meu povo, e fazendo o meu pedido ao Senhor...*" essa "confissão" não era oração e que apenas os pedidos de Daniel são qualificados como verdadeira oração. Eu discordo. <sup>(6)</sup>

Os pedidos são parte da oração, mas antes de pedir vem o aquecer. Precisamos aprender a nos aquecer na presença de Deus para nos deleitarmos no próprio Deus, para sermos



absorvidos pela presença do Todo-Poderoso. Precisamos aprender a nos esconder debaixo da Sua asa, a nos refugiarmos em Seus braços eternos. Deus deseja que aqueles que O adoram, adorem (orem) em espírito e em verdade (João 4:24). Daniel nos lembra que a oração é um relacionamento, *"mas o povo que conhece ao seu Deus se tornará forte e fará proezas."* (Daniel 11:32b)

Adoração vem antes de pedidos, desejos ou deleite. Não somos pedintes diante do trono, somos filhos. Filhos que conhecem seu Pai apenas como Papai Noel não são filhos de fato. Verdadeiros filhos alegram-se na relação com seu Pai amoroso. As "coisas" que recebem são o transbordar de um relacionamento e não a sua manipulação. Orar não é pedir, orar é viver na presença de Deus. Orar é amar a Deus e se deixar ser amado por Ele. Precisamos aprender que a oração é uma relação de amor; se for qualquer outra coisa, não difere em nada das orações de qualquer outra religião, torna-se uma mera tentativa de manipular Deus em nosso próprio benefício. Apenas quando vemos a oração como um relacionamento é que conseguimos entender a exortação *"Orai sem cessar."* 1 Tessalonicenses 5:17

Quando entrei na escola da oração com Jesus como meu instrutor, Suas primeiras e únicas palavras por um ano ou mais foram *"Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus;"* Salmos 46:10a

### **O segredo da verdadeira oração**

O segredo da verdadeira oração não está em fazer mais listas, ou aumentar o número de horas dos monólogos tediosos dirigidos a um Deus desinformado. O segredo da intercessão está no relacionamento. Diz respeito a desfrutar da presença de Deus e não de conseguir algo dEle. Se você não se alegra em estar na presença de Deus, se nunca ou raramente sente a Sua presença e se você está sempre apressado demais para ter um tempo significativo com Deus, você provavelmente não vai gostar de orar. Verdadeiros homens e mulheres de oração são primeira e principalmente "apaixonados por Deus". Eles se apaixonaram pelo "Amado da sua alma"; o Criador tornou-se seu Companheiro e Íntimo Amigo. Eles amam orar porque amam estar na presença de Deus. Esse amor dirige as suas vidas e os impele diariamente ao lugar de oração. Roubam tempo para estar com Ele, enganam a si mesmos e se fazem abrir mão de alimentos, diversão, prazeres, jogos e amizades por causa de um momento com o Salvador. Assim como Maria, irmã de Lázaro, eles escolheram a boa parte – sentar-se aos pés de Jesus e desfrutar Sua presença.

A maioria de nós falha ao orar, não por preguiça ou por não nos importarmos; falhamos porque não conhecemos o Amado das nossas almas. Sabemos muito a Seu respeito, mas não O conhecemos intimamente. Muitas vezes somos muito ocupados, muito falantes, muito apressados, muito 'humanamente orientados' para buscar a pérola de grande valor; tempo de oração é caro demais para nós. Orar é chato porque nosso amor pelo Salvador é morno, nossos corações não ardem por Deus, não ansiamos por Ele. Na verdade conseguimos seguir a vida muito bem sem Ele. Então porque sequer orar, a menos que haja uma terrível crise? Deus se torna nosso "Bombeiro", não nosso Amigo; nossa Saída de emergência ao invés de nossa Porta para a Paz.

Amar a Deus apaixonadamente é uma disciplina a ser aprendida e poucos de nós a encontram porque não desejamos buscá-Lo. O tempo é nosso avarento senhor; curvamo-nos à tirania do relógio, às nossas listas de afazeres, nossas agendas e itinerários, mas não temos tempo de lazer santo para esbanjar com Deus.<sup>(7)</sup>

### **Nossa cultura**

No mundo ocidental, todos nós acabamos tendo os mesmos hábitos culturais, junto com o resto da nação. Geralmente permitimos que o mundo nos esprema em seu molde. A conformidade nos impede do desconforto de qualquer exposição. George Barna, da *Barna Research Foundation*, descobriu que, em geral, os cristãos americanos não são muito diferentes da cultura a sua volta. Eles gastam seu dinheiro da mesma forma, assistem o mesmo número de horas de televisão (normalmente os mesmos programas); eles têm os mesmos valores estabelecidos, incorrem o mesmo tanto em dívidas, lêem os mesmos jornais e

revistas e vão à igreja 2,5 vezes por mês. É como se fôssemos autômatos, clones produzidos em massa em uma era pós-industrial, forminhas de cristão feitas todas na mesma fábrica, com pouca ou nenhuma variação em relação ao restante das mercadorias baratas de uma sociedade de consumo. <sup>(8)</sup>

### **A corrida do rato**

É fascinante o que um pequeno ratinho pode nos ensinar! Os gérbilos são ratos glorificados, domesticados como bichos de estimação, enfiados em gaiolas, alimentados com ração e que basicamente empestiam a casa. Além disso, os gérbilos são conhecidos por sua hiperatividade noturna. Toda noite, embora eles já devessem ter aprendido a essa altura, eles sobem nas suas rodinhas e começam uma corrida de uma vida toda, em busca de sabe-se lá o que para chegar sabe-se lá onde, o mais rápido que seus pezinhos fedorentos permitem. Qual o objetivo? Quem entende? Entretanto todos, até onde se sabe, fizeram e fazem o mesmo, logo, esse hábito passa de geração em geração. Os pais ensinam seus filhos (e tal pai, tal filho). Esses filhos por sua vez passam o hábito a sua descendência e assim por diante.

Nós somos como os gérbilos. Corremos no mesmo tipo de rodinha que nossos ancestrais correram. Seguimos o padrão e corremos a corrida do rato, talvez crendo, além de qualquer evidência, que de alguma forma correremos mais rápido do que nossos antecessores e ganharemos o grande prêmio: outro pacote de ração! Qual o objetivo afinal?

Vemos cristãos caindo nas mesmas rotinas do restante do mundo, correndo mais e mais rápido, ganhando e gastando mais do que seus ancestrais, e a todo tempo se perguntando “O que eu estou fazendo?” Ataques cardíacos, derrames, colapsos nervosos e divórcios, são tão recorrentes entre cristãos quanto entre seus homólogos no mundo.

### **Nem sempre foi assim**

Houve um tempo em que os cristãos encontraram o segredo de uma vida plenamente satisfatória. Há muitos anos, santos de todos os continentes sabiam o segredo da alegria e verdadeira satisfação que são fruto de uma caminhada íntima com Deus. Há um preço nessa caminhada. Ela não pode ser feita enquanto estivermos de mãos dadas com o mundo e correndo no ritmo dele. Deus fala a seus filhos de todas as idades e os chama com sussurros, “*Aquietai-vos, e sabeí que eu sou Deus*” (Salmos 46:10) e, novamente, “*No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor*” (Isaías 30:15). Infelizmente, assim como foi com o povo de Israel é conosco, o epitáfio é o mesmo, “mas vocês não quiseram.” Ao longo dos séculos Deus tem Seus “chamados” Agostinhos, Franciscos de Assis, A.W. Tozers, aqueles cujo anseio e desejo do coração é conhecer a Deus.

### **A escolha é nossa**

Salomão disse bem para todos nós, “*Há caminho que parece certo ao homem, mas no final conduz à morte.*”

(Provérbios 14:12) A escolha é sua; ela é feita a cada dia de sua vida. Não estamos falando nesse livreto sobre um novo modismo ou de uma oração fantástica ou romântica, ou de uma técnica ou descoberta de oração. Falamos de uma decisão de mudança em nosso estilo de vida, de começar um estilo de vida de oração. Uma decisão de se tornarem “homens e mulheres separados”, pessoas que ousam andar com Deus como Enoque, Moisés e Elias andaram. Homens e mulheres que consideram mais importante ser “conhecidos no trono”, nos lugares celestiais, do que ser ricos e famosos segundo os valores terrenos. Homens e mulheres dispostos a trocar todas as riquezas do Egito para sentar-se aos pés do Mestre e conhecê-Lo, conhecimento esse que é nada menos do que a vida eterna.

Nesse livro falaremos muito sobre tempo e quietude, pois essa é a grande crise de nossa era; tantos equipamentos para ganhar tempo, mas pouco tempo para o Salvador. Meu desafio para você não é apenas de estratégia, mas também de prioridades.

Desafio você a mudar sua vida mudando primeiramente seus objetivos de vida. Desafio você a começar a viver uma vida de oração. Desafio você a sacrificar tempo e torná-lo sagrado; minutos, horas e sim, dias e semanas ao chamado do Senhor para separar-se e ter tempo com Ele. Um cristão muito sábio fez esta observação certa vez:

*“Estar pouco com Deus significa ser pouco para Ele.”*

### **Pratique a oração disciplinadamente**

Encorajo você a começar sua aventura de oração aprendendo o primeiro passo. Aprendendo a aquietar-se, a ficar em silêncio. Aprenda a desacelerar e focar apenas em Deus; aprenda a arte da “concentração”, a disciplina da mente. Acomode-se na presença de Deus até que não haja mais pressa em você. Aprenda a diariamente a colocar de lado sua lista de afazeres. Feche a porta do seu lugar de oração para deixar todo barulho, movimento e distração do lado de fora. Aprenda a colocar-se diante de Deus como um sacrifício vivo. Seja paciente. Aquiete-se. Deus virá, mas você precisa esperar por Ele.

Quando você tiver aprendido a aquietar-se e ficar em silêncio, pode passar para o próximo passo, que é a adoração. Quando tiver aprendido esse segundo passo, pode passar para as ações de graça e assim por diante até que você domine os seis passos de intimidade com Deus. “Quanto tempo vai levar tudo isso?”, você pergunta. Bem, depende de cada pessoa, mas saiba de uma coisa: Deus não está com pressa. Nós também não deveríamos estar.

Acredito que leva em torno de seis semanas de disciplina regular para que se rompa com velhos hábitos e se estabeleçam novos. Isso, porém, é só um começo; levei cerca de dois anos para me familiarizar com cada etapa, até que passei a amar esse estilo de vida. Talvez você não leve tanto tempo.

Não estamos sugerindo que esses seis passos são a única maneira de orar. É melhor orar de uma maneira pobre do que fazer vãs repetições. Orar o Pai Nosso de cor é melhor do que apenas fazer pedidos a Deus e correr para os seus afazeres. Orar de uma forma simples é melhor do que simplesmente não orar.

Existem várias maneiras de orar. Um dos métodos mais conhecidos usa o acrônimo A.C.A.S. (Adoração, Confissão de pecados, Ações de graça e Súplica).<sup>(9)</sup> Usei esse método por anos e é um ótimo roteiro para as orações. Não estamos tentando monopolizar o mercado de “como orar”, existem muitas estratégias válidas. O que eu vejo, entretanto com o A.C.A.S e outros sistemas é que todos eles deixam de fora duas importantes disciplinas de oração: aquietar-se e revestir-se com a armadura de Cristo.

### **Seis disciplinas bíblicas de oração**

O que estou dizendo é que quando eu deliberadamente uso essas seis disciplinas, minha vida de oração se torna prazerosa. Quando caio de volta nos meus velhos, apressados e inconstantes hábitos de oração, fico entediado e minha oração torna-se chata e trabalhosa. Quando volto a usar esse padrão, minha vida de oração é alegre, viva e me satisfaz. A ordem dessas etapas é a ordem em que o Senhor me instruiu. A ordem pode ser diferente para você, mas a seqüência é bíblica. Essas são instruções bíblicas, freqüentemente esquecidas, a respeito de oração. Quando a oração se torna um mero dobrar de joelhos para negociatas com o céu, sem pensar na ordem criada por Deus nos tornamos como o mundo em nossas orações, simplesmente fazendo pedidos a Deus.<sup>(10)</sup> Se olharmos o Pai Nosso em Mateus 6 notaremos que os padrões que estamos sugerindo aqui são encontrados no modelo de oração que Jesus nos deixou. Note que a ordem pode ser um pouco diferente da apresentada aqui, mas os ingredientes são os mesmos. Esses ingredientes fazem da oração uma experiência profunda e recompensadora.

Orar profunda, sistemática e regularmente, com orações focadas em Deus e de acordo com as Suas ordens traz grande satisfação e bênçãos para a tarefa de orar. Sem esse sistema inclinamo-nos a focar apenas em nossas necessidades, com ele inclinamo-nos a um relacionamento profundo, agradável e satisfatório com Deus.

### **Dê apenas um passo por vez**

Desafio você a dar um passo por vez. Ler este livro não é o que mudará a sua vida de oração. O que mudará a sua vida é disciplinar-se a orar da maneira que Deus disse que deveríamos.

Comece com um passo, o primeiro passo, um por vez. Aprenda-o bem, até que consiga disciplinar-se a ficar três minutos nesse passo sem se distrair. Um contador de tempo de três minutos se tornará seu melhor amigo enquanto você busca disciplinar seu coração e sua mente em oração.

É extremamente importante gastar um tempo adequado na preparação para a intercessão já que essa é a disciplina mais comumente negligenciada ou esquecida em nosso tempo de intercessão. Esse tempo é importante porque Deus diz que é.

### **Seis semanas de oração disciplinada**

Cada passo apresentado aqui é um princípio bíblico de oração. Depois de estudá-los todos, volte para o início e comece sua caminhada de seis passos com uma pequena oração de um minuto para cada passo. No final deste livro você encontra um modelo de oração que usa cada um desses passos. A maioria das pessoas acha que um minuto é muito pouco tempo para realmente absorver o impacto de uma oração íntima. Eu descobri que três minutos para cada passo em uma rotina diária se tornam um oásis de dezoito minutos de oração.

Começando com esses pequenos passos você se tornará forte e disciplinado em seus períodos de oração. Talvez você não consiga seguir esse plano todos os dias por sessenta minutos; porém, enquanto você aprende, esforce-se para repetir essa rotina todos os dias durante quatro a seis semanas. Cada vez que você orar, acostume-se a entrar na presença de Deus usando esses seis passos; não importa se você está orando por uma hora ou por seis minutos. Dessa forma você desenvolverá bons hábitos para seus momentos de oração.

Use esse plano várias vezes por semana para uma íntima e intensa comunhão com Deus. Separe uma hora, sessenta minutos para percorrer lenta e caprichosamente esses passos de oração. Muitas pessoas descobrem que esse tempo é tão útil e agradável que não conseguem permanecer com apenas orações de um minuto; logo eles aumentam cada passo para três minutos, e então para cinco, e assim por diante.

Utilize essa estratégia em seus dias de retiro de oração ou em longos períodos de jejum e oração. Durante esses períodos extensos de oração, você pode ampliar seu exercício de três minutos para uma hora em cada passo. Os pastores podem usar essa técnica como um guia em reuniões de oração; ela irá revitalizar seus momentos de oração e ao mesmo tempo servirá de exercício para os membros.

Novamente, você pode ajustar a ordem de acordo com seu ritmo de oração. Pode começar, por exemplo, com silêncio, então adoração, confissão, depois ações de graça, revestindo-se das promessas de Deus e apresentando seus anseios. O próprio Pai Nosso parece apresentar o modelo de silêncio (entre em seu quarto), adoração, ações de graça, anseios, confissão e revestir-se da armadura de Deus. Seja qual for a ordem, mantenha o padrão que você estabeleceu como uma disciplina. Caso contrário, pouco será aprendido.

## O contador de tempo de três minutos



Sugiro que você use um contador de tempo para ajudar a mantê-lo focado e a gastar a mesma quantidade de tempo em cada etapa. Será trabalhoso. Sua mente não está acostumada a focar em apenas um item. Seu espírito ainda não foi disciplinado e desejará apressar-se. Não se apresse, gaste tempo com Deus. Essa é a essência da intercessão. Não se trata apenas de pedir muitas coisas. Gaste tempo conhecendo a Deus sem pressa. Lave-se demoradamente em oração.

Nossas mentes são como cavalos selvagens que não querem ser domados. A mente não quer submeter-se a regras. Divaga para onde quer que deseje; ela avança pela nossa agenda do dia e clama por sua própria vontade. Ela se recusa a colocar as rédeas e não irá se aquietar.

Pedro nos diz para termos controle sobre nossa mente. *“Portanto, cingindo os lombos do vosso entendimento,”*

(1 Pedro 1:13) Coloque um cinto em sua mente! Aperte-o bem. Faça com que ela obedeça às suas ordens. Paulo diz, *“levando cativo todo o entendimento à obediência de Cristo,”* (2 Coríntios 10:5)

Descobri que é virtualmente impossível para minha ocupada mente aquietar-se. Encontrei, então, uma ferramenta simples que me ajuda a disciplinar minha mente: um contador de tempo de três minutos. Uso um contador de tempo a fim de me manter focado e de gastar uma quantidade regular de tempo em cada etapa da intercessão. É difícil, é trabalhoso, exige tempo, mas quando você se força nessa prática, a recompensa é enorme.

Pessoalmente, começo com AQUIETE-SE e me forço a deitar calmamente minha face diante do Senhor e pedir que Ele me ajude a permanecer obediente e quieto. Então afasto todas as outras coisas da minha mente dizendo “não” para elas. Exijo de mim mesmo três minutos completos de mente e coração quietos antes de me permitir prosseguir.

Disciplino minha mente a mais três minutos quando percebo que ela não estava quieta, isso é, que ela não foi levada cativa à obediência de Cristo. “Aquiete-se” é um mandamento, não uma sugestão!

Algumas vezes tenho que repetir esse processo cinco ou seis vezes até que meu espírito e minha mente comecem a desacelerar e obedecer. Isso significa 18 minutos! Eu já tive que gastar até 36 minutos me aquietando na presença de Deus antes de prosseguir. A pressa é a inimiga da oração. Correria e falta de tempo é o que tem mantido você fora da sala do trono de Deus. Satanás sabe que se conseguir nos deixar preocupados em ir a algum lugar ou fazer alguma coisa, nós não estaremos onde deveríamos a fim de receber a aprovação e as bênçãos de Deus.

Sua mente não está acostumada a focar em apenas um item. Seu espírito ainda não foi disciplinado e desejará apressar-se. Não se apresse! Satanás é quem está empurrando você pra longe da presença de Deus. Encurrele esse cavalo selvagem! Force-se a passar tempo com Deus, isso é intercessão. Gaste tempo conhecendo a Deus, sem pressa. Deus não vinha encontrar Adão na viração do dia para verificar seu progresso ou a produtividade no Jardim do Éden, Ele vinha ter tempo com o seu amigo.

Não se trata de pedir muitas coisas a Deus. Seu objetivo não é a súplica. Seu objetivo não é conseguir algo de Deus ou convencê-Lo a fazer as coisas do seu jeito. Seu objetivo principal é ter tempo de intimidade com Deus. Davi nos encoraja a isso quando diz, *“Deleita-te também no SENHOR, e te concederá os desejos do teu coração.”* Salmos 37:4

Talvez ainda leve alguns meses até que você consiga percorrer todos os passos sem usar este livro. Seja paciente. Você passou a vida aprendendo hábitos ruins de oração. Agora tire um ano para aprender alguns bons, não há pressa. Deus ama passar tempo com você. Seu objetivo não é cumprir os passos. Seu objetivo é desenvolver uma amizade íntima com o “Amado da sua alma”, é ter tempo com Deus.

Os capítulos a seguir apresentam seis disciplinas para construir um relacionamento de amor, agradável e íntimo com Deus. Construir essa relação terá um custo. Isso lhe custará tempo. Quanto mais tempo você dedicar mais aproveitará dessa experiência. Como dizia nos antigos refrigerantes com garrafa de vidro “Sem depósito, sem retorno.” Os atletas sabem “Sem sacrifício, sem resultado”. Assim como qualquer competição esportiva ou qualquer habilidade que estejamos desenvolvendo, a prática trará a perfeição. Sem um investimento generoso de tempo, não haverá resultado duradouro.

---

# Os exercícios

Depois de ler cada capítulo, existe mais a ser feito. Reserve um tempo para fazer os exercícios sugeridos aqui e escrevê-los em um caderno de exercícios.



## **Dê um impulso**

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.  
*“Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo”*  
Col. 3:16



## **Cante ao Senhor**

Músicas, hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração. *“cantando e louvando de coração ao Senhor”* Ef. 5:19



## **Exercícios em grupo**

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros. *“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles”* Mat. 18:20



## **Caderno de exercícios**

*“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.”*  
Tg. 1:22.



## **Disciplinas práticas**

Exercícios práticos para cada passo de oração.  
*“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”* Sl. 46:10



## **Ajuda e dicas**

Ajuda e dicas para desenvolver uma vida de oração mais forte. *“Senhor, ensina-nos a orar, como João ensinou aos discípulos dele”* Lc. 11:1

# Disciplina Um

## Aquiete-se

Descobrimo a disciplina do silêncio e do  
isolamento



## A disciplina do silêncio

“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus” (Salmo 46:10)

Eu lembro quando meu filho era pequeno e eu o colocava para dormir à tarde. Ele detestava sonecas. Ele detestava ficar deitado quieto. Frequentemente ele falava sem parar até que eu o advertisse a fechar os olhos e ficar quieto. Ele fechava os olhos, mas ficava fazendo barulho com as mãos, mexendo as pernas e então ameaçava um sorriso travesso. Por fora ele estava quieto, mas totalmente agitado por dentro. Eu fazia uma última advertência, que se ele não dormisse não iríamos ao parque, ao McDonalds, ou jogar o seu jogo favorito. Então eu deitava ao lado dele e colocava meu braço sobre ele para segurá-lo. Em poucos minutos ele estava dormindo.

Por que os pais fazem seus filhos tirarem sonecas? Parece uma grande perda de tempo no meio de um dia tão divertido. Fazemos isso porque sabemos que é bom para eles, caso contrário ele ficarão cansados e conseqüentemente agitados, inquietos e desobedientes. Uma soneca irá renová-los e dar-lhes energia para o restante do dia.

### Sonecas espirituais

Deus sabe que precisamos de sonecas espirituais. Ele nos exorta a praticar a disciplina de “aquietar-se”. No entanto a maioria dos cristãos se rebela contra essa exigência boba e defendem-se dizendo que têm muito para fazer, que aquietar-se iria apenas atrasá-los. O mesmo acontece em nossas vidas. Nós corremos, nos agitamos, ficamos sem energia, nos estressamos antes do tempo e perdemos o melhor de Deus para nossas vidas – Sua presença e Sua voz mansa.

“Aquiete-se” não é uma sugestão, é um mandamento. Na verdade é um mandamento primário – que precede todos os outros. Enquanto você não fizer isso, você não obedeceu. Você pode completar muita coisa da sua lista de afazeres e até ir além dessa lista, pode ser considerado bem-sucedido, disposto e o tipo de pessoa que faz as coisas acontecerem, porém se você não se aquietar diante de Deus, você ainda não O obedeceu. Deus não está tão interessado em nossas conquistas quanto nós; Ele não se impressiona com a quantidade de coisas que conseguimos resolver em um dia. Ele espera silenciosamente que busquemos a Ele e não às nossas agendas. No entanto, incontáveis vezes buscamos o nosso reino e não ao Rei em nossas prioridades diárias.

### Sou hiperativo

Todo mundo que me conhece fica nervoso perto de mim. Tenho uma personalidade “Tipo A” conforme definida por Meyer Friedman em seu livro sobre o assunto.

“A personalidade de Tipo A, também conhecida como Padrão de comportamento Tipo A, é um conjunto de características que inclui ser impaciente, excessivamente preocupado com o tempo, inseguro quanto a opinião alheia, extremamente competitivo, hostil e agressivo e incapaz de relaxar. Indivíduos Tipo A são freqüentemente viciados em trabalho, com alto desempenho, capazes de desenvolver múltiplas atividades simultaneamente, guiados por prazos e que se frustram por mínimos detalhes.”<sup>(1)</sup>

Sou hiperativo. Tenho uma mente inquieta. Faço listas de tarefas que geram outras listas de tarefas. Sou viciado em trabalho. Minha mente está sempre ocupada, dificilmente descansa. Identifico-me com o livro de Tim Hansel, “*When I Relax I Feel Guilty*.” (Quando eu relaxo me sinto culpado)<sup>(2)</sup>

### Debaixo de condenação

Alguns anos atrás minha certeza do tempo inadequado de oração que eu tinha veio a minha mente em uma manhã, enquanto eu orava em meu quarto. Deus me lembrou que há tempos eu não fazia isso. Eu orava, é claro que eu orava – no banho, antes das refeições, no meu carro, quando surgiam necessidades ao longo do dia, com as pessoas em meus deveres ministeriais. Na verdade, a maioria das pessoas me via como um homem de oração. No entanto, Deus me via em secreto. Caráter é aquilo que você é quando ninguém está olhando, é você de verdade, sem a máscara da pretensão. Deus me mostrou através de uma passagem de Atos 19 que eu era um estranho diante do Trono. Os filhos de Ceva tentaram expulsar

demônios usando o nome de Jesus e a resposta do demônio foi profunda: “*Jesus eu conheço, Paulo, eu sei quem é; mas vocês, quem são?*” O Senhor me perguntava naquela manhã se eu era um intercessor freqüente o bastante a ponto de os demônios me reconhecerem. A resposta era óbvia, eu não era “conhecido diante do Trono”.

Naquele dia Deus fez nascer em mim um anseio por ser alguém conhecido no trono de Deus. Eu queria ser um intercessor regular e não esporádico. Daniel declarou que nos últimos dias aqueles que ficariam de pé na hora do julgamento seriam “*o povo que conhece o seu Deus resistirá com firmeza.*” (Daniel 11:32) conhecer a Deus não se trata de nossos estudos de teologia, nem de nosso entendimento intelectual, mas de uma íntima, irrestrita e freqüente comunhão com Deus em oração.

### **Não é uma sugestão!**

Sem sombra de dúvida o passo mais difícil na oração é este, o primeiro: aquietar-se ou ficar em silêncio. Este comportamento contradiz tudo o que nossa sociedade valoriza. Ele vai no sentido oposto a tudo que já tenhamos aprendido sobre oração. Orar é falar com Deus, não é? Essa disciplina é muito grande, é a mais importante dentre todas as seis.

“Aquietai-vos” continua sendo o mandamento de Deus a sua igreja ao longo dos tempos. Note que a Palavra não diz “aquietai-vos e orai”, mas simplesmente “aquietai-vos e sabeis”. Nossa oração tagarela pode ser ofensiva para Deus. Salomão reconheceu isso e escreveu:

*“Não te precipites com a tua boca, nem o teu coração se apresse a pronunciar palavra alguma diante de Deus; porque Deus está nos céus, e tu estás sobre a terra; assim sejam poucas as tuas palavras.”* – Eclesiastes 5:2

Jesus, de semelhante forma, advertiu seus discípulos de que suas orações seriam ouvidas pelo seu muito falar. Muitas vezes entendemos esse ensino como uma crítica a orações e liturgias repetitivas, mas na verdade não é. Esse texto condena o tagarelar sem parar durante a oração. Deus não se impressiona com sua eloqüência oratória. Orar não é fazer um discurso.

Tiago nos adverte que a língua é dentre os membros o maior transgressor, o que inclui a tendência que nossa língua tem em divagar, mesmo em oração. Quantas vezes ficamos desconfortáveis com o silêncio. Foi, talvez, esse desconforto com o silêncio durante a transfiguração que fez com que Pedro deixasse escapar alguns disparates sobre construir tabernáculos. Nós temos a mesma tendência. Preferimos construir algo palpável a permanecer de joelhos ou prostrados diante de Deus em santo silêncio.

### **Um mandamento frequentemente repetido**

Salmo 46:10 diz “*Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus*”. É um mandamento, não uma sugestão. Deus deu ao Seu povo mandamentos expressos para reger a turbulência do seu coração, além da paz que Ele oferece e espera. Nenhum destes se destaca tanto quanto Isaias 30:15. “*No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor, mas vocês não quiseram*”. Esse texto declara que o propósito do Senhor é que Seu povo se volte para Ele a fim de encontrar sossego e segurança em Sua presença. A acusação para com o Seu povo é de que “*vocês não quiseram*” e por isso não têm paz. A maioria de nós jamais pensaria em deliberadamente desobedecer a um dos Dez Mandamentos, mas ignoramos este como se ele não importasse.

- Salmo 46:10 “*Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus...*”
- Salmo 4:4 “*Quando vocês ficarem irados, não pequem; ao deitar-se reflitam nisso, e aquietem-se.*”
- Isaias 30:15 “*No arrependimento e no descanso está a salvação de vocês, na quietude e na confiança está o seu vigor, mas vocês não quiseram*”
- Isaias 32:17 “*O fruto da justiça será paz; o resultado da justiça será tranqüilidade e confiança para sempre.*”
- Isaias 41:1 “*Calem-se diante de mim, ó ilhas! Que as nações renovem as suas forças! Que elas se apresentem para se defender; vamos nos encontrar para decidir a questão.*”
- I Reis 19:12 “*E depois do terremoto um fogo; porém também o SENHOR não estava no fogo; e depois do fogo uma voz mansa e delicada.*”

- Eclesiastes 3:7 “Tempo de rasgar e tempo de costurar, tempo de calar e tempo de falar,”
- Habacuque 2:20 “Mas o Senhor está em seu santo templo; diante dele fique em silêncio toda a terra.”
- Marcos 4:39 “E ele, despertando, repreendeu o vento, e disse ao mar: Cala-te, aquietate. E o vento se aquietou, e houve grande bonança.”
- Apocalipse 8:1 “Quando ele abriu o sétimo selo, houve silêncio no céu por volta de meia hora.”

É mandamento de Deus que nos aquietemos diante Dele a fim de encontrarmos Sua paz e ouvirmos Sua voz. Portanto, tenho como primeiro e mais importante passo da vida de oração de um cristão o aquietar-se diante do Senhor.

## O que é quietude?

### Um lugar secreto – a sós com Deus

Há um segredo que Deus revela a Seus servos e que está escondido de todos os outros homens, é o segredo da Sua presença. (Salmo 91:1) Ele se alegra em andar e conversar conosco, porém isso só ocorrerá no “esconderijo do Altíssimo”. Davi exalta esse misterioso retiro secreto com Deus, no qual o Senhor ofusca Seus filhos com Sua presença protetora.

O Pai Nosso começa com esse passo. O contexto da oração do Pai Nosso geralmente é negligenciado. Jesus começou a instrução aos Seus discípulos com algumas recomendações que não são propriamente parte do modelo de oração, mas que eram igualmente importantes. A Sua primeira lição é a instrução para se estar a sós com Deus em um lugar secreto, um “quarto”, onde você fecha a porta.

Jesus estabeleceu padrões para a oração no Sermão da Montanha. Ele deixa bem claro alguns mandamentos.

1. Ele estabelece iremos orar em um momento separado todos os dias, “quando vocês orarem...”. Nós deveríamos ter um tempo estabelecido para oração, não apenas um momento aqui e outro lá. “Vocês não puderam vigiar comigo nem por uma hora?” O Seu padrão parece ser uma hora (Matheus 26:40; Marcos 14:37), mas eu não creio que isso significasse sessenta minutos para Ele. Mesmo porque relógios que marcam segundos e minutos não existiam naquele tempo, mas essa uma hora significava um determinado período de oração.
2. Jesus advertiu Seus discípulos contra o pensamento de que suas orações seriam ouvidas por seu muito falar. Muitas vezes entendemos esse ensino como uma crítica a orações e liturgias repetitivas, mas na verdade não é. Esse texto critica o constante tagarelar e pedinchar em nosso tempo de oração. Deus não se impressiona por nossa capacidade de discursar. A oração não consiste em fazer um discurso para Deus. Oração é comunhão.
3. Ele ordena que tenhamos um “lugar secreto” de oração. Isso é, Ele nos mostra como orar dizendo que para fazê-lo adequadamente precisamos de um tempo de oração “de dobrar os joelhos” todos os dias, não apenas torpedos para o céu quando nos dá vontade.
4. Ele nos instrui a respeito de alguns princípios, de alguns elementos nossa oração deveria ter “*Vocês, orem assim: ‘Pai nosso, que estás nos céus...’*” Esses elementos são adoração, louvor, ações de graça, confissão e petição.

### O quarto

Jesus disse que o lugar secreto para os cristãos é o “quarto de oração” em Matheus 6:6. A palavra do Grego aqui traduzida é “*tameion*,” que significa um quarto, uma câmara ou local secreto, ou um celeiro – por isso a tradução por “um quarto”. O Senhor é muito específico quanto a isso. “*vá para seu quarto, feche a porta e ore a seu Pai, que está no secreto!*” Deus deseja ter um lugar secreto de encontro com cada um de nós.

Susannah Wesley, mãe de Charles e John Wesley e de 10 outros filhos, tinha poucos momentos e lugares para ficar sozinha. Ela encontrou seu lugar quieto na cozinha sentada em uma cadeira com o avental sobre a cabeça. Seus filhos aprenderam desde cedo que quando a mamãe estava com o avental sobre a cabeça, ela estava em seu lugar secreto de oração e não

devia ser incomodada. Se ela conseguia fazer isso, você também consegue. A questão é como nós decidimos separar um lugar secreto onde nos encontramos a sós com Deus. <sup>(3)</sup>

Quando tinha cerca de 12 anos, Jonathan Edwards foi para o fundo da propriedade de seus pais, longe da vista de todos e construiu para si uma cabana onde, a sós com Deus, ele podia encontrar seu Salvador em um tempo íntimo de oração.

Jesus mesmo deu o exemplo para Seus discípulos. As Escrituras relatam que freqüentemente Ele levantava cedo pela manhã e ia para um lugar retirado para orar. Quando os discípulos estavam encantados com as multidões e a pressão do trabalho Jesus, percebendo a sua necessidade, disse, “*Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco.*” (Marcos 6:31)

### **Feche a porta**

Existe um significado quando o Senhor nos diz para “*fechar a porta*”. No que se refere a um quarto de oração real e tangível, é importante fechar a porta. Esse texto também nos indica a necessidade de fechar a porta da nossa boca e ouvir mais do que falar. Grandes homens de oração há muito já falavam da importância de tempo a sós com Deus em silêncio.

Os Pais do Deserto, que viveram nos séculos III e IV, afirmavam que “quando se deixa a porta da sauna aberta, o calor escapa.” <sup>(4)</sup>

Tomás de Aquino escreveu, “Nenhum homem é seguro no falar sem que antes ame estar em silêncio. Nenhum homem parece seguro em público a menos que primeiro aprecie a humildade.” <sup>(5)</sup>

Tozer disse, “Se um homem deseja ser usado por Deus, não pode gastar todo o seu tempo com as pessoas.” <sup>(6)</sup>

Andrew Murray em *With Christ in the School of Prayer says* (Com Cristo na escola da oração), “Deus é um Deus que se esconde do olho carnal... Ao homem que se afasta de tudo que é deste mundo e do homem e se prepara para esperar somente em Deus, o Pai se revelará.” <sup>(7)</sup>

Henri Nouwen in *Reaching Out* (Alcançando) diz, “Quanto não temos nenhum projeto para terminar, nenhum amigo para visitar, nenhum livro, nem televisão... e quando estamos sozinhos com nós mesmos é que nos aproximamos...” <sup>(8)</sup>

Henri Nouwen de forma audaciosa escreve, “No isolamento eu me desfaço da minha bengala; não tem amigos com quem falar, nem ligações para fazer, nem reuniões para ir, nem música ou livros para me distrair. Despido, vulnerável, fraco, pecador, despojado, quebrantado; um nada... O Espírito nos leva ao deserto; ‘profundeza atrai outra profundeza’ <sup>(9)</sup>

Dallas Willard em *O Espírito das disciplinas* diz, “Por outro lado, temos de enfatizar que o “deserto” ou o “local secreto de reclusão” é o lugar primário de fortalecimento para o iniciante, como foi para Cristo e para Paulo.” <sup>(10)</sup>

Fechar a porta representa, então, ficar a sós com Deus e deixar as pessoas e distrações do lado de fora; isso representa o princípio de aquietar-se. O silêncio e o isolamento são pré-requisitos para construir um relacionamento íntimo e profundo com Deus, nosso Pai celestial.

Deitrick Bonhoffer afirmou em *Life Together* (Vida juntos), “Aquele que não pode ficar só acautele-se da comunidade... alguém que deseja comunhão sem isolamento mergulha no vazio de palavras e sentimentos, e alguém que procura isolamento sem comunhão perece no abismo da vaidade, presunção e desespero.” <sup>(11)</sup>

### **Elias aprendeu da maneira mais difícil**

Elias, o poderoso intercessor que prevaleceu, aprendeu essa lição quando, cansado da batalha, fugiu para o deserto. Deus mandou primeiro o vento e a tempestade, então mandou o

terremoto e finalmente o fogo. Porém Deus não estava neles, depois de tudo isso houve ainda “uma voz mansa e delicada”. Deus não foi achado no extraordinário, mas no silêncio. Deus sussurra. Ele não eleva sua voz. Ele é um apaixonado que deseja um momento privado, a sós com você.

Elias aprendeu da maneira mais difícil. Enoque foi o primeiro a redescobrir essa lição. Abraão formulou-a por anos ao andar a sós com Deus. Moisés não encontrou outra maneira de conhecer a Deus. Davi aprendeu essa lição enquanto era um pastorzinho de ovelhas no campo. Salomão escreveu a respeito como um encontro marcado pelo amado. Daniel exemplificou-a três vezes ao dia diante de uma janela aberta, e Sadraque, Mesaque e Abednego aprenderam vendo o seu mentor. Isaías viu o Senhor e teve profunda convicção de seus pecados. Marta foi repreendida por falta do princípio dessa lição. Os discípulos foram convidados a desfrutar deste princípio, mas não entenderam o real motivo. Pedro teve visões e ouviu vozes em uma casa na praia perto de Jope. João desenvolveu-se neste princípio em seu isolamento forçado nas cinzas vulcânicas da ilha de Patmos. Jesus vestiu o manto dessa disciplina ao longo de seu ministério, para irritação de alguns de Seus discípulos. Ele freqüentemente era pego levantando enquanto ainda estava escuro para buscar a face de Deus em lugares isolados.

### **Um descanso sabático**

Deus ordenou um descanso sabático ao seu povo. Havia uma razão. O descanso é importante para Deus. O incansável Criador descansou no sétimo dia, de todo o seu trabalho. Ele não precisava descansar; Ele o fez para nosso benefício. Ele sabe que muitos de nós temos o “espírito de Marta”, trabalhando fervorosamente para o Senhor sem, no entanto, parar para desfrutar da melhor parte como Maria fez. Ele nos ordena que descansemos no Dia do Senhor. Em Israel, Ele aplicou ainda o ano do Jubileu para que a terra descansasse. O descanso é importante para Deus. Ele deseja que descansemos Nele. Receba a mensagem de Isaías 40:28-31

*“Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o SENHOR, o Criador dos fins da terra, nem se cansa nem se fatiga? É inescrutável o seu entendimento. Dá força ao cansado, e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. Os jovens se cansarão e se fatigarão, e os moços certamente cairão; Mas os que esperam no SENHOR renovarão as forças, subirão com asas como águias; correrão, e não se cansarão; caminharão, e não se fatigarão.”*

Deus não precisa descansar, nós sim! O objetivo desse descanso é ser restaurado, revigorado e renovado. Quando ignoramos esse fato, temos a tendência de ficar esgotados.

Esse descanso não é apenas uma questão de sábado ou domingo. Ele se aplica a todos os dias. Significa deixar de lado o trabalho, a lista de tarefas e as exigências cotidianas e esperar no Senhor. Quando Jesus falou do lugar secreto, da porta fechada e de falar ao Senhor em secreto, Ele não estava falando de fazê-lo uma vez a cada sete dias; essa disciplina deve ser diária, passando tempo a sós com Deus em silencioso isolamento.

### **Um tempo de espera**

Na era dos celulares, microondas, TVs por satélite, computadores super velozes e processamento em nano-segundos, não gostamos de esperar. Porém, esperar em Deus é um importante princípio bíblico. A maioria de nós está em uma frenética e constante correria. Não gostamos de esperar. Não temos tempo para esperar. Esperar é perda de tempo. Então, nós não esperamos e perdemos o exercício da benção de Deus. A espera é parte da benção da oração. Isso exige de nós que coloquemos de lado a correria da vida e nos aquietemos e esperemos. O objetivo da oração não é alcançar bênçãos de Deus.

O objetivo da oração é alcançar a Deus e não as bênçãos! Pegue o esqui como exemplo. A emoção de esqui não é a chegada ao pé da colina, mas a alegria de chegar lá; assim também é o buscar a Deus. O prazer da oração não está em receber respostas, mas em estar na presença Daquele que liberalmente nos concede todas as coisas.

- Salmo 27:14 (ARC) Espera no Senhor, anima-te, e ele fortalecerá o teu coração; espera, pois, no Senhor.
- Salmos 37:7 (ARC) Descansa no Senhor, e espera nele; Isaías 30:18 (ARC) Por isso, o Senhor esperará, para ter misericórdia de vós; e por isso se levantará, para se compadecer de vós, porque o Senhor é um Deus de equidade; bem-aventurados todos os que nele esperam.

Tenho o hábito de fazer devocional toda manhã há mais de 43 anos. Comecei quando tinha 16 e continuo até hoje. Minha mãe me ensinou o quanto é importante ler a Bíblia e orar todos os dias. Ela nos deu o exemplo ao fazer o devocional diante de nós, acordando cedo para ter sua "hora silenciosa."

Porém, Jesus não estava falando apenas em ter um tempo de devocional. Essa hora é muito boa e importante, mas geralmente deixa de lado a parte de "silenciosa". Aquietar-se significa apenas isso. Aquiete-se. Pare de ler. Pare de se remexer. Pare de orar por um monte de coisas. Aquiete-se. Escute. Não se mova. Não "devocionalize". Não escreva no seu caderno de devocional. Todas essas coisas são boas, mas há tempo para tudo. Existe o tempo de estar quieto (Eclesiastes 3:7). Apenas aquiete-se.

O mesmo Jesus que chamou Seus discípulos dizendo "*Venham comigo para um lugar deserto e descansem um pouco*" (Marcos 6:31) chama você a segui-Lo para o deserto da Judéia; não importa se apenas por um momento ou por um mês, esse tempo tem um valor inestimável. Não existem atalhos, nem soluções rápidas, nem três simples lições, nem cursos intensivos. Você precisa ir até lá e fazer isso, e de novo e de novo até que essa disciplina se torne praticamente um vício. Não seria maravilhoso saber que daqui cinco anos você estará tão acostumado a estar na presença de Deus que você mal conseguirá esperar para retirar-se e estar a sós com Ele? Isso significará dizer "não" para algumas coisas boas, para que você possa ganhar algo ainda melhor. A habilidade de dizer "não" para outras coisas é o início de um maravilhoso relacionamento íntimo de amor com Deus.

### **Um compromisso**

Robert Boyd Munger retratou essa idéia em seu maravilhoso livreto, *Meu coração o lar de Cristo*. Ele descreve a vida cristã como um convite para que Jesus visite a casa de alguém. Cada cômodo representa uma área de nossa vida que pode estar aberta ou fechada para o Salvador.

### **A sala de estar**

*...nós entramos na sala de estar. O cômodo era confortável e aconchegante. Eu gostei. Tinha uma lareira, cadeiras estofadas, um sofá e uma atmosfera quieta.*

*Ele disse, "esse é realmente um cômodo muito agradável. Gostaríamos de voltar aqui muitas vezes. É isolado e tranquilo, e podemos ter comunhão." Ele prometeu: "Eu vou estar aqui logo cedo todas as manhãs. Encontre-me aqui, e vamos começar o dia juntos."*

*Bem, como um jovem cristão que estava emocionado. Eu não conseguia pensar em nada que eu preferisse fazer a ter alguns minutos na companhia de Cristo. Assim, manhã após manhã, eu descia para a sala. Ele pegava um livro da Bíblia. Abríamos e líamos juntos. Ele revelava para mim a maravilha das verdades salvadoras de Deus. Meu coração cantava enquanto Ele falava do amor e da graça que tinha por mim. Eram tempos maravilhosos.*

*No entanto, aos poucos, por causa da pressão de muitas responsabilidades, este tempo começou a ser encurtado. Por que, eu não tenho certeza. Eu pensei que eu estava muito ocupado para gastar o tempo regular com Cristo. Não foi intencional, você entende. Aconteceu assim. Até que, não só o tempo foi reduzido, mas comecei a pular um dia aqui outro ali. As questões urgentes enchiam os momentos de conversa silenciosa com Jesus.*

*Lembro-me de uma manhã descer correndo escada abaixo, ansioso para sair. Passei pela sala e notei que a porta estava aberta. Olhei lá para dentro, vi o fogo na lareira e Jesus estava sentado. De repente, desconcertado, pensei comigo mesmo: "Ele é meu convidado. Eu O convidei para entrar no meu coração! Ele veio como meu Salvador e Amigo, e ainda assim eu estou o negando."*

*Parei, me virei e hesitante entrei. Com um olhar cabisbaixo, eu disse: "Mestre, me perdoa. Você esteve aqui todas essas manhãs?"*

*"Sim", Ele disse: "Eu disse que estaria aqui toda manhã para me encontrar com você. Lembre-se, eu te amo. Eu paguei um alto preço por você. Eu valorizo sua amizade. Mesmo que você não possa ter esse tempo de silêncio para seu próprio bem, faça isso por mim."*

*A verdade que Cristo deseja a minha companhia, que Ele quer que eu esteja com ele e que espera por mim, transformou mais minha hora silenciosa com Deus do que qualquer outro fato. Não deixe Cristo esperar sozinho na sala de estar do seu coração, mas todos os dias encontre tempo em que, com sua Bíblia e na oração, você pode estar junto Dele.<sup>(12)</sup>*

## **Porque aquietar-se?**

*As razões para aquietar-se*

Ok, precisamos de razões. Precisa ser lógico ou não entendemos a necessidade. Qual o motivo por trás da disciplina do silêncio e do isolamento?

### A voz de Deus

Ele vai falar com você. Ele vai falar com aquela mesma "voz mansa e delicada" que Elias ouviu em seu lugar secreto, uma caverna (I Reis 19:12). Não haverá uma voz audível, ao menos geralmente não. Sua voz é como um sussurro vindo do seu interior. Você vai reconhecer a Sua voz. Jesus disse que você reconheceria. *"As minhas ovelhas ouvem a minha voz, e eu conheço-as, e elas me seguem;"* (João 10:27)

### Outras vozes

Pode ter certeza que haverá outras vozes. É por isso que é tão importante fechar a porta física e também fechar as portas mentais. Todos nós ouvimos diversas vozes o tempo todo. Algumas são memórias, algumas são condenações, algumas são lembretes da nossa lista de tarefas, algumas são apenas pensamentos que nunca foram ensinados a aquietar-se e escutar. Outras vozes irão clamar por sua atenção. Isso é normal, esse é o testemunho de todos os grandes homens e mulheres de Deus. Essas vozes precisam ser trazidas a submissão.

### Outra voz

Existe outra voz que todos nós ouvimos. Ela soa familiar. Frequentemente ela parece apenas nossa própria voz interior, mas não é. É a voz do Inimigo que anda em derredor para devorar e destruir seu relacionamento com Deus. Ele treme quando você está de joelhos diante do trono. Ele usará todo o seu arsenal para que você não fique a sós em silêncio diante de Deus. Ele sabe que *"o povo que conhece ao seu Deus se tornará forte e fará proezas"* (Daniel 11:32). A voz de Satanás é a voz da lógica humana. *"... acaso disse Deus..."* e assim começou no Jardim do Éden. Ele sussurrará dúvidas, medos, questionamentos, racionalizações, urgências, afazeres do dia, e qualquer outra coisa que irá distrair você de seu propósito primário.

No silêncio e no isolamento é que você aprenderá a ouvir a voz de Deus. Sua voz não estará no terremoto, nem no vento ou no fogo, mas num sussurro manso e delicado.

Não se esqueça de utilizar o contador de tempo de três minutos. Eu sei que parece ridículo. Isso porque você quer parecer um herói. "Eu não preciso dessa coisa de criança." Ok, faça do seu jeito, mas posso quase garantir que você irá fracassar. Como eu sei? Porque depois de todos esses anos você já sabia que devia aquietar-se e não o fez. Você incutiu em si mesmo um padrão de fracasso. Sua ocupação é agora o seu vício. Você precisará quebrar o mau hábito antes de você aprender um novo.

Os Alcoólicos Anônimos tem um programa maravilhoso para viciados. O primeiro passo é reconhecer o seu vício. Todo encontro começa com apresentações. "Oi, meu nome é João e eu sou um alcoólatra". O processo de cura começa com a confissão. Todos nós faríamos bem em admitir "eu sou viciado em trabalho, viciado em barulho, sou inquieto, viciado em falar, ou sou hiperativo. Eu sou uma Marta e não Maria. Eu valorizo mais o trabalho do que o aquietar-me na presença de Deus. Eu estou ocupado demais para orar como Deus nos ordena."

Incluimos um **adendo** à parte principal deste livro para ajudar você ainda mais na área da busca pela quietude. Nesse livro, incluimos um exercício que irá guiá-lo através do processo de encontrar a quietude.

## **Aplicação prática**

Os dois primeiros princípios que Jesus ensinou sobre a oração tinham a ver com aquietar-se. 1) Fique a sós com Deus, saia do meio da multidão. 2) Entre em seu quarto e feche a porta. A disciplina da oração começa com o silêncio e o isolamento.

Isso deve nos mostrar o quão importante é essa lição. Caso você não aprenda essa lição, todo restante vai por água abaixo. Precisamos construir padrões ou novos hábitos para nossas vidas de oração. Isso significa que teremos de fazer esses exercícios todos os dias, sem falta, por pelo menos seis semanas. Ou seja, seis vezes sete é igual a 42 dias de disciplina consistente. Considere isso como um campo de treinamento espiritual.

Aqui estão as disciplinas a serem exercitadas todos os dias durante 42 dias:

### **1. Encontre um local isolado, ou um lugar de oração**

Jesus acreditava em ter um local sagrado, separado para orar. Ele freqüentemente se retirava para locais isolados a fim de orar. (Mateus 14:23, Lucas 6:12, Marcos 6:46) Este não é um ensino figurado. É nem literal e específico: "Quando orardes entra em seu quarto." Ele não disse "um quarto", mas "seu quarto." Ele presumia que Seus discípulos obedeceriam a ponto de destinar um canto de casa ou achar algum lugar isolado onde este mandamento poderia ser obedecido. Não era para ser ocasional, mas regular. "Façam isso quando orarem."

### **2. Feche a porta do quarto**

Na segunda parte do mandamento você deve ter achado seu lugar de oração e ele deve ter uma porta e ela deve estar deliberadamente fechada. "Quando entrar em seu quarto feche a porta". Momentos disciplinados de oração são a sós, não que nós não iremos orar com outros, mas nossa disciplina pessoal deve nos convencer de que não é possível conhecer ao Senhor quando se está sempre com outras pessoas. Fechamos a porta para deixar do lado de fora toda distração, as pessoas, o barulho, as responsabilidades, etc. Existe um ditado antigo dos primeiros Pais da Igreja, "quando se deixa a porta da sauna aberta, o calor escapa". Então, fechamos a porta do nosso coração para que a presença do Senhor não evapore.



# Exercícios para aquietar-se



## **Faça os exercícios no caderno.**

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição. “Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22

Deixe que  
“Habite



## **Dê um impulso**

as Escrituras o ajudem em suas orações.

*ricamente em vocês a palavra de Cristo.” -  
Colossenses 3:16*

Como você impulsiona seu coração a aquietar-se? As escrituras são sempre seu melhor recurso para qualquer oração. Leia calma e silenciosamente. Leia o que a Palavra diz a respeito de silêncio e diga ao Senhor que você irá obedecer e fazer apenas isso. Geralmente eu digo “Senhor, me ajuda a me aquietar.”



## **Cante ao Senhor**

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração. “cantando e louvando de coração ao Senhor,”- Efésios 5:19

Cantar ao Senhor não é aquietar-se, mas pode ser um bom começo para aquietar seu coração. Gosto de usar músicas calmas que eu já conheço, para ajudar a me aquietar. Prefiro não confiar em músicas durante esse tempo de silêncio. Aquietar-se significa apenas isso, estar quieto. Feche a porta do seu quarto e apenas aquiete-se.



## **Exercícios em grupo**

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,”  
Mateus 18:20*

Aquietar-se em grupo é especialmente difícil, mas pode funcionar. Como pastor, sou chamado a liderar a congregação em oração toda semana. Algumas vezes eu peço que por alguns momentos apenas nos aquietemos e fiquemos em silêncio diante do Senhor. É incrível quando 400 pessoas param de se mexer e focam apenas em aquietar-se diante de Deus. Experimente.



## **Disciplinas práticas**

Pratique, pratique, pratique! Faça isso!

*“Mas o alimento sólido é para os adultos, os quais, pelo **exercício constante**,  
tornaram-se aptos para discernir tanto o bem quanto o mal.”*

Hebreus 5:14

# Disciplina Dois

## Agradeça

Descobrimo a disciplina de um coração &  
lábios gratos

## A disciplina de um coração grato

*“Entrem por suas portas com ações de graças,”* (Salmos 100:4)

As ações de graça são o caminho para a presença de Deus. O Salmo cem nos apresenta um padrão para nos achegarmos a presença de Deus.

### As ações de graça no salmo 100

- 1 Celebrai com júbilo ao SENHOR, todas as terras.
- 2 Servi ao SENHOR com alegria; e entrai diante dele com canto.
- 3 Sabei que o SENHOR é Deus; foi ele que nos fez, e não nós a nós mesmos; somos povo seu e ovelhas do seu pasto.
- 4 Entrai pelas portas dele com gratidão, e em seus átrios com louvor; louvai-o, e bendizei o seu nome.
- 5 Porque o SENHOR é bom, e eterna a sua misericórdia; e a sua verdade dura de geração em geração.

Os salmos são músicas com uma mensagem. A mensagem do salmo 100 é a respeito de como entrar na presença de Deus. Devemos entrar em sua presença com cânticos. Você faz isso sempre que ora? Você obedece ao que Deus ensina a Seu povo?

Perceba o padrão deste salmo. Ele deliberadamente redireciona nossos pensamentos, tirando-os de nós mesmos e levando-os para Deus: *“foi ele que nos fez, e não nós a nós mesmos”*. Ele estabelece ainda um padrão para nos achegarmos a presença de Deus, primeiro com ações de graças, então com louvor. Os versículos quatro e cinco formam uma bela dupla que repete e ecoa. *“Entrai pelas portas dele com gratidão... e... louvai-o”* precede entrar *“em seus átrios com louvor.”* Ações de graça vêm primeiro, louvor e adoração depois. Esse é o padrão.

Como você pode notar, o Senhor nos conhece melhor do que ninguém. Ele nos criou. Ele sabe que a nossa velha natureza pecaminosa é má e exerce uma poderosa influência sobre nossas vidas diárias. O velho homem não quer se levantar de manhã e cantar a ninguém. Ele quer se sentar, ficar de mau humor e ser servido. Davi sabia disso. Deus sabe disso. E devemos saber disso a respeito de nós mesmos. Há pouquíssimas pessoas que acordam alegres todas as manhãs e com canções de louvor em seus lábios. Essas pessoas existem, mas são raras. Então, Deus projetou algumas disciplinas matutinas para sairmos do marasmo.

### As ações de graça mostram o caminho

Ao longo do livro de Salmos existem salmos chamados “cânticos dos degraus”. Salmos 120 a 134 eram cantados pelo povo em sua subida a Jerusalém para celebrar as três festas ordenadas pelo Senhor (Festa da páscoa, da Colheita e dos Tabernáculos). Os 15 cânticos preparavam o coração para a adoração.

Ainda existem outros Salmos que eram músicas de louvor, conhecido como “Hallel”, que eram igualmente importantes para preparar o coração para entrar na presença de Deus. Salmo 136 foi chamado o Grande Hallel, ou a grande canção de Ação de Graças. As outras canções de louvor (Hallel) eram Salmo 113 a 118 e 120 a 135. <sup>(1)</sup>

À medida que entramos na presença de Deus a cada dia, precisamos ser lembrados de que ação de graças prepara o caminho do coração. Ela leva-nos a Sua presença, onde o louvor pode fluir. Muitas vezes esse fluxo é truncado, bloqueado, fica preso pelas frustrações da vida e os cuidados. As Ações de Graças tiram as barreiras do caminho para que o louvor possa fluir livremente.

### Ações de graça dão o impulso

Muitas vezes precisamos de um impulso antes que possamos entrar nas profundezas das fontes da salvação. Não sei o que acontece a noite, mas eu nem sempre levanto revigorado e bem disposto. É preciso um tempo até que eu tome café e coma um pãozinho ou uma tigela de cereal antes que meu coração e mente despertem. Acho que eu preciso de um empurrãozinho pela manhã.

Quando eu era pequeno, minha família se mudou para a casa que era da minha avó. Era uma casa no campo, antiga, sem água encanada; tínhamos uma casinha e duas daquelas antigas bombas d'água manuais: uma pequena na cozinha e uma maior do lado de fora da casa. Eu amava ouvir o barulho da água subindo pelo cano e o jorrar da água fresca. Mas nem sempre era fácil fazer a água chegar à superfície. Lembro de minha mãe acordando cedo para preparar o café da manhã. Ela ia até a bomba menor na pia da cozinha e tentava pegar água, mas percebia que não havia pressão e que não sairia água. Nessa hora ela colocava um pouco de água no cano enquanto acionava repetidamente a bomba. Demorava alguns segundos, mas uma vez que a bomba era lubrificada pela água, a pressão voltava e a água fluía para a superfície novamente. Era divertido ficar ouvindo e perceber, pelo barulho, que a água estava chegando à superfície. Podíamos perceber que o barulho ficava mais intenso à medida que a água se aproximava da superfície, então como uma grande vitória, ela jorrava em uma torrente.

Nossos corações são como essa bomba, eles precisam desse empurrãozinho pela manhã. As ações de graça são esse impulso; eu amo usar os Salmos para isso. Davi tinha muitos problemas e dificuldades em sua vida, porém seu testemunho ao final da maioria dos Salmos era “*mas o Senhor me livra de todas elas*”. Ele terminava os seus salmos com ações de graça apesar das circunstâncias que o oprimiam.

Pais, vocês são os sacerdotes em as suas casas. Vocês guiam suas famílias pelos Salmos de Ascensão logo de manhã? Vocês seguem o exemplo de Davi dizendo “Louvarei ao Senhor em todo tempo”? Que maravilhosa herança espiritual os pais deixariam para seus filhos se levantassem antes do restante da família todas as manhãs para dar esse impulso em seu louvor a fim de levarem suas famílias à presença de Deus cada dia.

Lembro de quando voltamos para os Estados Unidos depois de servir durante cinco anos como missionários no Brasil. Meus filhos haviam crescido ouvindo cânticos de louvor brasileiros e ficaram perdidos quando a igreja se levantou após as ofertas para cantar a Doxologia. Eles não conheciam, por isso acharam estranho e difícil de cantar. Minha esposa e eu então decidimos cantá-la ao darmos graças antes das refeições até que a música se tornasse familiar para nossos filhos. Quanta diferença faz essa música ao sentarmos à mesa. Com muita frequência nos sentamos para as refeições e fazemos uma oração apressada para podermos comer logo. A doxologia coloca nossos corações no Senhor e nos leva a verdadeiras ações de graças a Deus. Isso nos alegrou muito.

Experimente fazer o mesmo, você irá gostar. Experimente cantar um louvor de gratidão ao Senhor quando você levantar pela manhã. Essa atitude mudará seus sentimentos, animará o seu espírito e iluminará o seu dia.

### **A Doxologia**

*A Deus supremo Criador,  
Vós, anjos e homens, dai louvor;  
A Deus, o Filho, a Deus, o Pai,  
A Deus, Espírito, glória dai. Amém!*

### **Verdadeiras ações de graça vêm do coração**

As verdadeiras ações de graça são o transbordar do coração. Jesus mesmo disse “*Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca.*” *Mateus 12:34*. Precisamos tomar cuidado para não cair na sutil armadilha de pensar que podemos, de alguma forma, aplacar a Deus. As ações de graça não são uma forma de adoçar ou amolecer a Deus para pedir algo depois.

Verdadeiras ações de graça são uma questão do coração. Não são as palavras que dizemos ao orar, mas a nossa atitude de gratidão. Deus deseja criar em nós verdadeiros corações agradecidos. Não devemos ser gratos para que possamos obter algo mais de Deus, esse é o tipo de pensamento embutido em nossa sociedade. Secretamente pensamos que se bajularmos a Deus, Ele nos dará o que nosso coração deseja. No Salmo 12 verso 3 Davi nos alerta a respeito dos lábios bajuladores e o próprio diabo é cheio de palavras lisonjeiras. Bajulação é elogio com segundas intenções, sejam elas benignas ou claramente gananciosas.

Chaplain Merlin Carothers influenciou uma geração de cristãos intercessores com seu *best seller Louvor que Liberta*. Gosto muito do conceito do livro e da contribuição de Merlin ao pensamento cristão, porém desprezo o que nossa “cultura pop cristã” tem feito com um bom princípio bíblico. O princípio é louvar a Deus, ou dar graças a Deus não importando o que

aconteça, “Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.” 1 Tessalonicenses 5:18, mas a nossa cultura cristã egocêntrica transformou esse princípio em “Se você louvar mais a Deus, ou pelo menos o bastante, Ele atenderá mais aos seus pedidos.” Em outras palavras, “suborne a Deus com louvor”. Amigos, esse não é um conceito bíblico; essa é a filosofia dos pagãos, que pensam que Deus pode ser comprado com bajulação. Quando Jó falou “Ainda que ele me mate, nele esperarei;” (Jó 13:15) não se tratava de uma tentativa de suborno, não era uma tentativa de impressionar a Deus ou de bajulá-Lo a fim de conseguir o que queria. O louvor e as ações de graça de Jó eram puros e genuínos.<sup>(3)</sup>

Todos já encontramos cristãos que funcionam quase exclusivamente nesse princípio de caça-níqueis de louvor. É um princípio quase tão antigo quanto a própria religião que nos ensina a cumprir penitência ou repetir tantas orações decoradas para conseguir o que queremos de Deus. Já tive membros na igreja que, ao longo dos anos, vinham falar comigo frustrados: “Eu louvei ao Senhor em minha provação e no que resultou? Mais provações! Quanto tempo eu preciso dar graças até que Deus me responda? Fiz isso e nada aconteceu.”

Amigos, nós não damos graças a fim de que algo aconteça. Nós damos graças porque algo já aconteceu. Deus é bom em todo tempo. Ele é sempre digno da minha gratidão, esteja o meu dia correndo como eu gostaria ou não. Ele é digno de louvor. Fé é enxergar o que ainda não é óbvio a olho nu.

### **Ações de graça são a fé demonstrada**

Verdadeiras ações de graça são a fé demonstrada em palavras que fluem de um coração grato, não podem se resumir apenas a palavras. Mesmo um papagaio pode aprender a dizer “obrigado”, mas ele não faz ideia do que isso significa, é apenas uma sequência de sons sem sentido. Ações de graça não podem ser apenas palavras, precisam vir do coração, com sinceridade, são o expressar da gratidão por tudo que Deus tem feito e por quem Ele é, mesmo quando parece que Ele não fez algo. Palavras não enganam a Deus, não O influenciam, não podem bajulá-Lo. Simplesmente papagaiar palavras de gratidão ou mantras espirituais, não impressionará a Deus. Ele olha o coração, o seu coração.

Um homem de Deus crê Nele e dá graças. É a sua fé, não suas palavras que contam (Ihe são imputados) como justiça (Romanos 4:22)

Charles Wesley ecoou essa verdade ao escrever o hino Pai de nosso Senhor Jesus Cristo

*Fé, Oh ponderosa fé,  
A promessa vê,  
E ri ante a impossibilidade,  
E diz, ‘ela se cumprirá.’<sup>(4)</sup>*

Paulo e Silas não estavam entrando no esquema quando oravam, cantavam hinos e davam graças na úmida e escura cela da prisão em Filipo, não estavam tentando impressionar a Deus com ações de graça antes de o terremoto arrebentar as portas da prisão. Eles estavam exercitando uma inextinguível fé em Deus e em Seu amor apesar das circunstâncias aparentes. A fé verdadeira é a ação de graça que não pode ser contida, que sobrepõe, sobrevive e sobrepuja todos os obstáculos. Ela vive mesmo em meio à necessidade e cansaço, ou na riqueza e vitória. Não conseguiremos agradar a Deus enquanto permitirmos que nossos corações se sintam enganados ou enquanto chafurdarmos na lama de nossas circunstâncias.

### **Onde eu consigo esse coração grato?**

Fico feliz que você perguntou. Um verdadeiro coração grato não pode ser “colocado” como uma máscara, precisa ser genuíno. A questão então é “Como posso cultivar uma atitude de gratidão, mesmo quando o mundo ao meu redor está caindo?”

#### A resposta

*“De sorte que a fé é pelo ouvir, e o ouvir pela palavra de Deus.”*  
(Romanos 10:17)

1. Aprofunde-se na Palavra e deixa-a ser profunda em você.

Você jamais encontrará verdadeira gratidão a não ser na fonte da Palavra de Deus, sacie-se nela. Deixe-se lavar por ela, deixe-se encher dela. Se você traga diariamente a lama do fundo de um coração amargurado, que se sente traído, isso é tudo que você terá para fluir em sua vida de oração.

*“A palavra de Cristo habite em vós abundantemente, em toda a sabedoria, ensinando-vos e admoestando-vos uns aos outros, com salmos, hinos e cânticos espirituais, cantando ao Senhor com graça em vosso coração.” (Colossenses 3:16)*

À medida que você contempla as profundezas da graça de Deus, você descobre que não se trata de você. Uma existência centrada no “eu” é a pior cobiça que se pode ter. Tire os olhos do seu próprio umbigo e eleve-os para Jesus. Você não é o centro do universo, Ele é.

A Palavra de Deus nos dá uma visão geral, Ele está criando uma obra-prima e Seus planos prevalecem. Ele tem planos que você nem imagina, Ele coloca as peças em Seu grande quebra-cabeça chamado vida. Pode parecer estar errado, dar a sensação de estar errado, colocado mal e até cheirando mal, mas é o Seu quadro, Sua criação, Sua obra-prima. A Palavra de Deus nos afirma e reafirma que tudo acontece “conforme o propósito daquele que faz todas as coisas, segundo o conselho da sua vontade (Efésios 1:11)

É por essa razão que Paulo nos ensina uma grande canção de louvor e confiança em Romanos capítulo oito, ele diz “E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.” (Romanos 8:28)

Saber que Deus tem tudo o que acontece sob controle total, tanto nos céus como na terra e debaixo da terra, gera em nós uma grande confiança. Deus não está inventando coisas à medida que o tempo passa, Ele tem um plano e você é parte desse plano, é uma peça no quebra-cabeça. Você não pode dizer a Deus onde colocar as peças, pode apenas deixar que Ele faça, deixar Deus ser Deus. Ele sabe o que é melhor, mesmo quando parece errado, Ele vê o quadro inteiro.

Verdadeiras ações de graça só podem vir de um coração que decidiu que Deus está no comando, Ele não comete erros e sabe o que está fazendo. Apenas podemos alcançar aquele lugar de descanso quando estamos próximos do coração de Deus, permanecendo em Sua Palavra.

## 2. Conserte os vazamentos

Nossos corações tem vazamentos. Alguém fez aquela antiga pergunta, se o seu copo está meio cheio ou meio vazio. Muitos de nós vivemos a vida com nosso copo furado e vazando. Davi diz no Salmo 23, “Meu cálice transborda”, mas para muitos cristãos o oposto é verdade, “meu cálice esvaziou”. Esses são os cristãos que cultivam um coração enganado, que são os corações que estão sempre olhando para o que não possuem e não para o que já receberam. Esses são os que não acham a vida justa, os outros estão sempre em melhor situação do que eles. A grama está sempre mais verde do outro lado da cerca.

Eu tenho, por natureza, uma personalidade melancólica, quando recebi pela primeira vez o resultado da análise da minha personalidade, fiquei muito incomodado. Melancólica, para mim, é uma pessoa triste e eu não quero ser assim. Foi então que eu descobri que grandes homens criativos da Bíblia também eram melancólicos. Moisés, Elias e Jeremias eram melancólicos, assim como uma série de outras pessoas muito produtivas. O melancólico é naturalmente analítico a respeito de tudo, ele está sempre em busca de formas de fazer as coisas melhores, ele nunca está satisfeito com o *status quo*. O melancólico é crítico sobre si mesmo, sobre as outras pessoas, sobre as circunstâncias, sobre a vida em geral.

Eu sou perfeccionista. Isso não significa que eu seja perfeito, ou que eu pense que sou. Significa que eu quero e preciso de ordem. Eu vejo o mundo caído e em um estado de desordem e quero colocar tudo em ordem novamente. Eu endireito todos os quadros que estão tortos, eu digo à minha esposa como ela deve dirigir mesmo que ela esteja dirigindo muito bem. Quando estou sob estresse, meu perfeccionismo é exagerado, presto ainda mais atenção

em tudo e todos que estão errados. Quando estou estressado, minhas tendências perfeccionistas superam os limites, ninguém quer conviver comigo, me torno um chato minucioso. Minha equipe na igreja me apelidou de Adrian Monk, aquele personagem do seriado de TV, excêntrico, obsessivo-compulsivo para quem nada está nunca arrumado o bastante, limpo o bastante ou direito o bastante.

Anos atrás, um amigo, que trabalha com aconselhamento cristão, repreendeu meu espírito extremamente minucioso dizendo algo que me chocou, "Dick, até um jumento consegue achar um buraco em uma cerca". Aquilo me chocou, principalmente porque os cristãos não costumam usar muito a palavra "jumento" e muito menos chamar alguém assim. Então percebi que ele não estava me chamando de jumento, estava simplesmente usando uma analogia, uma figura de linguagem para que eu pudesse me ver como Deus me vê em meus momentos de minucioso mais chato. Ele quis dizer que não precisa ser muito inteligente para enxergar o que há de errado no mundo. Mesmo um jumento, estúpido como é, consegue encontrar um buraco na cerca e passar por ele. Não é preciso muita inteligência, nenhuma habilidade ou dom espiritual para conseguir enxergar o que está errado no mundo ao seu redor. O mundo está em desordem, desde a queda o mundo está errado, das ervas daninhas ao útero, tudo está corrompido. Mesmo antes da queda, Deus disse ao criar o mundo em seis dias que "era muito bom" e não que "era perfeito".

O que Deus aprecia é uma mente capaz de reconhecer o que está errado no mundo, em sua vida, em uma situação, mas ainda assim, deliberadamente foca no que está certo e bom. Foco é tudo, quando você olha através de um binóculo e o mundo parece fora de foco, você muda algumas coisas. Você ajusta as lentes para que possa enxergar com clareza, você coloca as coisas em foco. Ações de graça é colocar o binóculo de Deus para colocar a vida em foco. Pare de reclamar sobre tudo que houve de errado e comece a focar em tudo que está certo e em tudo de bom que Deus tem feito. Esse binóculo de Deus coloca a vida em seu verdadeiro foco e enche o coração de ações de graça.

### 3. Creia em Deus

Jeremias, o profeta chorão, tinha uma profecia desanimadora para Israel. De fato, as circunstâncias realmente pareciam ruins, mas ele se recusava a chafurdar no poço de desgraças, voltou seus olhos para o céu e deu graças. Leia o lamento de Jeremias em Lamentações capítulo três. Tudo ao seu redor estava realmente muito ruim, ouça seu triste lamento:

*"1. Eu sou o homem que viu a aflição trazida pela vara da sua ira. 2. Ele me impeliu e me fez andar na escuridão, e não na luz; 3. sim, ele voltou sua mão contra mim vez após vez, o tempo todo. 4. Fez que a minha pele e a minha carne envelhecessem e quebrou os meus ossos. 5. Ele me sitiou e me cercou de amargura e de pesar. 6. Fez-me habitar na escuridão como os que há muito morreram. 7. Cercou-me de muros, e não posso escapar; atou-me a pesadas correntes. 8. Mesmo quando chamo ou grito por socorro, ele rejeita a minha oração. 9. Ele impediu o meu caminho com blocos de pedra; e fez tortuosas as minhas sendas. 10. Como um urso à espreita, como um leão escondido, 11. arrancou-me do caminho e despedaçou-me, deixando-me abandonado. 12. Preparou o seu arco e me fez alvo de suas flechas. 13. Atingiu o meu coração com flechas de sua aljava. 14. Tornei-me motivo de riso de todo o meu povo; nas suas canções eles zombam de mim o tempo todo. 15. Fez-me comer ervas amargas e fartou-me de fel. 16. Quebrou os meus dentes com pedras; e pisoteou-me no pó. 17. Tirou-me a paz; esqueci-me do que significa prosperidade. 18. Por isso digo: "Meu esplendor já se foi, bem como tudo o que eu esperava do Senhor". 19. Lembro-me da minha aflição e do meu delírio, da minha amargura e do meu pesar. 20. Lembro-me bem disso tudo, e a minha alma desfalece dentro de mim."*  
- Lamentações 3:1-20 NVI"

Fala de tempos difíceis. Jeremias teve uma vida difícil como profeta, mas se recusou a ficar preso ao desespero. Ao invés disso, ele manteve os olhos fixos no Senhor, o autor e consumidor da sua fé, e declarou por fé seu louvor ao Senhor mesmo naquela situação.

*"Todavia, lembro-me também do que pode dar-me esperança: Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis."*

*Renovam-se cada manhã; grande é a tua fidelidade! Digo a mim mesmo: A minha porção é o Senhor; portanto, nele perei a minha esperança. O Senhor é bom para com aqueles cuja esperança está nele, para com aqueles que o buscam.”*  
- Lamentações 3:21-25 NVI.

O profeta Habacuque seguiu o mesmo padrão, tudo parecia perdido. Ele viu em espírito o grande e temível poder dos Caldeus se aproximando e ameaçando sua terra, viu os terríveis males que eles causariam na Judéia. Ele levou suas queixas e dúvidas diante do Senhor no capítulo um, e no capítulo três vemos sua fé quando declara essa grande verdade:

“mas o justo pela sua fé viverá.”  
(Habacuque 2:4b)

Em seu último capítulo há um cântico dedicado, ao chefe dos músicos, que obviamente era destinado a ser usado no louvor. Ele termina com aquela belíssima passagem de ações de graça em Habacuque 3:17-19:

*“Mesmo não florescendo a figueira, não havendo uvas nas videiras; mesmo falhando a safra de azeitonas, não havendo produção de alimento nas lavouras, nem ovelhas no curral nem bois nos estábulos, ainda assim eu exultarei no Senhor e me alegrarei no Deus da minha salvação. O Senhor Soberano é a minha força; ele faz os meus pés como os do cervo; ele me habilita a andar em lugares altos.”*

Irmãos, a oração começa pelas ações de graça porque Deus deseja que nossa vida comece pela fé, não pelas circunstâncias. Ações de graça são a nossa mais pura expressão de fé verdadeira. Deixe-a fluir!

### **Três Homens em Conflito**

Existe um clássico filme estrelado por Clint Eastwood intitulado *Três Homens em Conflito* (*The Good, The Bad, and The Ugly*). Este é um título curioso. A vida é feita de momentos de constante conflito, sendo eles o bom, o mau e o feio. Apesar disso, Deus ordena que demos graças em tudo – no bom, no mau e no feio (I Tessalonicenses 5:18). Nossas ações de graça devem abranger tudo que ocorre conosco e não apenas as coisas boas. Se apenas damos graças pelas coisas boas, não somos em nada diferentes dos pagãos. Deus nos chama a exercitar nossa fé rendendo-Lhe graças quando as coisas não ocorrem conforme os nossos planos.

No que se refere a problemas, dificuldades e provações, Paulo teve mais do que sua justa parte. Ainda assim, Paulo diz,

*“Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece.”* Filipenses 4:11-13

Jó também teve mais do que sua justa parte em provações, ainda assim não pecou contra o Senhor nem culpou a Deus em nenhum momento. Ao responder para sua mulher que reclamava e lhe dizia para amaldiçoar a Deus e morrer, ele disse:

*“Falas como qualquer doida; temos recebido o bem de Deus e não receberíamos também o mal? Em tudo isto não pecou Jó com os seus lábios.”* Jó 2:10

A escritora Corrie Ten Boom, em seu livro *O refúgio secreto*, exemplifica essa verdade sobre dar graças em tudo, no bom, no ruim e no feio. Corrie e sua irmã foram presas em um campo de concentração Nazista. As pessoas estavam morrendo a sua volta. Não havia comida suficiente. Sua saúde estava se deteriorando. E por fim, uma infestação de piolho atacou-as. Corrie conta a respeito de sua terrível luta contra os piolhos, essa foi a gota d'água. Não havia nada redentor naquelas picadas perturbadoras. Ainda assim, Deus lhe ordenou que desse



graças em todas as coisas. Quando ela finalmente superou essa prova e foi capaz de dar graças, mesmo pelos piolhos, Deus mostrou-lhe a razão pela qual eles estavam ali. Foi por causa da infestação de piolhos que os carcereiros deixaram-nas sozinhas. Ela então percebeu que Deus havia enviado os piolhos para Sua glória e para o bem delas. <sup>(5)</sup>

### **A disciplina das ações de graça**

Se você é como eu e vários outros cristãos, existem vazamentos em seu coração. Ele se sente traído e resseca. Sua bomba perde pressão. As ações de graças são restauradoras, elas levam nossos corações de volta para a fonte de todas as bênçãos e apontam nossos olhos para o Senhor. Elas reavivam o coração.

É bom para nossa saúde, cultivar um coração agradecido. Essa é a segunda disciplina que Deus nos instrui a desenvolver diariamente em nossas orações. Assim como todas as disciplinas, não é fácil. É preciso trabalho. É preciso tempo e é preciso prática. Talvez não seja algo natural para você o dar graças todos os dias e em todas as circunstâncias, mas é o que Deus manda fazermos.

Em nosso caderno de exercícios apresentamos algumas práticas para ajudá-lo a aprender a disciplina das ações de graça. Uma disciplina não é algo sobre o que você lê, é algo a ser feito, diariamente, repetidamente e por um longo período de tempo. Não há atalhos para uma boa saúde psíquica e não há atalhos ou trapaças para terminar o curso.

# Exercícios de ações de graças



## Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

*“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22*



## Dê um impulso com Ações de Graça

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

*“Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo.” - Colossenses 3:16*

Use os Salmos a seguir para orientar suas ações de graça. Faça destes Salmos uma oração. Marque-os em sua Bíblia como “ações de graça”: Salmo 103; 104; 105; 107; 111; 118; 124; 126; 136; 139; Habacuque e Lamentações 3.



## Cante ao Senhor com gratidão

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração. “cantando e louvando de coração ao Senhor,”- Efésios 5:19

Grande é Tua fidelidade, e Sempre será, Salve Rei Jesus, Glorificado seja o Vosso nome, Minh'alma está em paz, Graças te dou Senhor por salvares a mim



## Exercícios em grupo

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mateus 18:20*

## Exercício: (tempo máximo 10 minutos)

Se realmente cremos nas Escrituras e que “tudo provém de Deus” e “todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus”, então precisamos ser capazes de obedecer ao mandamento “Dêem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus”. Em pequenos grupos, desafiem uns aos outros a chegar diante do Trono de Deus com ações de graça por tudo que puder pensar – o bom, o mau e o feio. Alegre-se pelas pequenas e pelas grandes coisas, como plano perfeito de Deus.

# Disciplina Três

## Seja um adorador

Descobrimo a disciplina do louvor e adoração

# A Disciplina da adoração

*Entrai... em seus átrios com louvor... e bendizeis o Seu nome. Salmo 100:4*

## **Adoração segue as Ações de graça**

O Salmo 100 serve novamente como um ponto de partida para o padrão de Deus de adoração. Primeiro as ações de graça ao subirmos ao monte do Senhor, seguido do louvor ao entrarmos em Sua santa presença.

Se as ações de graça nos fazem entrar pelas portas do Senhor, então adoração é o que fazemos em seus átrios. O Salmo 100 diz para **aclamarmos** (*ruwa*), chegarmos diante Dele com **cânticos** e **louvarmos** e **bendizermos** o Seu nome.

Se as ações de graça são o que verbalmente rendemos a Deus por tudo que Ele fez, então a adoração é a resposta verbal e emotiva à pessoa de Deus e à Sua presença. Se as ações de graça são o bombear, a adoração é o fluir da água que sai do poço.

## **Salmo 100**

- 1 **Celebrai com júbilo** ao Senhor, todas as terras.
- 2 Servi ao Senhor Deus com alegria, apresentai-vos diante Dele **com cântico**.
- 3 Sabei que o Senhor é Deus; foi Ele quem nos fez, dele somos; somos o Seu povo e rebanho do Seu pastoreio.
- 4 Entrai por Suas portas com ações de graça e nos **Seus átrios**, com hinos de louvor; **rende-lhe graças e bendizei-lhe o nome**.
- 5 Porque o Senhor é bom, a Sua misericórdia dura para sempre, e, de geração em geração, a Sua fidelidade.

## O que é adoração?

### **Imagine a adoração**

Quero que você use sua imaginação por um momento. Sei que você está lendo, mas pare a leitura um pouquinho e faça esse pequeno exercício. Está pronto? Feche seus olhos por sessenta segundos e imagine a adoração. Deixe o filme rodar por um minuto. Ok; vamos voltar.

Você fez o exercício? O que você viu? O que você ouviu? O que você fez? O que sentiu?

Se a resposta para qualquer dessas perguntas foi “nada”, então você não conhece adoração. Sempre me impressiono e algumas vezes me surpreendo com as respostas que as pessoas dão quando faço esse exercício em conferências, ao vivo. O mais revelador é a resposta quando pergunto “O que você fez?” geralmente, as pessoas respondem que não fizeram nada porque estavam observando. Isso é muito interessante porque adoração nunca é um ato de observar ou algo que assistimos outra pessoa fazer.

Muitas pessoas relacionam adoração com o lugar aonde você vai. Alguns pensam que ela é algo feito para você, em que você é um espectador, não um participante. Uma senhora que freqüenta nossa igreja há muitos anos me confessou que ela era crente há uns 30 anos até que a ficha caiu e ela entendeu que adoração não é uma reunião a qual você vai, mas é algo que você faz. A tragédia da igreja hoje é que confinamos nossa adoração, como a chamamos, aos cultos de domingo.

### **A palavra Adoração**

Existem muitas palavras para adoração nas Escrituras. Uma palavra do Hebraico para adoração é “*ruwa*”. Essa é a palavra usada no Salmo 100:1 “*Celebrai com júbilo ao Senhor, todas as terras*”. A Nova Versão Internacional traduz corretamente essa expressão por “aclamem”. Essa é a palavra que usamos para um grito de guerra. É o que o exército grita ao se preparar para a luta.<sup>(1)</sup>

O 'Rebel Yell' (grito dos rebeldes)

Uma das histórias mais incríveis sobre a Guerra da Secessão é aquela que fala a respeito do “Rebel Yell” (o grito dos rebeldes). As tropas do norte não tinham nada semelhante, o seu fraco grito de guerra era mais uma torcida do que um grito parecido com “Urra! Urra! Urra!”

O 'Rebel Yell' era um som indescritível semelhante ao rugido de um gato selvagem. O “grito” começava em uma ponta do exército dos confederados e ia se estendendo até a outra ponta. Então o som percorria a linha de combate como que em ondas de lado a lado.

Um confederado anônimo, após a Batalha Wilderness, descreveu o Rebel Yell da seguinte forma:

*"Primeiro (o Rebel Yell) se ouvia como o barulho de um trem ao longe, que vinha pela linha de combate como as ondas que vêm quebrando no mar, aumentando o barulho e a grandiosidade e passava, podendo ser ouvido até chegar à outra ponta do exército. Então novamente podia-se ouvir aquela onda começando novamente na ponta da direita do exército chegando até o último soldado à esquerda. Essa onda se renovava três vezes, sempre com vigor também renovado. Esse grito de guerra era como o som desafiador de muitos trovões."*<sup>(2)</sup>

O grito dos Confederados exemplifica o que a palavra do hebraico (*ruwa*) expressa como “grito de júbilo”. Essa é a palavra que Josué usou para encorajar o povo a gritar quando marchou a sétima vez ao redor dos muros de Jericó. *“E sucedeu que, tocando os sacerdotes pela sétima vez as buzinas, disse Josué ao povo: Gritai, porque o Senhor vos tem dado a cidade”* (Josué 6:16)

Outra palavra em Hebraico para adoração significa “cair prostrado” ou “reverenciar”. Em nossa cultura ocidental não estamos acostumados ao ato de reverenciar. Não temos nenhum gesto de reverência perante ninguém. Não temos um rei, e nossos presidentes, por mais apreciados que sejam, não exigem um gesto de reverência. Então como poderíamos saber como adorar se esses atos responsivos diante de um rei não são parte da nossa cultura? Por que não perguntamos a Deus o que é a real adoração?<sup>(3)</sup>

A essa altura você já deve estar começando a entender a idéia de que adoração não é ir à igreja ou levantar e sentar no culto de adoração; não é respeitosamente cantar um hino ou escutar outra pessoa cantar. Adoração não é seguir as ordens do culto de adoração; não é colocar dinheiro na caixinha de oferta e com toda certeza não é ouvir o sermão.

### **Em espírito e em verdade**

A adoração é uma resposta do coração a quem Deus é e a Sua presença conosco. A adoração é, portanto, uma resposta emocional à presença e a pessoa de Deus. Adoração é encontrar a Deus, amá-Lo e corresponder a Ele de forma física, verbal e emocional.

Jesus reitera a noção de adoração privada ao esclarecer para a mulher a beira do poço em Samaria que adoração não tem a ver com templos feitos por mãos humanas (João 4:23-24).

Salomão também revela o mesmo, durante a consagração do Templo, ao confessar... *“Mas, na verdade, habitaria Deus na terra? Eis que os céus, e até o céu dos céus, não te poderiam conter, quanto menos esta casa que eu tenho edificado.”* (I Reis 8:27) e Estevão o cita em Atos 7:48 *“Todavia, o Altíssimo não habita em casas feitas por homens. Como diz o profeta:”*

### **Adoração confinada**

Com muita freqüência, nós cristãos cometemos o erro de confinar nossa adoração à casa do Senhor. Adoração é uma expressão pessoal para com o próprio Deus. Ela tem muito pouco a ver com cultos ou com música, mas tem tudo a ver com amar a Deus de todo coração, mente, alma e força e expressar esse amor de forma emocional e verbal. Jesus disse “o Pai procura a tais que assim o adorem”. Esse “adorar em espírito” não se refere ao Espírito Santo, mas ao espírito do homem: suas emoções, sua alma, no seu íntimo. A cada dia nós, como cristãos, comprados e remidos pelo sangue de Cristo, devemos adorar fervorosamente a Deus em nosso espírito.

## Adoração não é uma reunião

Adoração não é uma reunião a qual nós vamos. É algo que fazemos ou deixamos por fazer. Não é algo que outros podem fazer por nós. Frequentemente ouvimos comentários sobre uma reunião especial do tipo “A adoração estava maravilhosa!” O que isso quer dizer? Que em outros lugares a adoração não é tão boa? Ou que boa adoração é igual a ótimos músicos?

## Adorar é um verbo

Você não pode adorar apenas assistindo. Não é como alguns esportes, com muitos espectadores. É algo que você faz. Muitos relacionam adoração a um lugar ao qual se vai. A mulher a beira do poço, em João capítulo quatro, queria discutir a respeito de formas de adoração, assim como muitos hoje querem debater o estilo de música como adoração ou não. Jesus deixou claro para aqueles pecadores religiosos que adoração não é o lugar que você vai, mas é o que você faz em espírito e em verdade.

Adoração não se trata de lira ou harpa, mas do seu coração e do seu desejo!

## Verbos de adoração

Aqui estão algumas das palavras hebraicas que Deus escolheu para definir adoração.

1. Louvar – (yadah) – arremessar, lançar flechas, dar glória, louvar.
2. Dar glória - (yahab) – fazer brilhar, trazer ao esplendor, atribuir valor.
3. Magnificar - (gadal) - engrandecer, fazer crescer, fazer grande, poderoso, magnificar.
4. Adorar - (shachah) – curvar-se, prostrar-se, abaixar-se em homenagem.
5. Exaltar - (ruwm) – levantar, hastear bem alto, elevar de forma imponente, exaltar.
6. Cantar - (zamar) – fazer música, cantar com a voz, tocar um instrumento.
7. Atribuir - (nathan) – dar, outorgar, conceder, permitir, empregar, devotar.
8. Abençoar - (barak) - ajoelhar-se, saudar, felicitar.
9. Declarar - (caphar) – dizer, contra, relatar, levar em consideração, reconhecer.
10. Gritar - (ranan) – bradar, um grito de alegria, um grito de exaltação, alegria.
11. Deleitar-se - (anag) – ficar feliz sobre algo, alegrar-se intensamente, fazer feliz.
12. Honrar - (tiph'arah) – glória, renome, como um atributo de Deus, tornar belo.
13. Observar - (chazah) – significa lavar o rosto de alguém, olhar, perceber, ver.
14. Amar - (racham) – ter afeição terna, amor profundo
15. Aplaudir - (taqa) – fazer uma explosão, uma rajada, uma salva ou aplauso.
16. Levantar as mãos - (nasa') – elevar, colocar para o alto, suportar, manter elevado.
17. Prostrar-se - (kara) – curvar-se, jogar-se aos pés de alguém.

A.W. Tozer, em seu livro, *Whatever Happened To Worship?* (O que aconteceu com a adoração?) põe do dedo na ferida do corpo de Cristo hoje. Ao falar sobre a presença de Deus nos cultos de adoração ele observa,

*“Você não pode induzi-la (a presença de Deus) com a música suave de um piano ou com a iluminação que penetra por belas janelas. Você não pode induzi-la erguendo um biscoito e dizendo que ele é Deus. Você não pode induzi-la com nenhuma baboseira.”<sup>(4)</sup>*

Felizmente, muitas igrejas despertaram para a real adoração de coração desde que Tozer escreveu essa advertência. No entanto, há igrejas e muitos chamados adoradores que ainda pensam em adoração como o culto de um domingo qualquer ao qual você vai, não como algo que você faz todos os dias da semana.

## Adoração é ação

Adoração não é algo silencioso. Ela requer expressões verbais e físicas. Anjos e querubins adoram continuamente diante do Trono. A adoração é nosso convite para nos unirmos a eles.

Leia o livro de Apocalipse e você encontrará declarações físicas e verbais do quão digno e santo é o Senhor Deus. As pessoas se curvam e adoram. Você não pode adorar verdadeiramente e permanecer quieto ou calado. Exaltar a Deus requer seu investimento pessoal, envolve você como um todo. Pedro expressa sua declaração física e dinâmica do quão digno Deus é quando diz,

*“Mas vós sois geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que **anuncieis** as virtudes daquele que vos chamou das trevas para a sua maravilhosa luz;” (I Pedro 2:9)*

Devemos anunciar Suas virtudes, não apenas louvá-lo. A palavra “anunciar” é proveniente do grego, “*exaggello*”, que significa literalmente “passar a mensagem adiante” ou fazer conhecido por meio de louvor, proclamação ou celebração. A palavra “*aggelos*” é anjo ou “mensageiro de Deus”, aquele que proclama a glória de Deus. O instrumento hebraico “*shofar*,” ou trombeta iniciava a adoração com um longo e alto toque. Da mesma forma, nós devemos trombetear bem alto, louvores a Deus, assim como os anjos diante de Seu trono. <sup>(5)</sup>

O salmo 66 versos 1-3 merece nossa completa atenção, já que Davi nos instrui na arte da adoração. “*Celebrai com júbilo a Deus, todas as terras. Cantai a glória do seu nome; dai glória ao seu louvor. Dizei a Deus: Quão tremendo és tu nas tuas obras!*”

O salmo 68:4 continua a instrução, “*Cantai a Deus, cantai louvores ao seu nome; louvai aquele que vai montado sobre os céus, pois o seu nome é Senhor, e exultai diante dele.*”

O profeta Isaías descreveu o que é verdadeira adoração quando viu o Senhor no capítulo seis de Isaías. Lá ele teve um vislumbre do que é adoração no céu. Os serafins adoravam a Deus clamando uns aos outros: “*Santo, santo, santo é o Senhor; toda terra está cheia da Sua glória.*” O som das suas vozes era tão alto, tão esmagadoramente maravilhoso que as soleiras e ombreiras das portas estremeceram e o templo se encheu de fumaça.

Isaías não pôde permanecer como espectador. Ele se tornou adorador. Sua resposta foi a adoração. Ele se prostrou com rosto em terra diante de Deus e confessou sua impureza e a impureza de seu povo.

O autor Henri Nouwen, em *Caminho do coração* condena a idéia de que oração é um exercício intelectual da mente.

*“A crise da nossa vida de oração ocorre porque nossa mente pode estar cheia de idéias sobre quem Deus é, enquanto nosso coração permanece longe Dele.”* <sup>(6)</sup>

### **Adoração como descrita em Apocalipse**

Dando uma olhada no livro de Apocalipse, rapidamente percebemos que qualquer que seja a adoração no céu está longe do que a maioria das nossas igrejas está acostumada. Adoração lá é sempre uma questão emocionante, barulhenta e participativa. Em cada uma das seis instâncias da adoração celestial, podemos encontrar denominadores comuns (Leia Apocalipse 1:4-8; 4:8-11; 5:8-12; 7:9-12; 11:15-17; 19:1-7).

Há brados de “amém” e “aleluia”, altos louvores, clamores de “santo, santo, santo” dia e noite, de “digno é o Cordeiro”, glória é dada ao Senhor e a cada vez os anciões se prostram, com rosto no chão, diante Daquele que se assenta no trono. É difícil imaginar uma forma mais ativa de culto de adoração.

Agora se imagine não em uma igreja, mas em um estádio de futebol. Jogo das finais. Esse não é um exercício intelectual ou um debate filosófico sobre qual o melhor time, é um confronto, uma competição. O lugar está lotado, com lugares apenas para ficar em pé. O barulho é ensurdecedor. Os jogadores de cada time entram em campo. O estádio explode com os gritos, aplausos, assobios e torcidas pelas equipes. Ninguém fica em seu lugar. Não há intelectuais aqui. Esse é um evento extremamente emotivo. Essas pessoas são fanáticas. Eles são apaixonados; estão tão envolvidos quanto os jogadores em campo. Eles são apaixonados por seu time e não tem vergonha disso. É assim que a adoração é descrita em Isaías e em Apocalipse. Deus nos convida a parar de sermos apenas espectadores e nos tornarmos participantes.

### **Adoração se trata de conhecer a Deus**

Paulo declarou que seu objetivo de vida era “*conhecer a Cristo, ao poder da Sua ressurreição*”. Daniel, de forma semelhante, elogia aqueles que conhecem verdadeiramente ao Senhor, como aqueles que “*farão proezas*” (Daniel 11:32). Aquele que conhece ao Senhor, mostrando Suas maravilhas, fará proezas. Ele será vitorioso.

### **Adoração se trata de quem Deus é**

Quisera Deus que aprendêssemos o segredo de Sua presença ao aprendermos a adorá-Lo por quem Ele é, não apenas pelas coisas que Ele faz. Temo, entretanto, que para muitos o louvor não é adoração de verdade, mas tentativas desastradas de elogiar para, com isso, chegar ao que realmente nos interessa na oração: pedidos. Verdadeira adoração não tem nada a ver com 'receber'. Verdadeira adoração é adoração em verdade, ou seja, adorar a Deus por quem Ele realmente é. Quem é Deus? Com que(m) Ele se parece? Deus revelou a si mesmo em Sua Palavra. Adoração é reaprender quem Ele é de acordo com essa revelação. Conhecer ao Senhor é elevá-Lo a mais alta reverência e permanecer maravilhado em Sua presença. A verdadeira adoração derrete o coração diante do calor da revelação pessoal de Deus. "Homem nenhum verá a Sua face e viverá".

### **Admirai a Sua beleza**

A parte da adoração em uma oração trata-se de admirar a beleza do Senhor. Isso significa separar tempo para admirar, meditar e focar em quem Deus é em Seu esplendor e glória, até que Sua grandeza nos encha de temor, adoração e amor. Verdadeira adoração é, silenciosa e deliberadamente, olhar no caleidoscópio do caráter de Deus e então maravilhar-se com a Sua beleza incomparável. Lembre-se que Isaías viu o Senhor assentado em um alto e sublime trono e nunca mais foi o mesmo. Isso não ocorreu em um culto no templo ou sinagoga; ocorreu em sua adoração particular, adoração "face a face com o Deus vivo". Isso agitou seu coração e purificou a sua alma. Davi disse que esse era seu principal desejo: "Uma coisa pedi ao Senhor, e a buscarei: que eu possa morar na casa do Senhor todos os dias da minha vida, para contemplar a formosura do Senhor e inquirir no Seu templo." Salmo 27:4

### **Adoração se trata de amar a Deus**

Jesus resumiu toda a lei dos profetas em um mandamento:

*"Amarás, pois, ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento, e de todas as tuas forças;"* (Marcos 12:30 )

Ao fim da vida, o que resta? Deus e apenas Deus. Ele nos criou para amá-Lo e a sua criação. Porém, não adoramos a criação, adoramos a Ele. Se viemos de Deus e voltaremos para Ele, então parece razoável que ao longo dessa vida devemos conhecer a Deus. Quando falo em "conhecer a Deus", não digo apenas estudar a teologia a respeito de Deus, pois Deus não pode ser conhecido apenas pela razão. (Isaías 55:7-8) Deus apenas pode ser conhecido por meio de uma revelação íntima Dele mesmo.

Moisés queria conhecer a Deus, ainda que soubesse mais a respeito de Deus do que aprenderemos em nossa vida inteira. Ele queria ter, não mais informações, mas mais intimidade, um conhecimento de Deus por experiência com Ele.

Em Êxodo 33:13 ele diz "*rogo-te que me faças saber o teu caminho, e conhecer-te-ei, para que ache graça aos teus olhos*". Seu desejo era conhecê-Lo intimamente como numa relação de amigo. Sabemos que isso é verdade porque na passagem seguinte ele diz, "*Se tu mesmo não fores conosco, não nos faças subir daqui*". O testemunho histórico da vida de Moisés é de que ele conhecia a Deus "*face a face, como qualquer fala com o seu amigo*" (Dt 34:10, Ex 33:11)

Pode-se dizer que Moisés estava "apaixonado" pelo Senhor como um homem se apaixona por uma mulher. Conhecer a Deus, ouvir a Sua voz, falar com Ele e amá-Lo era a paixão da sua vida.

Isso é o que o Senhor estabeleceu como Seu desejo, que nos apaixonemos por Ele, e apenas por Ele. Nosso amor por Ele precisa exceder todos os outros amores, conforme escreveu muito bem Charles Wesley em um hino:

*Amor divino todos os amores supera  
Alegria da terra do céu desceu  
Tua morada humilde em nós opera  
Coroa de misericórdia aos fiéis do povo Teu.* <sup>(7)</sup>



Jesus definiu nosso relacionamento com Deus como essa relação de amor ao dizer em Marcos 12:30 (também em Mt 23:38 e Lc 10:27):

*“Amarás, pois, ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento, e de todas as tuas forças.”*

Bastante abrangente essa definição, não?

A oração de Paulo pela igreja de Éfeso era para que eles conhecessem e amassem a Deus como uma resposta, ao compreender Seu imenso amor para conosco por meio de Cristo.

*“Para que Cristo habite em seus corações mediante a fé; e oro para que vocês, arraigados e alicerçados em amor, possam, juntamente com todos os santos, compreender a largura, o comprimento, a altura e a profundidade, e conhecer o **amor de Cristo** que excede todo conhecimento, para que vocês sejam cheios de toda a plenitude de Deus.” Ef 3:17-19 NVI*

Paulo faz uma relação entre conhecer o amor de Cristo, conhecer a Deus e ser cheio da plenitude de Deus.

Quanto mais conhecemos a Ele, mais o amamos. Quanto mais o amamos, mais amamos adorá-Lo. Esse é o *“amor de Cristo que nos constrange”*, como Paulo escreveu aos Coríntios (II Co 5:14).

Apenas quando, por revelação, percebemos a imensidão do amor de Deus por nós em Cristo, é que podemos realmente entender o que é adoração.

Romanos 8:35-39 nos apresenta um incentivo poderoso para amarmos a Cristo. Paulo é eloqüente ao tentar descrever-nos esse maravilhoso amor que é inseparável, eterno, insondável e inexprimível.

Por isso, concluímos que adoração, verdadeira adoração, é uma resposta emocional a conhecer a Deus e amá-Lo. É essa resposta ao amor que motivou a adoração em Moisés, no povo de Israel, em João na ilha de Patmos e nos santos nos céus. Que esse seja o motivo da sua adoração e que esse amor acenda o fogo de Deus em seu coração.

### **Idéias erradas sobre adoração**

Deixe-me separar um momento para corrigir algumas idéias erradas sobre adoração.

**Deus não precisa ser adorado.** Já ouvi alguns pregadores dizerem, de forma incorreta, que Deus precisa ser adorado. Isso está errado. Deus é auto-existente. Ele não precisa de nada, especialmente vindo de nós. Adoração não é uma tentativa de agradar a Deus. Deus não é um ogro malvado com um cetro de ferro na mão, esperando para atacar qualquer que não ofereça adoração. Deus não necessita de adoração. Nós não o adoramos para fazê-lo feliz. Adoração não tem nada a ver com alguma necessidade de Deus. Deus não tem necessidade de nada.

**Nós, por outro lado, precisamos adorar.** Somos seres criados. Somos finitos e não somos auto-suficientes. Nascermos com uma necessidade de Deus. Fomos criados com um vazio em nosso coração que nos faz sentir sozinhos e solitários nesse mundo presente. O homem é adorador. Ele, inevitavelmente, adorará algo ou alguém. Se não for Deus, será então o sol, a lua, as estrelas, os espíritos maus, as estrelas de cinema, o dinheiro, coisas materiais, e a lista segue. O homem é apaixonado. Ele nasceu para amar algo. Deus, o Criador colocou essa capacidade nele.

O grande filósofo, matemático e físico francês Blaise Pascal disse,

*“Há um vazio do formato de Deus no coração de cada ser humano que não pode ser preenchido por nada que tenha sido criado, mas somente por Deus, o Criador, que se deu a conhecer através de Cristo”<sup>(8)</sup>* Ele está certo!

Uma antiga oração puritana, de forma eloqüente expressa o mesmo:

*“Tu me ensinastes que a fé é nada mais do que receber a Tua bondade; que ela é uma adesão a Cristo, um descanso Nele, amor que me atrela a Ele como um ramo a uma árvore, a procura da vida e do vigor Dele. Agradeço-Te por mostrar-me a ampla diferença entre conhecer as coisas pela razão e conhecê-las pelo espírito da fé. Pela razão vejo algo, pela fé conheço como realmente é. Pela razão vi a Ti e não fiquei maravilhado. Vi a Ti como arte em Teu Filho e arrebatado fiquei a contemplar-Te. Bendígo Aquele a quem pertence, meu Salvador Jesus. Amém.”<sup>(9)</sup>*

John Piper expressou a necessidade do coração do homem de adorar ao dizer, “Missões existem porque não existe adoração.” Querendo com isso expressar que o homem adora algo que não é Deus e o faz para seu próprio prejuízo e perdição.<sup>(10)</sup>

O conhecido Breve Catecismo de Westminster, de 1640 afirma a mesma verdade por meio de suas 107 perguntas e respostas. A primeira questão abordada é a razão pela qual fomos criados.

Pergunta 1: “Qual o principal fim do homem?”

Resposta: “O principal fim do homem é glorificar a Deus e gozá-Lo para sempre.”<sup>(11)</sup>

Em seu maravilhoso livro, *Eternity In Their Hearts (Eternidade em seus corações)*, Don Richardson coloca diante de nós um argumento convincente de que toda cultura, tribo, língua e grupo de pessoas sabe sobre o verdadeiro Deus, o Criador, mas opta por não adorá-Lo porque Ele não é uma ameaça imediata para eles. Eles preferem adorar uma infinidade de divindades de pedra e Madeira a fim de apaziguar os espíritos revoltosos.<sup>(12)</sup>

O apóstolo Paulo ecoa a mesma verdade, de que o homem conhece a Deus e tem um conhecimento interno de seu Criador em Romanos capítulo um:

*“Pois desde a criação do mundo os atributos invisíveis de Deus, seu eterno poder e sua natureza divina, têm sido vistos claramente, sendo compreendidos por meio das coisas criadas, de forma que tais homens são indesculpáveis; porque, tendo conhecido a Deus, não o glorificaram como Deus, nem lhe renderam graças, mas os seus pensamentos tornaram-se fúteis e os seus corações insensatos se obscureceram. Dizendo-se sábios, tornaram-se loucos e trocaram a glória do Deus imortal por imagens feitas segundo a semelhança do homem mortal, bem como de pássaros, quadrúpedes e répteis.”*  
(Romanos 1:20-23 NVI)

O perigo dessa vida é querer trocar ou substituir a Deus. Quer sejamos aborígenes ou ateístas, ou filósofos agnósticos, o perigo está em trocar o amor a/de Deus pelo amor de algo criado. Nós necessitamos adorar.

### **Adoramos aquilo que amamos**

Se um homem ama uma mulher, ele se dedicará a ela. Ele pensará nela o tempo todo. Desejará estar com ela, tocá-la, falar com ela. O amor o motiva. Na verdade, todos nós adoramos alguma coisa. Se amamos algo, ansiamos por isso, desejamos ardentemente, nossas forças se consomem nisso, sonhamos com isso, trabalhamos em função disso, e gastamos nosso dinheiro nisso e colocamos nossa energia nisso. Você dá o melhor de tudo que tem e que é pelo que ama. Isso é adoração.

Verdadeira adoração é fazer de Deus aquilo que você mais deseja. Davi expressou isso da seguinte forma: “*Como suspira a corça pelas correntes das águas, assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma.*” Salmo 42:1

Esse verso descreve o seu relacionamento com Deus? Você O ama tanto assim? Será que Deus sequer consta no *ranking* dos dez maiores amores da sua vida?

O desafio que Deus nos faz aqui é para sermos apaixonados por Ele mais do que apaixonados por nós mesmos. (II Timóteo 3:2-5 NVI)

*“Os homens serão egoístas, avarentos, presunçosos, arrogantes, blasfemos, desobedientes aos pais, ingratos, ímpios, sem amor pela família, irreconciliáveis, caluniadores, sem domínio próprio, cruéis, inimigos do bem, traidores, precipitados, soberbos, mais amantes dos prazeres do que amigos de Deus, tendo aparência de piedade, mas negando o seu poder.”*

Essa disciplina da adoração em oração irá ajudar você a cultivar um coração de amor pelo Senhor e, conhecendo-O, você ansiará estar com Ele.

## Como adorar

Agora vamos ao questionamento mais importante desse treinamento de oração: como adorar a Deus em oração? Apenas ter conhecimento a respeito de adoração não é o suficiente. Temos que nos tornar praticantes da Palavra. Precisamos nos tornar adoradores, que adoram a Deus diariamente em espírito e em verdade. Como fazemos isso?

### Experimente uma nova postura

Considerando que adoração é uma ação e não um estado de espírito, faríamos bem em tomar uma nova postura, diferente da nossa posição habitual de ficar sentado em uma cadeira. Não há nada errado em orar ou louvar sentado, mas estamos tentando mudar velhos hábitos e estabelecer novos. Por isso, vamos quebrar nossa rotina de sentar confortavelmente em uma cadeira. Em nosso [Livro de exercícios, ajuda e dicas](#) para oração listamos 28 posições e ações bíblicas de oração. Algumas páginas atrás você aprendeu verbos do hebraico para adoração. Todos são ações. Nenhum é estático.

Há um acontecimento maravilhoso no céu que é relatado a nós por João no livro de Apocalipse. Cada vez que João vê os anciãos diante do Trono de Deus, uma série de ações acontece. Uma dessas ações ilustrativas e demonstrativas é de eles *“se prostrarem com rosto em terra”* diante de Deus. Isso ocorre cada vez que o Rei entra. A mesma posição é descrita por Paulo em I Coríntios 14:25, quando um incrédulo é condenado por uma profecia ele se *“prostrará, rosto em terra, e adorará a Deus, exclamando: ‘Deus realmente está entre vocês!’”*

### Experimente uma nova posição de oração

Deite-se prostrado diante de Deus. Prostre-se com rosto em terra. Essa é uma ótima posição de reverência em oração que a maioria de nós raramente usa. Não é sempre que podemos adorar nesta posição, mas para a finalidade de nossa nova disciplina, vamos fazê-lo toda vez que adorarmos a Deus em particular.

### Exalte o Seu santo nome

Salomão entendeu a importância do NOME do Senhor. *“Torre forte é o nome do Senhor, à qual o (homem) justo se acolhe e está seguro.”* (Provérbios 18:10)

Conhecer o nome do Senhor é uma das principais características dos filhos de Deus. Não apenas o conhecimento habitual do Seu Nome, mas a compreensão da magnífica jóia multifacetada do Seu exaltado nome.

Existem mais de 640 nomes descritivos de Deus e de Cristo na Bíblia. Compartilhamos essa lista em nosso Livro de exercícios e ajuda. Estudando apenas um nome por dia para meditar e exaltá-Lo, levaríamos mais de 21 meses para completar o Seu louvor. Dentre esses nomes exaltados estão seus nomes de Jeová. Não ore apenas “no nome” do Senhor como freqüentemente fazemos, mas ore em Seu exaltado nome. Quando orar, chame-O por um de seus nomes de Jeová. Exalte esse nome e as características de Deus que ele expressa. Não faça apenas uma lista desses nomes, deleite-se neles, desfrute-os e exalte ao Senhor por quem Ele é.

Aqui estão apenas alguns para que você possa começar. (Existem mais de 31 nomes de Jeová)

1. Jeová -Tsidkenu = O Senhor é nossa Justiça
2. Jeová -Shalom = O Senhor é nossa Paz

3. Jeová -Shammah = Nosso Senhor está sempre presente
4. Jeová -M'kaddesh = O Senhor é nosso Santificador
5. Jeová -Jireh = O Senhor é nosso Provedor
6. Jeová -Rohi = O Senhor é nosso Pastor
7. Jeová -Nissi = O Senhor é nossa Bandeira
8. Jeová -Rapha = O Senhor é nosso médico divino
9. Jeová -Saboath = O Senhor dos exércitos

Daniel disse, “O povo que conhece ao seu Deus se tornará forte e fará proeza.” (Daniel 11:32 NVI). Salomão disse, “Torre forte é o nome do Senhor, à qual o justo se acolhe e está seguro” (Provérbios 18:10). O Senhor, através de Malaquias, ordena a seu povo que “se lembre de Seu nome”.

Jesus ensinou a pedirmos tudo “em Seu nome” e isso nos será feito. O nome do Senhor é poderoso. É o “nome sobre todo nome” a fim de que “ao nome de Jesus todo joelho se dobre e toda língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para a glória de Deus” (Filipenses 2:9-11).

Diga o nome Dele em **voz alta** em oração...

“Senhor Tu és \_\_\_\_\_ (atributos de Deus), então conclua, “por isso irei, ou não irei... \_\_\_\_\_.”

“Senhor, Tu és meu \_\_\_\_\_ (Nomes de Deus ou Jesus), por isso eu irei, ou não irei \_\_\_\_\_.”

### **Adore com as Escrituras**

Você terá um ótimo tempo de adoração com o Senhor se tiver uma Bíblia bem marcada. Tenho marcado em amarelo em minha Bíblia todos os textos de louvor e adoração dos Salmos e todas as passagens de ações de graça em azul claro. Agora, quando oro, posso dar um impulso em meu coração ao ler em voz alta os louvores de Davi. Essa é uma forma maravilhosa de adorar ao Senhor.

Um antigo missionário estadista de minha igreja costumava referir-se aos agradáveis momentos com o Senhor como “banhos de sol”. Eu achava essa definição um tanto estranha há um tempo, mas agora entendo. Significa absorver o Senhor, é como deitar-se ao sol de Sua presença e absorve-Lo, banhando nossa vida em Sua Palavra.

Use as Escrituras para impulsionar seu louvor, lembrando-se da bondade e da grandeza de Deus. Imagine esse louvor como o momento de jogar pétalas de rosa diante do Trono, enquanto você se prepara para entrar na presença do Deus vivo. Ofereça esse louvor em voz alta. Estes são alguns Salmos para que você possa começar: Salmo 111, 112, 113, 117, 134, 144, 145, 147, 148, 149, 150.

### **Cante ao Senhor**

Sofonias 3:17 diz que o Senhor se alegra com o nosso cântico. Não deveríamos corresponder a Ele que é digno de todo louvor? O cântico é uma característica única do cristão. Outras religiões repetem mantras ou resmungam algumas orações, porém nós, cristãos, cantamos de alegria por nossa salvação. “Cante ao Senhor” é um mandamento freqüentemente repetido nas Escrituras. Não cante apenas. Cante ao Senhor. Ministre a Ele. Não importa se você canta bem. Davi sabia que nem todo mundo tem uma bela voz ou pode tocar algo, por isso ele exorta que “Aclamem (façam barulho de alegria) ao Senhor”.

Alguns anos atrás recebemos uma equipe do Jovens Com Uma Missão em nossa casa por duas semanas. Esses jovens me impressionaram com sua disciplina de oração. Eles levavam as Escrituras a sério e tinham uma prática de adoração particular louvando ao Senhor. Um deles escolheu o banheiro ao lado do meu escritório para ser seu lugar de oração. Toda manhã eu ouvia a porta se fechar e logo começava aquele desagradável som de um hino. Bom, não parecia a melodia do hino que eu conhecia, mas a palavras eram as mesmas. Ele estava louvando ao Senhor com a voz que ele tinha. Era uma voz bem desagradável para mim, mas era um doce som diante do Trono do Senhor. Imagino o quanto o Senhor se entristece em nossos cultos de adoração ao ver alguns de Seus santos nunca nem tentarem cantar. Porém,

quantas vezes fazemos o mesmo em nosso tempo privado de oração ao limitar nossa oração a pedidos, em vez de louvor e gratidão. Deixai os remidos do Senhor digam então, deixai os remidos também cantarem. Deus habita em meio aos louvores do Seu povo, então cante ao Senhor.

**Salmo 34:3**

*“Proclamem a grandeza do Senhor comigo; juntos exaltemos o Seu nome.”*

**Malaquias 3:16**

*“Depois aqueles que temiam ao Senhor conversaram uns com os outros, e o Senhor os ouviu com atenção. Foi escrito um livro como memorial na sua presença acerca dos que temiam ao Senhor e honravam o Seu nome.”*

**Malaquias 4:2-3**

*“Mas para vocês que reverenciam o Meu nome, o sol da justiça se levantará trazendo cura em suas asas. E vocês sairão e saltarão como bezerras soltas do curral. Depois esmagarão os ímpios, que serão como pó sob as solas dos seus pés no dia em que eu agir, diz o Senhor dos Exércitos.”*

# Exercícios para adoração



## Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

*“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22*



## Dê um impulso na Adoração

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

*“Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo.” - Colossenses 3:16*

Salmos 30, 84, 89, 90, 93, 95, 99, 100, 112, 113, 117, 134, 144, 145, 147, 148, 149, e 150.

Use essas doxologias para dar um impulso em sua adoração: Hb 1:3, I Tm 1:17, I Tm 6:15-16, Cl 1:13-19, Fp 2:9-11, Ef 1:20-22, Ap 1:8, 1:13-18. Use os Salmos que mostram o desejo pelo Senhor: Sl 27:1,4-8, Sl 42:1-5, Sl 62:1-4, Sl 84:1-4, 9-12



## Cante ao Senhor em Adoração

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração. *“cantando e louvando de coração ao Senhor,” - Efésios 5:19*

Existem muitos cânticos e hinos que levam o nome de Jesus. Tente combinar um nome de Jesus com uma música que o acompanhe. Cante-a como parte da sua experiência de adoração.



## Exercícios em grupo sobre adoração

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mateus 18:20*

Exercício: (máximo 10 min)

Simplemente escrevam os nomes de Deus. Adore-O exaltando Seu nome juntos. Em grupos de 3 pessoas comecem a adorar a Deus proclamando sua grandiosidade. Exaltem ao Seu nome juntos. Lembrem-se de Suas obras recitando em oração as histórias do Antigo Testamento que mostram o poder, a salvação, o poder para curar, o livramento e a graça do Senhor.

# Disciplina quatro

## Confesse seus pecados

Descobrimo a disciplina da confissão pessoal

## A disciplina da confissão

*“Perdoa as nossas dívidas...” (Mateus 6:12)*

Quando eu era criança, minha mãe tinha regras muito rígidas na nossa casa. Uma das regras era nunca mexer nos fósforos. O papai e a mamãe, entretanto, estavam liberados dessa regra e, às vezes, acendiam um fósforo no banheiro pra disfarçar algum cheiro ruim. Um dia, atendendo um chamado da mãe natureza, encontrei alguns fósforos que foram deixados no banheiro. Ninguém mais estava lá e a porta estava trancada então comecei a brincar com os fósforos. Comecei a acendê-los em qualquer superfície áspera, na caixa de fósforos, no chão, no meu sapato, na parede e até na pia. Ai eu enxerguei o papel higiênico. Ele era tão tentador, ali pendurado, esperando para pegar fogo. Curioso, acendi um fósforo e segurei embaixo do pedacinho que pendia do rolo pendurado na parede. Uooooou! De repente o papel incendiou. Entrei em pânico, mas apaguei o fogo rápido, batendo com ele na parede, o que deixou uma marca bem feia de queimado. Eu tentei de tudo para tirar aquela mancha da parede. Nem produto de limpeza pesada tirava aquela mancha. Então, muito esperto, desenrolei o que sobrou do papel para tapar a marca na parede.

Em uma hora minha mãe tinha descoberto, chamado os seis filhos para a cozinha e colocado todos lado a lado para o interrogatório. Ela nos fez ficar em pé e escutar seu discurso até que alguém confessasse. Bom, eu não confessei. Eu era “mais esperto”. Eu sabia bem o que me esperava, eu ficaria com a orelha doendo, levaria uma surra e provavelmente ficaria de castigo no meu quarto o resto do dia. Eu só fiquei parado, mudo e com cara de inocente. Depois do que pareceu uma meia hora, minha irmã mais velha começou a chorar e, soluçando, confessou que ela tinha brincado com os fósforos e queimado a parede.

Confissão – não é algo confortável. Algumas vezes, faríamos quase qualquer coisa para evitá-la. Ela nos faz parecer maus. Detestamos parecer maus. É porque queremos parecer sempre bem que inventamos maquiagem, botox e cirurgia plástica. Não queremos que ninguém veja nosso lado feio. Tentamos parecer o que não somos. Ou ainda melhor, tentamos esconder o que realmente somos para encobrir nossas falhas.

Ainda assim, Deus diz que a confissão faz bem para nossa alma. Assim como nosso corpo tem formas de se livrar de resíduos e toxinas, também precisamos de repetidas e regulares limpezas do Senhor em nós. Faxinas regulares nos mantêm saudáveis.

O apóstolo João compara uma alegação de inocência com o andar na escuridão. Ele é contundente sobre o assunto. Ele nos chama de mentirosos se dizemos que não temos pecado. Ele diz que enganamos a nós mesmos e que a verdade não está em nós. (1 João 1:8-10)

São muitas as passagens que condenam a pretensão de uma vida perfeita e sem pecado. Você não é perfeito. Você não é inocente. Sua vida não está livre de pecados. Confessar é concordar com Deus a respeito do seu pecado. Arrepender-se é dar meia-volta e afastar-se do pecado.

- *Salmo 66:18 Se eu acalentasse o pecado no coração, o Senhor não me ouviria.*
- *1 João 1:8 Se afirmarmos que estamos sem pecado, enganamo-nos a nós mesmos, e a verdade não está em nós.*
- *Hebreus 12:1 Portanto, também nós, uma vez que estamos rodeados por tão grande nuvem de testemunhas, livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta.*
- *Jeremias 17:9 Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e perverso; quem o conhecerá?*
- *Tiago 3:8 Mas nenhum homem pode domar a lingual. É um mal que não se pode refrear; está cheia de peçonha mortal.*
- *Números 32:23 E se não fizerdes assim, eis que pecaste contra o Senhor; e sabeis que o vosso pecado vos há de achar.*



- *Daniel 9:4-7 Eu orei ao Senhor meu Deus, e confessei, e disse: Ah! Senhor! Deus grande e tremendo (...) Pecamos, e cometemos iniquidades (...) A Ti, ó Senhor, pertence a justice, mas a nós a confusão de rosto, como hoje se vê;*
- *Isaias 6:5 Então eu disse: Ai de mim! Pois estou perdido; porque sou um homem de lábios impuros, e habito no meio de um povo de impuros lábios; os meus olhos viram o Rei, o Senhor dos Exércitos.*
- *João 8:7 E, como insistissem, perguntando-lhe, endireitou-se, e disse-lhes: Aquele que de entre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela.*
- *I Coríntios 11:28 Examine-se, pois, o homem a si mesmo, e assim coma deste pão e beba deste cálice.*

## O pecado de Adão

Quando Adão estava no Jardim do Éden, ele começou uma epidemia de pecado e negação que afetou toda a terra e a própria natureza. Em Gênesis 3:8-10 vemos que Deus colocou Adão em um jardim perfeito, aonde Deus viria todo fim de tarde para caminhar com seu amigo. Porém, Adão pecou e imediatamente escondeu-se da presença do Senhor. Desde então, todos temos nos escondido da Sua presença. Então, quando Deus, Aba Pai, o encontrou e perguntou a ele sobre seu pecado, ele negou a responsabilidade e culpou sua esposa. Temos feito o mesmo desde então.

Deus disse, “sabei que o vosso pecado vos há de achar”. Note que Ele não disse “Eu descobrirei o seu pecado”. Deus já sabe do nosso pecado, mas Ele diz o “seu pecado” irá expor você, ele o encontrará. O seu pecado irá te pegar. O pecado é algo com que sempre precisamos lidar, ele não pode ficar enterrado em silêncio. Assim como o sangue de Abel falou muito alto, também os nossos pecados falam muito alto contra nós e fazem com que fique difícil nos apresentarmos diante de Deus.

## Se fazendo de inocente

Nós amamos pintar nosso pecado com cal. De alguma forma, pensamos que se lhe dermos um nome bonito ele não é tão ruim. Se contarmos uma lorota, uma mentirinha branca, é um exagero inofensivo. O pode haver de tão errado nisso? Porém, uma mentirinha é uma grande mentira em sua fase de infância. Ela irá crescer; você pode ter certeza.

Se tivermos um copo de água purinha, temos prazer em bebê-la, pois é pura. Porém, coloque apenas uma gota de esgoto no copo, ainda que a gota seja clarinha, continua sendo esgoto. Você beberia a água mesmo assim? Você acharia inofensivo? Claro que não! Entretanto, esperamos que Deus releve um pouquinho de esgoto (pecado) em nossa vida. Você se importaria de colocar apenas uma célula cancerígena em seu corpo? Eu duvido que você aceitasse. Não existem pecadinhos para Deus. Pecado é pecado. Deus não fecha os olhos para o pecado.

Davi entendeu isso e pediu a Deus que o guardasse dos “*pecados intencionais*” (Sl.19:13). Esses são pecados que cometemos mesmo sabendo que são pecados, que esta atitude é errada. De alguma forma pensamos que eles não são tão ruins quanto os outros pecados, então, está tudo bem.

## O pecado de Acã

O povo de Israel estava entrando na Terra Prometida. Eles tiveram uma vitória maravilhosa contra Jericó, em que os muros vieram abaixo sem que nenhum tiro fosse disparado. Deus havia lutado por eles. Então, de repente, na batalha seguinte eles perderam, sem nenhuma causa aparente. Josué procurou ao Senhor para uma explicação. Deus disse: “Alguém pecou. Alguém desobedeceu. Alguém escondeu o seu pecado debaixo da sua tenda”. Josué reuniu o povo e após uma busca, todas as atenções voltaram-se para Acã. As palavras de Josué a ele foram significativas. Ele havia pecado, não havia dúvida. Ele fora a causa da derrota de Israel. Josué disse: “*Filho meu, dá, peço-te, glória ao Senhor Deus de Israel*” (Js 7:19)

Confessar o nosso pecado glorifica a Deus. Por quê? De qualquer forma, o Senhor vê o nosso pecado. Nada está escondido Dele (Hb. 4:13). Quando confessamos nossos pecados ocultos, admitimos que Deus sabe de todas as coisas e que não podemos esconder nada Dele. Isso faz com que Ele seja louvado e exaltado por quem Ele é. Quando escondemos nosso pecado, roubamos parte da glória do que só pertence a Ele. Só Ele é santo.

## Examine-se

Como devemos lidar com o pecado? Paulo diz, em I Coríntios 11:28 que o homem deve examinar-se a si mesmo. Somente através do exercício de examinar a si mesmo é possível descobrir nossos pecados e confessá-los a Deus.

## O caráter do homem é pecaminoso

Ninguém pode colocar-se na presença de Deus e alegar inocência. Ninguém é inocente. Ninguém é justo. Ninguém é santo. (Romanos 3:10) Todos são pecadores por natureza e em

suas atitudes. (Romanos 3:23) Mesmo nossos maiores esforços ficam tragicamente aquém dos padrões de Deus. A Palavra de Deus claramente atribui uma culpa pessoal a cada indivíduo. Mesmo nossos maiores esforços e “*as nossas justças como trapo de imundícia*” diante de Deus. (Isaías 64:6) Nenhum dos profetas, embora santos aos olhos dos homens, poderia permanecer na presença de Deus. Todos se prostraram com rosto em terra e clamando “*Ai de mim. Estou perdido.*” Paulo reconheceu sua luta com o pecado, embora salvo, embora desejando e querendo fazer o que era certo, encontrou um princípio que o afundava, fazendo-o escravo do pecado. Ele clamou “*Miserável homem que sou! Quem me livrará do corpo desta morte?*” (Romanos 7:24) Devemos todos nos juntar a este clamor.

A.W. Tozer diz em seu maravilhoso livro *À Procura de Deus*, “*Precisamos admitir... a superficialidade de nossas experiências íntimas, a forma vazia de nossa adoração, e aquela servil imitação do mundo,*” <sup>(1)</sup> *nossa natureza caída que vive, ainda não julgada dentro de nós, ainda não crucificada, não repudiada, a justiça própria, o amor próprio e os pecados hifenizados do espírito humano: auto-piedade, auto-confiança, auto-suficiência, auto-indulgência, e todos os outros “auto-pecados”. Eles não são algo que fazemos, mas algo que somos.*

Nas Escrituras, um dos versos mais reveladores a respeito da natureza caída do homem encontra-se em Jeremias 17:9 “*O coração é mais enganoso que qualquer outra coisa e sua doença é incurável. Quem é capaz de compreendê-lo?*” Nossa primeira lição sobre a confissão é percebermos quem somos em nossa natureza caída. Tenha consciência disso.

Davi disse bem em sua oração de confissão no Salmo 139:23-24 “*Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me, e conhece os meus pensamentos. E vê se há em mim algum caminho mau, e guia-me pelo caminho eterno.*”

Existem quatro áreas de pecado que precisamos ser sondados:

1. Nossos pensamentos
2. Nossas atitudes
3. Nossas palavras
4. Nossas ações

### **1. Examine seus pensamentos**

Nossos pensamentos são secretos. São como baratas correndo pelos cantos, cobertos pela escuridão da noite, mas correndo livremente pela casa. O mundo dos pensamentos é o local de multiplicação de todo pecado. O pecado sempre começa aqui. Jesus disse isso. Mateus 15:19-20 “*Pois do coração saem os maus pensamentos, os homicídios, os adultérios, as imoralidades sexuais, os roubos, os falsos testemunhos e as calúnias. Essas coisas tornam o homem ‘impuro’; mas o comer sem lavar as mãos não o torna ‘impuro’.*” O pecado não precisa ser praticado em forma de atitude para que Deus o veja como pecado. Por isso Jesus nos adverte no Sermão da Montanha dizendo, “*Mas eu lhes digo: qualquer que olhar para uma mulher para desejá-la, já cometeu adultério com ela no seu coração.*”

Os pensamentos são algo terrível. Eles são escorregadios, estão escondidos dos nossos olhos. Geralmente eles estão livres para divagar por onde quisermos e, porque não há uma prestação de contas, nenhum dano é causado, pensamos que somos inocentes. Deus, porém, vê de maneira diferente. Não seria horrível se ao entrar na eternidade você descobrisse que cada pensamento construía um universo alternativo no qual vivíamos, de verdade, o desejo do nosso pensamento? Não seria péssimo se alguém expusesse seus pensamentos mais secretos na televisão para que todos vissem? Então como você se sentiria a respeito de seus pensamentos? Eu imagino que muito mal. Eu sei que eu ficaria envergonhado. A confissão é o ato de ser sincero com Deus sobre o seu mundo dos pensamentos. É expor diante de Deus tudo que se passou no seu homem (ou mulher) interior. É colocar toda roupa suja diante da luz do Senhor para que toda mancha possa ser removida por Seu Filho.

Uma boa prática para se desenvolver ao passar tempos prolongados com Deus é de fazer um inventário espiritual dos seus pensamentos. É um processo feio. É como espremer uma ferida

infectada para tirar todo pus antes que o medicamento possa ser aplicado. Eu sei que isso é doloroso. Já passei por isso. Lembro-me de um retiro de oração particularmente difícil pelo qual eu tinha esperado ansiosamente. Normalmente passo uma hora em cada uma das disciplinas de oração apresentadas aqui. Porém, naquele dia, a medida que Deus me compeliu a escrever minha confissão, viajamos ao passado para visitar cada um daqueles padrões de maus pensamentos e imaginações que estavam lá há tanto tempo. Não foi um retiro de oração divertido. Lembro-me de encher página após página escrevendo minha oração de confissão diante de um Deus santo. Então, queimei todas essas páginas depois de receber o Seu perdão. Enquanto dirigia de volta para casa, alguns dias mais tarde, eu dizia a Deus que aquele fora o pior retiro de oração que eu havia tido. E quer saber? Deus me lembrou de que: Sem dor, sem resultado. É doloroso mostrar nosso pecado a Deus, mas Ele deseja derramar Seu óleo e Seu vinho para nos curar.

## 2. Examine suas atitudes

Atitudes são pensamentos duradouros que se tornaram padrões de comportamento emocional. Não existe uma palavra na Bíblia específica para 'atitude'. É o pecado da disposição, do coração, das emoções e dos sentimentos. Ele deseja curar essa área de nossa vida também, porém Ele pede que confessemos. A confissão exige que façamos um inventário de nossas atitudes. Podemos facilmente nos perder na poeira das emoções e com o pó do orgulho achar que não temos problemas de atitude. Você quer realmente descobrir se tem problemas de atitude? Peça ao seu cônjuge que seja brutalmente honesto sobre as suas atitudes.

Atitudes são companheiras escorregadias. São difíceis de pegar de jeito. Enganamos a nós mesmos. Gostamos de ver a nós mesmos com bons olhos. Minimizamos nossos defeitos. Desculpamos-nos ao nos compararmos com outras pessoas.

Antes que Caim matasse seu irmão Abel, Deus disse que o seu semblante ficou descaído. Esse seria um indício de um problema de atitude. Porque lhe descaiu o semblante? Onde está o seu sorriso? Advertiu Deus a Caim, *“Se você fizer o bem, não será aceito? Mas se não o fizer, saiba que o pecado o ameaça à porta; ele deseja conquistá-lo, mas você deve dominá-lo”*. (Gênesis 4:7)

Quais são algumas atitudes que devemos procurar? Não comece procurando atitudes de pecado grosseiro. Procure por raízes de amargura, como raiva, impaciência, orgulho, mágoas, ciúmes, ódio, medo, ansiedade, preocupação, revolta, vingança, sarcasmo, mau humor ou mesmo situações em que você fica emburrado ou excessivamente sensível.

Provérbios 14:10 (NIV) *“Cada coração conhece a sua própria amargura, e não há quem possa partilhar sua alegria.”*

Provérbios 15:13 (NIV) *“A alegria do coração transparece no rosto, mas o coração angustiado oprime o espírito.”*

## 3. Examine suas palavras

Jesus tinha algumas importantes palavras a dizer a respeito de palavras. As palavras importam para Deus. As palavras têm significado. Jesus nos advertiu que prestaremos conta de cada palavra fútil ou descuidada que proferirmos (Mateus 12:36). As palavras matam. Elas magoam. Palavras ferem. As palavras não podem ser tomadas de volta depois de serem proferidas. Jesus usou palavras tão severas a respeito das palavras porque elas são a aparência externa do que está em nosso coração. *“porque da abundância do seu coração fala a boca”* (Lucas 6:45).

Outra vez, Jesus repreende severamente Seus discípulos por xingarem outras pessoas (Mateus 5:22). Ele exemplifica com duas palavras usadas em seu tempo, “Raca” e “louco”. Raca é a palavra usada para um ‘cabeça oca’, indicando alguém sem valor. “Louco” tem a raiz da palavra idiota. Nossa própria cultura pode usar palavras diferentes, mas o sentido é o mesmo. Preciso fazer uma lista aqui? Você as conhece, são palavras de quatro ou cinco letras. Aquelas para chamar um irmão de forma depreciativa, para rotulá-lo e machucá-lo. Suas

palavras se levantarão contra você e lhe condenarão. Elas também não precisam ser palavras. Quando eu era criança, em uma família de vários meninos, minha mãe era muito severa sobre o uso da palavra "louco". Simplesmente não tínhamos permissão de usar essa palavra. Então, substituíamos por pateta, idiota, imbecil, burro, entre várias outras. As palavras nos condenam, pois mostram exatamente do que somos formados. As palavras vêm do nosso coração. Elas estão ligadas a quem você realmente é.

O livro de Tiago é semelhante ao livro de Provérbios no Antigo Testamento. Tiago tinha diversos conselhos práticos muito bons, nenhum mais importante do que suas observações a respeito da língua.

Tiago 3:5-10 (NIV)

*Semelhantemente, a língua é um pequeno órgão do corpo, mas se vangloria de grandes coisas. Vejam como um grande bosque é incendiado por uma simples fagulha. Assim também, a língua é um fogo; é um mundo de iniquidade. Colocada entre os membros do nosso corpo, contamina a pessoa por inteiro, incendeia todo o curso de sua vida, sendo ela mesma incendiada pelo inferno. Toda espécie de animais, aves, répteis e criaturas do mar doma-se e é domada pela espécie humana; a língua, porém, ninguém consegue domar. É um mal incontrolável, cheio de veneno mortífero. Com a língua bendizemos ao Senhor e Pai, e com ela amaldiçoamos os homens, feitos à semelhança de Deus. Da mesma boca procedem a bênção e maldição. Meus irmãos, não pode ser assim!*

#### **4. Examine suas ações**

Ações são coisas que fazemos. Na verdade, também são as coisas que deixamos por fazer, as que não fazemos, ou seja, as que negligenciamos. Os Dez Mandamentos resumem a legalidade das nossas ações. Não adore outros deuses, incluindo o dinheiro. Não jure ou use o nome de Deus em vão. Não desobedeça ou desrespeite seus pais. Não minta, mate, roube, cometa adultério ou cobice coisa alguma. É interessante o que nós, como faziam os Fariseus, 'inventamos moda' em torno das leis de Deus adicionando nossos "faça isso" e "não faça aquilo".

Lembro que cresci com alguns mandamentos adicionais: não fume, não mastigue de boca aberta, não cuspa, não beba, não vá ao cinema, nem saia pra dançar. Não jogue cartas, não aposte e nem ande com quem faz essas coisas. Para as meninas havia: não use maquiagem, não use saia curta, nem fique de papo com meninos. Agora, preciso confessar que não acho que Deus esteja tão preocupado com minúcias assim, do mesmo jeito que estamos.

Há dois mandamentos que resumem tudo isso e que devem ser nosso padrão de medida: Ame a Deus e as pessoas ao seu redor, ou trate-as de forma justa.

*Ame o Senhor, o seu Deus de todo o seu coração, de toda a sua alma, de todas as suas forças e de todo o seu entendimento' e 'Ame o seu próximo como a si mesmo' Lucas 10:27*

#### **Lide com as fortalezas**

Algumas vezes o pecado é uma ilusão e está profundamente arraigado. Há vezes em que o pecado exerce controle sobre nós, e mesmo após examinarmos a nós mesmos achamos difícil colocar essa área ou atitude debaixo da luz do Senhor. Isso é o que chamamos de fortaleza. É mais do que pecado. É uma sucessão de pecados em cadeia, um atrelado ao outro. Eles começam como pequenos pecados secretos, que ninguém vê, mas logo eles assumem o controle e passam a comandar nossa vida. Se for permitido a um camelo colocar o nariz para dentro da tenda, logo ele estará inteiro acomodado dentro da tenda.

*"Em uma noite fria, um homem árabe estava sentado em sua tenda quando um camelo gentilmente colocando a cabeça debaixo da aba da tenda, olhou lá pra dentro. "Mestre", disse ele, "deixe-me colocar meu focinho dentro da sua tenda. Está muito frio aqui fora". "Certamente", disse o árabe, "não tem problema" enquanto voltava a dormir.*

*Um pouco depois o homem acordou e descobriu que o camelo havia colocado não só o focinho, mas a cabeça e todo o pescoço dentro da tenda. O camelo, que ficava balançando a cabeça de um lado para o outro disse então "se importa se eu ocupar um pouquinho mais de espaço e colocar minhas patas dianteiras aqui dentro? É difícil ficar*

*em pé aqui.” “Claro, você pode colocar as patas dianteiras”, disse o homem, movendo-se para o lado para dar espaço, já que a tenda era pequena.*

*Finalmente, o camelo disse “Posso entrar por completo na tenda? A tenda precisa ficar aberta assim pra eu ficar onde estou.” “Sim, sim”, disse o árabe. “Coloque o corpo todo para dentro da tenda, talvez assim fique melhor para nós dois”. Então o camelo se espremeu para dentro da tenda. O homem, esmagado dentro da tenda voltou a dormir. Em seguida, o árabe acordou e então percebeu que ele estava do lado de fora, no frio e o camelo havia tomado a tenda para si.”*

Seria cômico se não fosse trágico. Fernley era um homem solteiro, obeso e diabético que Morava sozinho e fazia basicamente o que queria. Durante anos ele ignorou as ordens do seu médico a respeito do seu problema de diabetes. Ele era viciado em Donuts. Todos os dias ele ia à padaria e comprava uma dúzia dessas rosquinhas e comia todas. Um dia, então, ele foi pego pela diabetes e, em situação crítica, parou no hospital. Ao conversar com ele em seu leito de morte, em meio a lágrimas ele me disse que Deus não o curaria e que ele havia pecado contra o Senhor desobedecendo, nos últimos tempos, a dieta para diabéticos. O seu pecadinho havia se tornado uma fortaleza que acabou com sua vida. Fernley morreu dois dias depois.

### **O que são fortalezas?**

Fortalezas são áreas de resistência à vontade de Deus em nossa vida. São áreas invadidas e ocupadas pelo inimigo. São áreas que por direito pertencem a Deus, mas que deixaram um caminho aberto para que estejam rendidas a satanás. Fortalezas podem se infiltrar em áreas da nossa vida, em nossas igrejas, nossas famílias, nossas organizações. Qualquer lugar em que se permita que satanás esteja torna-se uma fortaleza. Se permitirmos que abelhas construam uma colmeia na parede de nossa casa, logo elas se multiplicarão e tomarão a casa toda. Da mesma forma satanás. Dê a ele um centímetro e logo ele tomará um quilômetro.

O inimigo está por trás de alguns sinais de alerta. Jesus disse, *“O ladrão vem apenas para furtar, matar e destruir;” (João 10:10 NVI).* Ele sempre deixa um rastro de destruição.

Você não pode combater um inimigo que não vê. Paulo disse *“Sendo assim, (...) não luto como quem esmurra o ar.” (1 Coríntios 9:26 NVI)*

Identifique a atividade do inimigo e coloque-a como seu alvo em oração. Talvez existam fortalezas que não estão listadas aqui. Peça a Deus que revele a você as fortalezas do inimigo trazendo-as a sua mente.

Identifique as digitais suspeitas do inimigo e seus sintomas em sua vida, sua família, sua igreja. Lembre-se que o Senhor diz *“pois não lhe ignoramos os desígnios” (2 Coríntios 2:11)*

Sim, o diabo tem suas estratégias e mecanismos. Podemos ser dominados e derrotados por ele. Alguém dirá “Mas eu sou crente. Satanás não pode me tocar”. Vejamos o que dizem as escrituras:

- *2 Timóteo 2:26 “mas também o retorno à sensatez, livrando-se eles dos laços do diabo, tendo sido feitos cativos por ele para cumprirem a sua vontade.”*
- *Efésios 4:27 “nem deis lugar ao diabo.”*
- *2 Coríntios 2:11 “para que Satanás não alcance vantagem sobre nós, pois não lhe ignoramos os desígnios.”*
- *Lucas 13:16 “Por que motivo não se devia livrar deste cativo, em dia de sábado, esta filha de Abraão, a quem Satanás trazia presa há dezoito anos?”*

Essas passagens nos mostram que satanás certamente pode atacar e prender um crente e fazê-lo cativo quando ele lhe dá essa vantagem.

O livro de Hebreus nos adverte sobre os pecados que “tenazmente nos assediam”, aqueles que nos fazem tropeçar de novo e de novo.

*“... desembaraçando-nos de todo peso e do pecado que tenazmente nos assedia, corramos, com perseverança, a carreira que nos está proposta...” (Hebreus 12:1)*

Em 1 Coríntios Paulo adverte a todo cristão quanto a presumir-se perfeitamente sem pecado ou infalível

*“Aquele, pois, que pensa estar em pé veja que não caia.” (1 Coríntios 10:12)*

### **Todos somos tentados**

Até Jesus foi tentado pelo inimigo. Tiago fala que somos tentados quando somos atraídos e seduzidos por nossa própria cobiça e desejo. Seja honesto com você mesmo.

- Quais são as suas fraquezas?
- Quais são os pecados que “tenazmente assediam” você?
- Quais são suas tentações recorrentes?

**Fortalezas podem ser derrubadas pela oração.**

A oração é uma arma poderosa contra qualquer inimigo pelo caminho. A confissão é a rota de saída que Deus escolheu para que escapemos das armadilhas do diabo. Pratique a confissão aberta, deliberada e específica diante do Senhor para ser livre das amarras do inimigo.

Depois, precisamos exercitar nossa fé na promessa de Deus. Ao lidar com o inimigo ou mesmo com tentações eu defendo que devemos repetir as verdades da Palavra em alto e bom som. Não conheço nenhum versículo que indique que o inimigo pode ouvir nossos pensamentos ou ler nossas mentes. Ele pode, certamente, plantar pensamentos em nossas mentes, mas não creio que ele seja onisciente. Deus é onisciente. Então, fale ao inimigo. Tome de volta o que o diabo roubou, exercitando sua fé nas promessas do Senhor. Lance mão da promessa do Senhor e descanse nela. Creia. Repita essa promessa aos brados se for necessário, mas não deixe que o inimigo roube seus direitos de alguém que crê. "Resisti ao diabo, e ele fugirá de vós." (Tiago 4:7)

Levamos anos desenvolvendo esse *Caderno de exercícios e Ajuda* para que você possa passar por esse processo de autoexame procurando identificar pecados específicos e fortalezas do inimigo.

Use o caderno de exercícios para ajudá-lo a examinar seu coração e sua vida vendo se há algum caminho mau que precisa ser confessado e perdoado. Identifique suas tentações específicas, que facilmente enredam você e confesse-as a Deus. Derrame seu coração diante de Deus a respeito de suas lutas, seus pecados secretos, suas fantasias mentais, suas atitudes más e deixe que Ele perdoe e limpe você.

Deus deu a nós, Seus filhos, uma promessa:

*"Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados, e nos purificar de toda a injustiça." (João 1:9)*

Para concluir, considere o que Deus faz com nosso pecado e comece a aplicar essas verdades a seu coração.



# Exercícios de Confissão



## Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

*“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22*



## Dê um impulso na Confissão

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

Leia o Salmo 51 e o Salmo 139 em voz alta como parte da confissão dos seus pecados. Leia também: Isaías 6:1-6, Daniel 9:4-19, I João 1:5-10, Apocalipse 3:15-22



## Cante ao Senhor em Confissão

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração

Alguns cânticos

*Sonda-me Senhor, Perto quero estar, Abre meus olhos Senhor*



## Exercícios em grupo sobre confissão

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mateus 18:20*

Exercício: (máximo 10 min)

Confessar os pecados juntos não é uma tarefa fácil. Nem é muito sábio em algumas circunstâncias. Dividam-se em pequenos grupos (três ou quatro pessoas) e dêem oportunidade para que cada pessoa confesse apenas uma fraqueza ou falha que se repete e orem uns pelos outros sobre esse assunto.

# Disciplina Cinco

## Revista-se

Descobrimo a disciplina de revestir-se da  
armadura de Deus

## A disciplina de revestir-se

“*Vistam toda a armadura de Deus...*” (Ef. 6:11)

Qual a primeira coisa que você faz após tomar banho? Você se veste! Fico feliz que há uma provisão para nossa nudez! Deus ordena que nos “**vistamos**”, como eleitos de Deus. Ele nos ordena que nos “**revistamos do Senhor Jesus**”, “**Revistam-se do novo homem**”, e “**coloquem toda armadura de Deus**”. Então, coloque! Isso significa vestir-se com ela. Considere essa realidade diante do Trono. Esteja completo Nele.

Há duas partes em Revestir-se da armadura de Deus:

1. Princípio do posicionamento – Usando o **escudo da fé**. Isso significa enxergar-se nos lugares celestiais assim como Deus o vê. Essa é a arma de defesa que Deus preparou para nós através de Cristo.
2. Princípio da prática – Usando a **espada que é a Palavra de Deus**. Isso significa exercer a autoridade em Cristo nos lugares celestiais usando a única arma ofensiva que temos, a espada do Espírito, a Palavra de Deus.

### I. O Princípio do posicionamento – O Escudo da Fé

Pedror Pevensy, em O Leão, a Feiticeira e o Guarda-Roupa, de C.S. Lewis, era o Grande Rei de Nárnia. Entretanto, quando chegou a Nárnia pela primeira vez, ele achou desconcertante e até irritante que todas as pessoas e criaturas de Nárnia ficavam chamando-o de Rei Pedro. Mais tarde, quando já havia terminado suas batalhas, ele foi oficialmente declarado o que o povo de Nárnia sabia que ele era o tempo todo, o Rei de Nárnia. Pedro é saudado como herói por sua participação na derrubada da Feiticeira Branca. Ele é, então, coroado por Aslan como Sua Majestade o Rei Pedro, o Magnífico, Grande Rei de Nárnia, Imperador das Ilhas Solitárias, Senhor de Cair Paravel, Chefe da Mais Nobre Ordem do Leão. Como grande Rei de Nárnia, a ele foi dada a autoridade sobre todos os outros reis e rainhas que o país tenha.<sup>(1)</sup>

Somos muito parecidos com Pedro como Filhos e Filhas do Rei da Criação. Não nos vemos além do presente, mas o Senhor do Tempo nos vê plenamente como somos em Sua mente e em Seu plano. Ele chama as coisas que não são como se já fossem. (Is. 46:10) Ele nos chama um reino de reis e sacerdotes, embora frequentemente nos sintamos como trapalhões e camponeses.

Conforme vemos em Romanos 8:17 e Efésios 1:3, 2:6 Deus nos vê, não como somos aqui na terra, mas como somos diante de Seu trono no céu, “*assentados nos lugares celestiais*”, e “*co-herdeiros de Cristo*” com Sua autoridade sobre todo poder do inimigo.

O “Princípio do posicionamento” significa ver-se como Deus vê você no reino celestial. Isso representa a arma de defesa que Deus nos providenciou por meio de Cristo. Nós recebemos toda a armadura de Deus. Em Efésios 6 lemos sobre: o cinturão da verdade, a couraça da justiça, as sandálias do evangelho, o escudo da fé e o capacete da salvação. Toda essa armadura é defensiva. Ela representa uma tomada de posição mental e espiritualmente. É um posicionamento no qual precisamos crer, ainda que não vejamos. Deus vê. A única peça de ataque é a espada do Espírito, que se encaixa na próxima categoria que chamamos de “Princípio da prática”.

#### **Efésios 6:10-19 NKJV**

*“No demais, irmãos meus, fortalecei-vos no Senhor e na força do seu poder. Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para que possais estar firmes contra as astutas ciladas do diabo. Porque não temos que lutar contra a carne e o sangue, mas, sim, contra os principados, contra as potestades, contra os príncipes das trevas deste século, contra as hostes espirituais da maldade, nos lugares celestiais. Portanto, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, havendo feito tudo, ficar firmes. Estai, pois, firmes, tendo cingidos os vossos lombos com a verdade, e vestida a couraça da justiça; E calçados os pés na preparação do evangelho da paz; Tomando sobretudo o*

*escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do maligno. Tomai também o capacete da salvação, e a espada do Espírito, que é a palavra de 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, E por mim; para que me seja dada, no abrir da minha boca, a palavra com confiança, para fazer notório o mistério do evangelho.”*

Esse é o “Princípio do posicionamento” que todos precisamos aprender. É o princípio em que, apesar de estarmos todos muito aquém da glória de Deus, Ele mesmo se fez provisão para nós. Sua provisão está em podermos nos revestir de Cristo. Vestimos a Sua justiça, Sua túnica branca, Sua coroa, Sua autoridade. Deus nos vê nos lugares celestiais e, por isso, Ele nos vê através de Seu sacrifício perfeito, Jesus Cristo, Seu Filho. Somos brasas retiradas do fogo. Considere-se assim. Veja-se como Deus vê você... *“estais perfeitos Nele”* (Colossenses 2:10). Não se trata do que você sente ser verdade. Trata-se do que Deus diz que é verdade. “sempre seja Deus verdadeiro, e todo homem mentiroso” (Romanos 4:3).

*Vivemos pela fé e não pelo que vemos. Não precisamos enxergar a armadura de Deus para espiritualmente e mentalmente nos revestirmos dela. Colocar a armadura de Deus é um ato de fé. A fé coloca em nossos corações a realidade celestial que Deus vê. Primeiro a fé reconhece essa realidade e então se apegua tenazmente a ela como verdade absoluta e imutável.*

- Revista-se do Senhor Jesus Cristo
- Revista-se da Sua justiça
- Revista-se de toda armadura de Deus

#### **Considere!**

“*Considerar*” é um antigo termo bíblico que pode significar calcular ou somar. Hoje se usa o termo para referir-se a “levar em conta” ou “admitir que seja assim”. Da mesma forma, precisamos considerar as declarações de Deus a nosso respeito como verdade. Os textos sobre “revestir-se” no Novo testamento referem-se todos ao princípio do posicionamento.

- Considere-se morto para o pecado e vivo para Deus.
- Considere-se assentado com Cristo nos lugares celestiais.
- Considere-se revestido da Sua justiça.

#### **O exemplo de Abraão – justiça imputada**

Abraão creu em Deus e isso foi imputado (considerado) a ele como justiça (Gálatas 3:6). Isso não significa que ele supôs que fosse assim ou que achava que poderia ser. É algo lógico, calculado e preciso. A palavra “imputado” em grego *logizomi*, de onde origina-se, por exemplo, a palavra *logaritmo*, significa que isso foi creditado à sua conta, mesmo que ele estivesse falido. Deus aplicou a sua conta por causa de sua fé.<sup>(2)</sup>

A palavra lida com a realidade de Deus. Se eu “*logizomai*,” ou considerar que tenho R\$ 25 na conta, então há R\$25 nela; significa calcular, achar a soma total e entender o que realmente é. Davi diz “*Bem-aventurado aquele cuja transgressão é perdoada, e cujo pecado é coberto. Bem-aventurado o homem a quem o SENHOR não imputa maldade...*” (Salmo 32:1-2).

Assim como Abraão devemos crer em Deus e aplicar a Sua lógica à vergonha da nossa nudez. Precisamos considerar o que Deus considera e não o que sentimos. Romanos 4:20 diz que *Abraão não duvidou da promessa de Deus por incredulidade*. Todos temos a tendência de cambalear, balançar e ficar com os joelhos fracos diante do inimigo. Deus nos diz que devemos “em nada estar intimidados pelos adversários” (Fl. 1:28). Nosso adversário é o diabo. Ele e seu grupo de soldados do mal, os demônios, são nossos adversários. Eles nos “acusam de dia e de noite, diante do nosso Deus” (Ap. 12:10). Eles fizeram isso com Jó e fazem com você (Jó 1:6-12).

#### **O exemplo de Zacarias – a vergonha que foi tirada**

No Antigo Testamento, o livro de Zacarias traz, nos capítulos de 1 a 7, um ótimo exemplo da necessidade de considerar a nós mesmos revestidos da justiça de Deus e da armadura do Senhor. Josué, o sacerdote, estava diante do Senhor e satanás estava a sua direita, acusando-o diante do trono de Deus. Tudo que satanás falava contra ele era verdadeiro, exceto por uma coisa: Deus disse *“Eu o perdoei. Eu o revesti. Deixe-o em paz!”* Por isso, Deus ordenou que um anjo do Senhor retirasse as roupas rasgadas e sujas de Josué e lhe pusesse um manto branco e puro, um turbante na cabeça e um cetro na mão. Então Deus o olha e diz *“não é esta uma brasa tirada do fogo?”*

Nós somos o que Deus diz que somos, não aquilo que nos sentimos e certamente, não aquilo de que o inimigo nos acusa. Satanás é mentiroso e o pai da mentira (João 8:44). Em Apocalipse 12:10 descobrimos que o inimigo nos acusa diante do trono dia e noite.

*“E foi precipitado o grande dragão, a antiga serpente, chamada o diabo e Satanás, que engana todo o mundo; ele foi precipitado na terra, e os seus anjos foram lançados com ele. E ouvi uma grande voz no céu, que dizia: Agora chegada está a salvação, e a força, e o reino do nosso Deus, e o poder do seu Cristo; porque já o acusador de nossos irmãos é derribado, o qual diante do nosso Deus os acusava de dia e de noite.”*

Essa é a mesma imagem que temos do diabo na história de Jó. Nos capítulos 1 e 2 do livro de Jó vemos duas ocasiões em que satanás aproveita a oportunidade para ridicularizar um dos escolhidos do Senhor, o acusando de infidelidade. Já é hora dos cristãos pararem de acreditar “na mentira” e crer no que Deus diz.

#### **O que Deus vê**

Considerar que algo é a realidade significa concordar com o que Deus vê e diz. Significa colocar os óculos de Deus para ver o mundo como Deus vê. Paulo nos lembra que não vemos tudo com clareza. Vemos como que por um espelho que está embaçado. Porém, quando estivermos no céu veremos tudo com clareza, assim como Deus vê. Nos conhecemos em parte, mas no céu conheceremos assim como somos conhecidos por Deus. Considerar essa realidade divina significa alinhar nossa mente com a mente de Deus. *“Sempre seja Deus verdadeiro, e todo homem mentiroso”*(Rm 3:4).

**1. Deus vê as coisas diferente da forma que nós vemos.** Ele não é limitado por tempo ou lugar. Ele vê todos os tempos como um instante. Ele vê o fim desde o começo. Tudo é uma coisa só para ele. (Is 46:10)

**2. Deus nos vê em Cristo.** Estamos revestidos da Sua justiça (II Co 5:2-3), limpos por Seu sangue (I Pe 1:2) e redimidos da mão do inimigo (I Pe 1:18; AP 5:9).

**3. Deus nos vê nas regiões celestiais.** Somos abençoados com todas as bênçãos espirituais em Cristo (Ef 1:3; Ef 2:6; Ef 3:10).

**4. Deus nos vê como Seus filhos.** Somos herdeiros de Deus, co-herdeiros com Cristo (Rm 8:17) e herdeiros de todas as Suas promessas (Ef 1:11).

**5. Deus nos vê completos em Cristo.** (Cl 2:10) É por isso que em Apocalipse capítulo três, quando fala à igreja de Laodicéia Ele diz, *“aconselho-te que de mim compres ouro provado no fogo, para que te enriqueças, e vestes brancas, para que te vistas, e não apareça a vergonha da tua nudez;”*

**6. Deus nos vê justificados em Cristo.** (Rm 3:24, I Co 1:30) Ele nos vê como somos diante de Seu trono e não como vemos a nós mesmos (I Jo 3:2).

**7. Deus nos vê assentados com Cristo nos lugares celestiais.** (Ef 1:3; 2:6; 3:10) Ele vê o final desde o começo (Is 46:10). Ele chama o que não é como se já fosse. Tudo é semelhante para Ele. Eventos passados, presentes e futuros estão todos desvendados diante Dele em um magnífico presente. Não há restrições de tempo para Deus. Mil anos são como um dia e um dia como mil anos (II Pe 3:8). É por isso que Deus chama Seu Filho de *“o Cordeiro que foi morto desde a fundação do mundo”* (Ap 13:8).

### **Revista-se do Senhor Jesus!**

Revestir-se da armadura de Deus ou “*revestir-se do Senhor Jesus*” é um ato de fé, crendo naquilo que Deus diz sobre nós e não naquilo que sentimos sobre nós mesmos. Esse pequeno e poderoso mandamento é usado nove vezes nas Epístolas. Precisamos levar essa ordem a sério e colocá-la em prática. Nossos sentimentos nada têm a ver com os fatos, a realidade de Deus. Portanto, somos chamados por Deus para viver segundo a Sua matemática. Admita que seja assim, pois de fato é! Faça dessa sua armadura impenetrável, seu escudo e defesa, sua fortaleza e alta torre. Cristo é tudo que você precisa, então revista-se Dele.

### **Justificação divina**

Algumas vezes temos a ideia de que Deus está, de certa forma, fazendo vistas grossas ao pecado quando justifica o ímpio. Não é assim! Deus nunca faz vistas grossas ao pecado. Ele não pode fazer isso. Ele é santo e seu caráter exige justiça. Se considerarmos que todos os nossos maiores esforços e a nossas justificações são trapos de imundícia, estamos em uma situação bastante difícil. Deus não justifica o ímpio, olhando para outro lado. Nem perto disso. Ele justifica o ímpio fazendo-se aquilo que lhes falta. O ímpio fica muito aquém da Sua justiça, porém Ele a compensa com a justiça acumulada por Seu Filho, Jesus. Jesus cumpriu toda justiça para nós de forma que Ele possa se tornar a justiça da lei por nós. Ele nos justifica gratuitamente, mas este dom gratuito Lhe custou muito caro.

### **Linhas justificadas X linhas não justificadas**

#### **Linhas não justificadas**

Deixe-me ilustrar a justificação. Compare as frases deste parágrafo comparadas ao restante do próximo parágrafo. Cada frase é composta por palavras, letras e espaços. Nenhuma das frases vai até o final exato da linha. Isso porque elas nunca estão tão equilibradas de forma que todas acabem no mesmo ponto ao final da linha. Algumas deixam um espaço, outras cinco ou seis, mas elas não saem naturalmente perfeitas no final da linha. As linhas deste parágrafo não estão justificadas. Elas ficam aquém e não alcançam perfeitamente o final da linha.

Esse parágrafo ilustra nossos pecados. Não pecamos todos da mesma forma, mas sabemos que não há ninguém perfeito, nenhum sequer. “*pois todos pecaram e carecem da glória de Deus*” (Rm 3:23). Isso ocorreu também quando foi lançada a imprensa, os editores perceberam que as linhas *careciam* de equilíbrio e que as páginas pareciam feitas com desleixo quando os parágrafos acabavam abruptamente. O lado direito da página sempre ficava irregular. Eles queriam que a página parecesse perfeita, então criaram a “**justificação das linhas**”.

#### **Linhas justificadas**

Agora olhe para esse parágrafo e compare-o ao anterior. Olhe para sua Bíblia ou qualquer outro livro e perceberá que o lado direito da página é perfeito. Todas as letras e palavras alcançam exatamente a medida perfeita do final da linha. Isso é justificação. Os editores costumavam colocar manualmente espaçadores de diferentes espessuras entre cada palavra de cada frase para que as linhas terminassem iguais. É isso que Deus faz conosco. Ele nos justifica. Ele não faz vistas grossas para nossos pecados e defeitos. Ele preenche o que falta. Jesus fez isso por nós. Ele satisfaz a justiça de Deus vivendo uma vida perfeita e sem pecado. Agora Deus coloca o que Ele fez por nós naquilo que temos falta. Esse é o significado da justificação.

**Você pode sentir como se toda sua vida estivesse fora do lugar e você sequer conseguisse medi-la. Você pode até estar pensando e se perguntando “como pode um Deus santo amar uma pessoa como eu?” A resposta é que Deus viu a frente e providenciou o que faltava em você. Ele preencheu essa diferença. Ele fez a provisão por meio da qual você pode “*apresentar-se diante da sua glória sem mácula e com grande alegria*” (Judas 1:24)**

### **II. O Princípio da prática – A espada do Espírito**

Primeiro Deus nos diz quem somos, depois que devemos agir como tais. Nossa única arma de ataque é a espada do Espírito, que é a Palavra de Deus. Como colocamos em prática a autoridade de Deus que nos é dada em Cristo? Deveríamos nos dirigir ao diabo em nossas orações? Não, certamente não devemos orar a ele. Declaramos a ele “assim diz o Senhor”, ou na linguagem atual, “isso é o que Deus diz!”, nós declaramos o seu destino. Declaramos que não aceitamos o que ele diz. Expomos as coisas ocultas das trevas e rejeitamos os argumentos do inimigo contra nós.

Muito antes de Gideão ter pegado uma arma, Deus o chamou, “*poderoso guerreiro*” (Jz 6:12). Porém, chegou um momento em sua vida que ele precisou pegar a espada e usá-la.

Devemos usar a Palavra de Deus em oração como uma proclamação. Por esse motivo é tão importante memorizar a Palavra, para poder usá-la em oração. Tempere suas orações com citações da boca do Senhor.

### **Existem fortalezas**

A palavra “Fortaleza” significa literalmente “castelo ou forte”, mas na Bíblia tem significado metafórico para os *“argumentos e raciocínios usados por alguém em uma contenda para fortalecer e defender sua opinião diante de um adversário”*. Fortalezas são áreas da nossa vida nas quais damos espaço ao inimigo, ou seja, permitimos que ele ganhasse vantagem sobre nós. Não pertencemos ao diabo, mas nos tornamos oprimidos por ele. Ele nos atinge emocionalmente, fisicamente e espiritualmente porque nos rendemos, cedemos a ele em alguma frente e ele está reivindicando direitos e autoridade nessa área da nossa vida. Ele tomou uma custódia temporária de uma parte de nossa vida, essa área é sua fortaleza. É desse lugar secreto, escondido que ele nos ataca por dentro. Essa fortaleza é alguma fraqueza da nossa alma que precisa ficar sob total controle do Senhor Jesus Cristo; é uma área de sua vida onde Cristo não é o Senhor; é uma área de seus pensamentos em que Cristo não é a vitória. Você se tornou a vítima, ao invés do vencedor. Satanás reivindica posse legal de qualquer área de sua vida cedida a ele diante do Trono. Estamos literalmente paralisados nessa área de nossa vida até que a entreguemos novamente ao senhorio de Jesus Cristo e nos revistamos da justiça de Cristo (Ef 4:27).

### **A batalha interior**

É importante perceber que frequentemente as fortalezas com as quais lutamos estão dentro de nossos corações. São pensamentos e acusações que surgem em nossos corações. João expressou isso em I João 3:19-20 quando disse “se o nosso coração nos condena, maior é Deus do que o nosso coração, e conhece todas as coisas”. Nossos corações podem ser grandes fortalezas para o inimigo. Dúvida, medo e incredulidade são alguns dos maiores inimigos em nossas almas. Nossa maior batalha ocorre dentro de nós!

Lembro-me de ler uma história de D.L. Moody (ou talvez seja Spurgeon). Um de seus alunos havia feito um sermão para a aula de homilética sobre batalha espiritual usando Efésios 6:10-19 como texto base. Com muito entusiasmo e eloquência ele explicava como colocar cada parte da armadura. Com cada parte da armadura ele fazia com que sua apresentação crescesse e encerrou o sermão com a pergunta retórica “E então, onde está o inimigo agora!?”. Moody, com seu inigualável senso de humor gritou do fundo da sala “Ele está dentro da armadura!”. Nosso maior inimigo não é aquele que nos ataca vindo de fora, mas aquele que nos ataca do nosso interior.<sup>(3)</sup>

### **Nossa arma – a espada**

Deus nos deu “armas” para destruir fortalezas. *“Porque as armas da nossa milícia não são carnais, mas sim poderosas em Deus para destruição das fortalezas; destruindo os conselhos, e toda a altivez que se levanta contra o conhecimento de Deus, e levando cativo todo o entendimento à obediência de Cristo;”* (2 Co 10:4-5)

As armas que nos foram dadas não são terrenas. Elas são conceitos e ideias celestiais, são argumentos e raciocínios bíblicos. Essas verdades celestiais derrotam, derrubam ou destroem todos os outros falsos raciocínios que estejam arraigados, entrincheirados, enterrados e fortificados. A verdade do Senhor é nosso escudo protetor (Sl 91:4).

Geralmente citamos Hebreus 4:12 quando nos referimos a espada da Palavra de Deus. Esse versículo nos diz que *“a palavra de Deus é viva e eficaz, e mais afiada que qualquer espada de dois gumes; ela penetra ao ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e julga os pensamentos e intenções do coração”*. Porém, normalmente não prestamos atenção no verso seguinte, não se trata de dividir fisicamente. Esse texto trata da verdade e de revelar realmente o que ela é. O verso treze diz *“Nada, em toda a criação, está oculto aos olhos de Deus. Tudo está descoberto e exposto diante dos olhos daquele a quem temos de prestar contas”*. A Palavra abre e expõe o cerne da questão. A Palavra deve ser usada em nossas orações para trazer luz sobre um assunto, para expor e revelar a verdade sobre ele.

### **As palavras tem significado**

A espada do Espírito é a Palavra de Deus. Ela é o que usamos como arma de ataque. Ela corta, penetra, convence, declara, expõe e expulsa os inimigos de Deus. Jesus diz que *“Foi-me dada toda a autoridade no céu e na terra”*. É por esse motivo que tudo que ligamos na terra é ligado no céu (Mt 16:19; 18:18). Essa autoridade está em Sua palavra, sua palavra de comando e autoridade. É por isso que Ele podia dizer aos seus discípulos e pode dizer a nós *“Eu lhes dei autoridade para pisarem sobre cobras e escorpiões, e sobre todo o poder do inimigo; nada lhes fará dano”* (Lc 10:19).

Foi-nos dada a autoridade de empunhar a espada; assim usamos a poderosa verdade de Deus. Não fazemos simplesmente uma citação das Escrituras, mas empunhamos a espada. Não somente apontamos a espada para a direção certa e movimentamos. Nós miramos a espada para os pensamentos errados e acusações do inimigo.

### **Entenda o significado da Espada**

Na esgrima romana o ponto principal do manuseio da arma não é o corte da espada, mas a mira, e o desferir do golpe que traz a vitória. O soldado apontava a espada para o coração do inimigo e empurrava. Nós devemos apontar para “o coração da questão” e empurrar. Jesus sempre usou a Palavra de Deus para afastar as tentações do inimigo. Você pode resistir o inimigo até o último suspiro, mas não vencerá a batalha até usar a espada! Coloque a **VERDADE DE DEUS** em seu coração no lugar das mentiras de Satanás. *“A PALAVRA de Deus é viva e eficaz, e mais penetrante do que espada alguma de dois gumes”*, use-a!

Assim também nós devemos usar a Palavra de Deus, apontando-a para “o coração da questão”; identificando os maus pensamentos do inimigo que crescem dentro de nós e aplicar a Palavra a eles. Enquanto temos apenas uma palavra para expressar a ideia de “palavras”, a Bíblia tem diversas. Uma palavra grega é rhema, outra é a palavra logos. Uma é a palavra genérica para comunicação, essa é o logos que significa a “verdade falada”. A outra palavra grega é rhema, que significa a “palavra falada”.<sup>(4)</sup>

### **Deixe-me ilustrar: Logos X Rhema**

Ilustrando de maneira bastante grosseira a diferença entre logos e rhema, podemos comparar ao ENO efervescente. Uma pastilha de ENO é muito poderosa em seu efeito, mas é inútil enquanto está dentro do pacote. Porém, quando você tira do pacote e coloca na água, pode ver que ela está “viva”, liberando muitas bolhas. Então você toma e sente o efeito do remédio em seu copo. O mesmo ocorre com a Palavra. Uma Bíblia fechada é a Palavra de Deus, poderosa e eficaz, mas apenas quando você abre a Bíblia, lê e declara as suas verdades é que você verá o efeito. A Palavra de Deus precisa ser aplicada ao inimigo.

## **Como colocar a armadura**

### **Ore a Palavra**

Nossas orações são nossas armas. Tiago capítulo cinco, verso dezesseis nos diz que nossas orações, apresentadas a Deus em nome de Jesus “podem muito em seus efeitos” no reino espiritual. Essas orações, em Cristo, são poderosas em Deus para destruir fortalezas. Elas são orações declarativas, com elas você está anunciando verdades da Palavra de Deus. Essa é a sua espada, e você deve empunhar.



Nossas orações não devem ser basicamente compostas de nossos pensamentos e ideias, ou argumentos e raciocínios. Nossas orações devem estar baseadas na Palavra de Deus, compostas da Palavra e preenchidas dela. Tempere suas orações mais e mais com citações da boca de Deus. Se você não consegue decorar, ao menos ore com sua Bíblia aberta e aprenda o bastante da Palavra para ler em voz alta enquanto ora. Não há oração mais poderosa do que aquela que ora levando as promessas de volta a Deus. Se você puder memorizar as promessas de Deus, então será mais prático em declarar as verdades de Deus e crer nelas. Se não consegue memorizar as promessas, então as marque bem em sua Bíblia para usá-las em oração. Essas promessas, quanto declaradas pela fé, são poderosas e eficazes.

### **Ore em voz alta**

Por que deveríamos fazer essas orações em voz alta? Eu não considero que o diabo seja como Deus, ele não é todo-poderoso nem é onisciente. Isso significa que ele não sabe de todas as coisas nem lê a nossa mente. Ele certamente nos observa e pode perceber nossos pensamentos através das nossas ações. Ele também pode colocar pensamentos em nossas mentes, mas não acredito, nem há evidências bíblicas de que ele possa ler nossa mente. Portanto, se queremos que as declarações da Palavra de Deus atinjam o inimigo, elas devem ser feitas em voz alta. Quando Jesus foi tentado no deserto, Ele sempre fez duas coisas:

### **Jesus respondeu ao inimigo**

A primeira coisa que Ele fez foi falar com o inimigo em voz alta.

*“Vai-te para trás de mim, Satanás; porque está escrito: Adorarás o Senhor teu Deus, e só a ele servirás” (Lc. 4:8).* Alguém pode ainda dizer que Jesus apenas pensou nessas palavras, mas isso não fecha com o que a Bíblia diz. Jesus falou em voz alta com o diabo (Mc. 8:33; Mt. 16:23). Isso provavelmente chocou a Pedro, talvez pareceu que Jesus estava chamando Pedro de satanás, mas não era isso. Jesus estava identificando a intenção da sua *rhema*, dizendo ao seu alvo, “Você, satanás, vai-te!”.

Gosto muito de olhar as palavras gregas por trás das traduções porque, geralmente há uma riqueza de significado muito maior do que os equivalentes em nossa língua. Na frase “Vai-te para trás de mim” as palavras são:

- 1) *hupago* pronunciando-se, (*hup-ag'-o*) significa “sair, ir embora, afastar-se”.
- 2) *opiso* pronunciando-se, (*op-is'-o*) significa “atrás”.

Então, para colocar essas palavras em um equivalente dos nossos dias, diríamos “Cai fora satanás!”. Caso você prefira, diga em voz alta essas palavras em grego quando satanás tentá-lo e alguém que esteja por perto possa ouvir, “*hupago opiso!*”. Não há nada sagrado em falar palavras em grego, mas pode ser útil para dar ênfase ao que você está dizendo. Você não está orando ao diabo ou conversando com ele. Você está simplesmente dizendo a ele onde deve ir.  
(5)

### **Jesus orou através de declarações – proclame a Palavra!**

A segunda coisa que Jesus fez foi usar a Palavra de Deus para refutar os pensamentos de satanás.

A lição é clara; resistimos ao diabo com a Palavra de Deus. A Palavra é nossa espada, nossa única arma de ataque. O escudo da fé é importante, mas para afugentar o diabo precisamos empunhar a espada. Não é suficiente resistir ao inimigo e dizer a ele para onde ir. Nós PRECISAMOS dizer a ele a verdade de Deus. A verdade de Deus é a Palavra que é viva, espada afiada e penetrante. Não é incrível como muitos cristãos acham difícil orar em voz alta? Você já questionou o por quê? Agora que você sabe que satanás não pode ouvir seus pensamentos, parece óbvio que ele tentaria impedi-lo de orar em voz alta. Assim, não ouvindo as suas palavras, a sua *rhema*, ele não tem que obedecer.

### **Faça orações nas quais você crê**

Nossa! Você, alguma vez, já pensou nisso? Boa parte de nossas orações não tem a ver com crer. Elas parecem mais com alguém pedindo, implorando, mendigando algo; mas onde está a fé?

Deus disse “*Sem fé é impossível agradar a Deus*” (Hb 11:6). Isso, para mim, significa que quando estou apenas orando, dizendo coisas, mas sem crer realmente nelas, não estou agradando a Deus com minhas orações. Então o autor de Hebreus continua, continua falando sobre a oração com fé “... pois quem dele se aproxima precisa crer que ele existe e que recompensa àqueles que o buscam”. Orar é crer em Deus, confiar em Sua Palavra, firmar-se em Suas promessas e viver em vitória, não derrotado. Deus criou Seus filhos para serem VITORIOSOS e não VÍTIMAS no reino das batalhas espirituais.

### **Em que você está crendo em suas orações hoje?**

Você está crendo nas acusações mentirosas do inimigo ou crendo no amor e nas promessas de nosso Pai celestial?

Em nosso Livro de exercícios incluímos um exercício que conduzirá pelas declarações bíblicas de quem e o que Deus diz que você é. Aqui apresentamos algumas delas:

#### **Eu sou aceito**

<i>Zc 3:2</i>	<i>Sou uma brasa retirada do fogo</i>
<i>Jo 1:12</i>	<i>Sou filho de Deus pela fé em Cristo Jesus</i>
<i>Jo 15:15</i>	<i>Sou amigo de Deus, Ele me chama pelo nome</i>
<i>Rm 8:17</i>	<i>Sou herdeiro de Deus, co-herdeiro com Cristo</i>
<i>Ef 1:1</i>	<i>Estou entre os santos</i>
<i>Ef 1:5</i>	<i>Fui adotado pela família de Deus</i>
<i>Ef 2:6</i>	<i>Estou assentado com Cristo nos lugares celestiais</i>
<i>Ef 2:18</i>	<i>Tenho livre acesso a Deus</i>

# Exercícios para revestir-se



## Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

*“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22*



## Dê um impulso na Confissão

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

Leia em voz alta Zacarias 3:1-7; Apocalipse 12:10-12; Efésios 6:10-18; Mateus 18:18-20; II Coríntios 10:4-5; Salmo 91 e Isaías 54:17. Além disso estude os trechos do Scriptorium do livro de Isaías.



## Cante ao Senhor em Confissão

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração



## Exercícios em grupo sobre confissão

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mateus 18:20*

## Exercício:

Orar juntos e exercitar a autoridade espiritual declarando o que Deus diz a nosso respeito é uma experiência poderosa e emocionante. Use as páginas de “Quem eu sou em Cristo” e “Promessas de Deus” e ore de olhos abertos. Cada pessoa pode escolher conforme a direção de Deus uma porção da Palavra para declarar em voz alta o que Deus diz sobre nossa posição acima de todo poder do inimigo. Enquanto se posicionam contra o inimigo em oração, estejam atentos para o “juízo de maldição” de que Judas nos alerta (Jd 1:9). *“O Senhor te repreenda, ó satanás!”* é o bastante (Zc 3:2; Jd 1:9).

# Disciplina Seis

**Apresente seus anseios**

Descobrimo a disciplina de derramar seu  
coração

## A disciplina de apresentar seus anseios

*“Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês” (1 Pe 5:7)*

*Importará ao Senhor Jesus  
Que eu viva sempre a sofrer,  
Tendo o coração cheio de aflição?  
Sentirá meu triste viver?*

*Coro:*

*Oh! sim, eu sei, Jesus bem vê  
O que eu estou a sofrer!  
Em cruel peleja, pavor, inveja,  
Jesus me quer valer.*

*Importará ao Senhor Jesus  
Que eu viva com dissabor?  
Que me falte a luz, a que vem da cruz?  
Sentirá o meu Salvador?*

*Importará ao Senhor Jesus  
Que eu caia na tentação?  
E se o mal puder minha fé vencer,  
Dar-me-á de novo o perdão?<sup>(1)</sup>*

### **Orando por suas próprias necessidades**

Muitas vezes, aqueles que são os melhores intercessores carregam fardos pesados por outros em oração, mas se esquecem que têm seus próprios fardos que também precisam ser colocados aos pés de Jesus. Antes de podermos carregar os fardos de outros, precisamos deixar o nosso próprio diante de Deus, assim não temos que ficar voltando diante Dele para apresentar nossas petições. Devemos examinar nossos corações e espremer até a última gota de nossas preocupações e anseios, pois Deus se alegra em ouvi-los.

### **Deixe sua bagagem**

Não podemos interceder adequadamente por outros até que estejamos livres de toda bagagem de nossos anseios, preocupações e necessidades pessoais. Precisamos nos esvaziar de nossos fardos até que todas as nossas preocupações estejam diante Dele. Devemos encontrar um lugar de descanso para depositar nossos fardos para podermos carregar o fardo de outros em oração.

### **Circuito sobrecarregados**

Circuitos sobrecarregados são um problema bastante comum nas casas. Os circuitos domésticos têm uma rede com uma determinada capacidade. Em algum lugar da casa existe uma caixa onde ficam os disjuntores. Se você ligar muitos aparelhos de uma só vez ele fica sobrecarregado e começa a aquecer, nesse momento o circuito é desligado pelo disjuntor, que desarma para evitar o superaquecimento.

Corações “sobrecarregados” de anseios podem ser distraídos em oração e assim serem ineficazes na intercessão. Jesus advertiu seus discípulos sobre o dano que uma preocupação não entregue a Deus pode causar na vida de uma pessoa. Em Lucas 8:14 Ele adverte sobre as *preocupações, pelas riquezas e pelos prazeres desta vida*. Essas coisas perigosas para os filhos de Deus. Existem aqui três excessos ou sobrecargas de que se fala nesse texto:

- Superabundância, gastar demais, cobrar demais (muitas posses)
- Excesso de indulgência, beber demais, amar os prazeres, comer demais (excesso de entretenimentos/distrações)
- Sobrecargas, cuidados, fardos, preocupações (medos dessa vida)

Perceba que a *Nova versão internacional* traduz como “sobrecarregado”, com o significado de um grande peso que empurra para baixo. Estar sobrecarregado por um fardo significa ter

excesso de peso sobre os ombros. Sobrecargas, excessos e coisas pesadas demais para nós podem nos fazer sucumbir.

Perceba que a maior é a última: “sobrecarregado” dos cuidados dessa vida. É destrutivo para nossa fé que nos deixemos estar muito cansados, muito carregados, muito preocupados, com muito medo ou muito ansiosos a respeito das coisas dessa vida.

Aqui temos um quadro completo. As três sobrecargas são dinheiro, prazeres e ocupações.

Dinheiro: não há nada de errado no dinheiro em si, mas a busca pelo dinheiro e por bens causa muito sofrimento. Paulo adverte Timóteo quanto a isso em I Timóteo 6:10 *“Porque o amor ao dinheiro é a raiz de toda a espécie de males”*.

Prazeres: também não há nada errado com eles, mas o excesso de indulgência quanto aos prazeres se torna um vício e os “homens amantes de si mesmos”, e “mais amantes dos prazeres do que amigos de Deus” (2 Timóteo 3:2-4).

Ocupações: isso também não está errado, porém, quando as ocupações se tornam excessivas e exigem toda nossa atenção, elas nos separam do amor e atenção que deveríamos dedicar a Deus.

### **Perda de peso instantânea**

Gálatas nos fala que devemos levar os fardos uns dos outros (Gl 6:2) e assim cumprir a lei de Cristo. A mesma passagem bíblica nos assegura que cada homem deve levar seu próprio fardo (Gl 6:5). A diferença sutil não é óbvia quando lemos em nossa língua. Para nós, fardo é fardo, porém em grego existem para isso duas palavras bem diferentes. Em Gálatas 6:2 em que devemos carregar os fardos uns dos outros, a palavra é *baros*, com significado de peso excessivo. Apenas três versos depois, é usada a palavra grega para fardo, *phortion* que significa bagagem ou carga normal. A idéia é que Deus não quer seus filhos sobrecarregados com fardos pesados demais para carregar. Isso seria um trabalho excessivo, que leva a exaustão e ao esgotamento. <sup>(2)</sup>

Nisso deveria estar claro que todos teremos cuidados, isso é, teremos as preocupações normais da vida. Porém, quando estamos sobrecarregados de preocupações, ficamos distraídos do Senhor. Isso corrói a nossa alegria e suga nossa força até que finalmente roubamos de nossa relação de amor com o Pai Celestial. Assim como Deus nos instrui a carregar os fardos excessivos uns dos outros, Ele deseja fazer isso por nós. Ele deseja carregar nossas preocupações muito pesadas. Deus não pede que outros façam aquilo que Ele mesmo não deseja fazer.

Por essa razão Pedro nos exorta para que *“Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês”* (I Pe 5:7). A palavra “lançar” é muito significativa aqui também. Essa palavra é usada apenas uma vez no Novo Testamento. Ela é a palavra composta *epirrhipto*, que significa literalmente “jogar sobre”, “jogar em cima”; *epi* significando “em cima” e *rhipito* significando “jogar algo”. Esse texto concorda com a passagem do Antigo Testamento que diz *“Lança o teu cuidado sobre o Senhor, e ele te susterá; não permitirá jamais que o justo seja abalado”* (Sl 55:22) ou conforme outra tradução *“Depõe no Senhor os teus cuidados, porque ele será teu sustentáculo”*. <sup>(3)</sup>

### **Entregue o seu fardo ao Senhor e deixe-o lá!**

A solução para fardos muito pesados é orar. Isso significa trazer todos aqueles fardos pesados demais, toda preocupação, problemas, angústias, medos, ansiedades e problemas diante do Senhor e deixá-los lá! Com muita frequência levamos nossas preocupações ao Senhor e saímos com o mesmo fardo que tínhamos antes de orar. Não deixamos nossos fardos diante Dele.

Existe uma cena muito bonita a esse respeito no livro *O Peregrino*, de John Bunyan. Ela é uma alegoria à salvação, mas se aplica a toda vida cristã. O personagem principal é um peregrino, que começa sua jornada com um enorme fardo nas costas. Esse fardo era muito pesado e difícil de carregar. O peregrino percorre sua jornada lutando o tempo todo com o peso em suas

costas. Ele carregou o fardo o máximo que pode. Então, no início do capítulo seis, ele alcança as muralhas chamadas Salvação. A experiência vale ser citada aqui.

*“O meu sonho continuava. Vi Cristão marchando por uma estrada que, de ambos os lados, era protegida por duas muralhas, chamadas Salvação (Is 26:1). É certo que ia caminhando com muita dificuldade, por causa do fardo que levava às costas, mas o seu passo era rápido e seguro; vi-o chegar a um pequeno monte onde se erguia uma cruz, junto à qual, e um pouco mais abaixo, estava uma sepultura. Ao chegar à cruz, soltou-se-lhe o fardo, instantaneamente, de sobre os ombros, e, rolando, foi cair na sepultura, donde não tornará jamais a sair.*

*Quão aliviado e jubiloso ficou Cristão! “Bendito seja Aquele que, com os seus sofrimentos, me deu descanso, e com a sua morte me deu a vida!” Exclamou ele, e ficou por alguns momentos como extático, ao ver o grande benefício que a cruz acabava de fazer-lhe; olhava para um e para outro lado, cheio de assombro, até que o seu coração se expandiu em abundantes lágrimas (Zc 12:10). Chorava, quando diante dele apareceram três seres resplandecentes, que o saudaram com a “Paz seja contigo.” E logo o primeiro dos três lhe disse: “Perdoados te são os teus pecados” (Mc 2:5). O segundo, despojando-o dos vestidos imundos que trazia, vestiu-lhe um traje de gala (Zc 3:4), e o terceiro, pondo-lhe um sinal na fronte (Ef 1:13), entregou-lhe um diploma selado, sobre o qual deveria pensar pelo caminho, e entregá-lo quando chegasse à Cidade Celestial. Ao ver todas estas coisas, Cristão experimentou imensa alegria, e continuou o seu caminho cantando, mais ou menos, estas palavras:*

*“Oprimido andei sempre sob o peso de meus pecados, sem encontrar lenitivo ao meu sofrimento, até que cheguei a este lugar. Onde estou eu? Oh! Aqui é por certo o princípio da minha bem-aventurança, visto que aqui se quebraram os laços que me prendiam aos ombros o fardo que me oprimia. Eu te saúdo, ó cruz bendita! Bendito sejas, santo sepulcro! Bendito seja para sempre Aquele que em ti foi sepultado pelos meus pecados”.<sup>(4)</sup>*

Apesar da história tratar da salvação do Peregrino, é importante observar que muitos de nós como cristãos continuamos a nos apegar aos fardos em nossas costas como se ninguém tivesse morrido para livrar-nos deles. Entregue seus fardos diante do Senhor e deixe-os lá.

## Como apresentar os seus anseios

### Seja específico

As palavras de Pedro são um ótimo lembrete quanto à nossa relação de amor com Cristo. Ele se alegra quando lhe contamos os segredos e desejos mais íntimos de nossos corações. Deus deseja que sejamos corajosos, ousados e sem meias-palavras diante do Seu trono. Somos Seus filhos, então peça! Muitas vezes o Espírito Santo aguarda por nosso grito de socorro. Costumo ouvi-Lo dizer, “O que você quer que eu faça? Seja muito específico!” Essa especificidade é expor ao Senhor o desejo profundo do meu coração.

Muitas vezes os filhos de Deus pensam que orar “seja feita a Tua vontade” significa não ter opinião sobre um assunto. Não é isso. Até mesmo Jesus no Getsemani foi específico em Sua oração, *“Pai, se queres, afasta de mim este cálice; contudo, não seja feita a minha vontade, mas a tua” (Lc 22:42)*

É quase engraçado perceber Jesus aplicando esse princípio àqueles que procuravam por um toque Dele. O cego Bartimeu estava sentado à beira do caminho gritando, assobiando, fazendo barulho e chamando pelo nome de Jesus para que o ajudasse. Finalmente, quando Jesus se aproxima, Ele pergunta “O que você quer que eu lhe faça?” Oras! Ele era cego! Isso era óbvio, mas Jesus queria que ele fosse específico. Você quer um copo d’água? Você quer um aparelho auditivo? Você quer se sentir melhor? A pergunta foi deliberadamente formulada: *“O que exatamente você quer que eu faça?”* e a resposta dele foi imediata, *“Mestre, eu quero ver!” (Mc 10:46-52)*

O Senhor deseja ouvir de você. Ele quer que você derrame diante Dele tudo que pesa em seu coração. Davi nos exemplificou isso muito bem. Muitas vezes nos Salmos, ele clamou ao Senhor, chorou e se lamentou, colocou tudo pra fora, sem usar meias-palavras, depois louvou e agradeceu ao Senhor por Sua fidelidade e deixou tudo diante Dele. O termo psicológico para isso é *catarse*. Catarse ocorre quando você coloca para fora tudo que estava sufocado dentro de você. Você desabafa, derrama o seu coração. Vá em frente, não tem problema. Você é filhinho de Deus e Ele se preocupa com o que preocupa você. Diga-lhe tudo sobre suas preocupações e depois deixe tudo aos Seus pés. Davi não foi o único santo a clamar a Deus e fazer a sua queixa.

Leia o lamento de Jeremias no livro de Lamentações 3:1-20 seguida da afirmação da sua fé nos versos 20-23. Deus se aflige com as nossas aflições e é tocado por nossos sentimentos e enfermidades, mas se alegra em ouvir tudo isso de nós (veja página 44).

### **Uma Catarse – “kathairein” para purificar ou limpar**

Experimentei tal catarse em minha vida. Durante o tempo em que servimos ao Senhor como missionários no Brasil, nossa filha de doze anos foi atropelada e morta por um carro. Foi uma provação terrível. Somado a isso havia a pressão de ser o único casal de missionários de nossa denominação em uma cidade de um milhão e meio de pessoas, e os sérios conflitos entre a missão e a igreja nacional que emergiram na mesma época. Todo esse estresse foi se acumulando dentro de mim até o ponto de me fazer ficar doente física e emocionalmente.

Voltamos para os Estados Unidos para que eu recebesse tratamento para depressão profunda. Enquanto nos aconselhávamos com um psicólogo e antigo missionário, ele percebeu que existiam algumas frustrações em mim com relação à própria fidelidade de Deus. Embora, é claro, eu jamais dissesse isso em voz alta, pois isso seria insubordinação. Certa vez ele me fez uma pergunta. Ele disse: “Richard, se você pudesse ficar diante de Deus nesse exato momento e dizer qualquer coisa; qualquer coisa mesmo, sem que Deus ficasse zangado, o que você diria?”

Eu mal pensei, e o que saiu de minha boca, me deixou chocado. Eu disse algo como “Deus, você está sendo cruel. Você é injusto comigo. Você me enganou. Você matou minha filha. Você tirou meu trabalho, acabou com a minha saúde. Você mentiu para mim. Você não cumpriu Suas promessas. Eu estou caído e sem forças e Você continua me chutando, eu não agüento mais!” E no momento em que terminei, eu estava chorando histericamente. Houve um silêncio na sala. O homem que me aconselhava apenas balançou a cabeça, fazendo que sim, e disse: “Ok, agora podemos chegar a algum lugar”.

Ele estava certo. Eu tinha toda aquela dor guardada lá no fundo, sem ter o que fazer com ela. Aqueles pensamentos e sentimentos estavam lá, mas eu queria parecer vitorioso por fora. Isso é *catarse*.

Você não pode fingir para Deus. Você precisa falar de forma aberta e honesta. Ele te convida a isso. Existem momentos em que você precisa ficar zangado com Deus. É isso mesmo, você pode ficar zangado com Deus. Ele já sabe quais são seus pensamentos e sentimentos. Ele está apenas esperando que você coloque tudo isso para Ele. Acredite, Ele pode suportar. Ele é grande o bastante para lidar com qualquer mágoa ou brabeza sua. Seus braços são muito curtos para lutar com Deus e você não vai “quebrar o nariz” Dele, então coloque tudo pra fora. Uma vez que toda raiva, medo, ansiedade e frustração se forem, então Ele pode curá-lo.

### **Liberte o seu espírito lançando toda sua ansiedade sobre Senhor**

Existem muitos “espíritos” com os quais precisamos lidar em nosso lugar de oração. É hora de dar tudo ao Senhor. Com frequência temos coisas que nos perseguem, nos assolam, enchem nossos ouvidos e temos nossas emoções. Essas coisas também são fardos. Elas também precisam ser colocadas aos pés de Jesus. Quando uso o termo “espírito”, não dou a isso significado de um espírito maligno ou um fantasma, com esse termo me refiro às atitudes e emoções que nos pesam e sobrecarregam. Essas coisas são o que chamo de “fardo emocional”, o qual Deus nunca quis que você carregasse.



### **1. Lance sobre Ele seu espírito de medo**

*“Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação.”*  
(II Tm 1:7)

Deus não nos dá espírito de medo, ponto! Medo não provém de Deus porque onde há medo, se supõe castigo (I Jô 4:18). Deus não é autor do medo. Qualquer que seja a causa do seu medo, ela não vem de Deus. Se você é uma pessoa dominada pelo medo, então esse é um fardo, uma preocupação que precisa ser deixada aos pés de Jesus. Deixe-o, entregue seu medo a Deus. Ele irá mandá-lo para longe pela Sua Palavra. Ah, quantas vezes nosso amado Pai nos pede que deixemos esse medo que está dentro de nós. Ouça a voz Dele e não seus medos.

- ❖ *Isaías 35:4 Digam aos desanimados de coração: “sejam fortes, não temam!” Seu Deus virá.*
- ❖ *Isaías 41:10 Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.*
- ❖ *Isaías 41:13 Pois eu sou o Senhor, o seu Deus, que o segura pela mão direita e lhe diz: Não tema; eu o ajudarei.*
- ❖ *Isaías 41:14 Não tenha medo, ó verme Jacó, ó pequeno Israel, pois eu mesmo o ajudarei”, declara o Senhor, seu Redentor, o Santo de Israel.*
- ❖ *Isaías 43:1 Mas agora assim diz o Senhor, aquele que o criou, ó Jacó, aquele que o formou, ó Israel: “Não tema, pois eu o resgatei; eu o chamei pelo nome; você é meu. Isaías 43:5 Não tenha medo, pois eu estou com você, do oriente trarei seus filhos e do ocidente ajuntarei você.*
- ❖ *Isaías 44:2 Assim diz o Senhor, aquele que o fez, que o formou no ventre, e que o ajudará: Não tenha medo, ó Jacó, meu servo, Jesurum, a quem escolhi.*
- ❖ *Isaías 54:14 Em retidão você será estabelecida: A tirania estará distante; você não terá nada a temer. O pavor estará removido para longe; ele não se aproximará de você.*

### **2. Lance sobre Ele seu espírito de ansiedade**

*“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus”. (Fl 4:6)*

*“Não andem ansiosos por coisa alguma”* é um ótimo conselho. Ansiedade é um medo prolongado, esticado como um puxa-puxa. Ela te estica ao limite, te puxa, te corrói. No fim, ela te enrola em sua corda e te arrasta pela poeira das “preocupações de amanhã”. Falando sem rodeios, mas com compaixão, já que todos nós sofremos com ansiedade às vezes, ansiedade é incredulidade. É dúvida. É acreditar em uma mentira. É pensar que Deus esqueceu, que Ele não se importa ou não tem conhecimento da sua situação. Ansiedade é como uma roupa. Ela precisa ser tirada e outra coisa precisa ser colocada no lugar.

Paulo nos diz o que é essa outra vestimenta. *“vestes de louvor em vez de espírito angustiado”* (Hb 13:15). É exatamente isso que Jesus disse que queria fazer por mim e por e por você em Isaías 61:1-3 e Lucas 4:18-19. Enquanto você se agarrar a sua velha vestimenta você vai parecer mal, cheirar mal e se sentir mal. Deixe-a.

### **3 Lance sobre Ele seu espírito de preocupação**

*“Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida? Por que vocês se preocupam com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não trabalham nem tecem. Contudo, eu lhes digo que nem Salomão, em todo o seu esplendor, vestiu-se como um deles. Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé? Portanto, não se preocupem, dizendo: ‘Que vamos comer?’ ou ‘que vamos beber?’ ou ‘que vamos vestir?’ Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas”. (Mt 6:27-33 NIV)*

Existe uma música antiga do Bobby McFerring, “*Don’t Worry, Be Happy*” (*não se preocupe, seja feliz*). Eu sei que provavelmente essa música te irrita, mas há alguma verdade nisso. Preocupação é um tipo de fé, uma fé negativa. Ela crê que o mal virá sobre você. Ah, talvez alguns negarão que acreditam que coisas ruins irão acontecer, mas o que mais podemos pensar? Esses vivem suas vidas acreditando que amanhã as coisas irão piorar. Isso é a fé no mal prevalecendo! Deixe-a! Essas são as mesmas pessoas que se recusam a dar um testemunho, pensando que algo ruim acontecerá se elas falarem. Elas acreditam em bater na madeira se alguém fala algo ruim.

Essa não é uma preocupação ou cuidado que Deus planejou para você. Ele prometeu abençoar você e não amaldiçoar. “Ah, mas o diabo também tem poder” você dirá, “e ele está ao redor para me pegar”. Está vendo? Isso é fé nos planos do diabo, e não nos planos de Deus. Deus tem planos bons para você, creia nisso. Descanse nessa verdade. Pensar nos problemas de amanhã não vem do Senhor. Jeremias 29:11 é um versículo que todo filho de Deus que se preocupa demais deve memorizar ou ao menos colocar na porta da geladeira ou espelho do banheiro. “*Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês’, diz o Senhor, ‘planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro’*”.

God does not lie and he has promised great and mighty things for you. Believe it. What was the old Bing Crosby song?

<i>“You’ve got to accentuate the positive, eliminate the negative, latch on to the affirmative, don’t mess with Mister In-Between</i>	<i>Você deve acentuar o positivo Eliminar o negativo Agarrar-se ao afirmativo Mas não mexa com senhor “meio termo”<sup>(6)</sup></i>
---	--

**Se as pessoas que não conhecem o Senhor sabem que atitudes negativas de temor e preocupação nos fazem mal, como nós cristãos não vemos isso com ainda mais clareza?**

#### **4. Lance sobre Ele seu espírito de pessimismo**

*“Ó cidade aflita, açoitada por tempestades e não consolada, eu a edificarei com turquesas, edificarei seus alicerces com safiras.”* Is 54:11

*“Em toda a aflição do seu povo ele também se afligiu, e o anjo da sua presença os salvou. Em seu amor e em sua misericórdia ele os resgatou; foi ele que sempre os levantou e os conduziu nos dias passados”* Is 63:9

Você já conheceu alguém que anda por aí carregando o pessimismo em uma sacola? Isso é muito triste, mas eles estão constantemente espalhar o que carregam em suas sacolas. É possível que alguns se lembrem do desenho animado *Lippy e Hardy*, nele havia uma hiena pessimista, conhecida por seu bordão “oh céus, oh vida, oh azar”. Ela é um exemplo do que falamos aqui. Pessimistas esperam chuva pro seu feriado na praia. Eles acreditam mais na Lei de Murphy do que nas promessas de Deus. Já ouviu falar da Lei de Murphy? Ela diz algo como: “Se algo pode dar errado, certamente dará errado, do pior modo e no pior momento”. Esse é o espírito de pessimismo. É negativismo generalizado. É a convicção de que o diabo vai ganhar o dia. Não é o espírito de Deus que ensina a você esses truismos humanistas. Conte a Deus sobre seu pessimismo. Clame a Ele sobre isso e então deixe esse pessimismo. Livre-se dele.

#### **5. Lance sobre Ele seu espírito de dor**

*“O Espírito do Soberano Senhor está sobre mim porque o Senhor ungiu-me para levar boas notícias aos pobres. Enviou-me para cuidar dos que estão com o coração quebrantado, anunciar liberdade aos cativos e libertação das trevas aos prisioneiros, para proclamar o ano da*

*bondade do Senhor e o dia da vingança do nosso Deus; para consolar todos os que andam tristes, e dar a todos os que choram em Sião uma bela coroa em vez de cinzas, o óleo da alegria em vez de pranto, e um manto de louvor em vez de espírito deprimido. Eles serão chamados carvalhos de justiça, plantio do Senhor, para manifestação da sua glória.” Is 61:1-3*

A dor legítima é importante e necessária. O falecimento de alguém próximo a você é muito triste e você precisa desse momento de dor e luto. A cultura judaica exige um período de sete dias de luto. Eles até mesmo contratam lamentadores para ajudar nesse processo de luto. Porém, quando esse processo de luto é terminado, é hora de seguir em frente. Você não pode passar o resto da sua vida de luto. Isso não significa que você tenha somente uma semana para lamentar. Algumas vezes isso pode levar um ano ou dois, mas há um momento em que você deve dobrar suas vestes de luto e colocar suas vestes de louvor ao invés de um espírito angustiado. Lembro-me de sentar com um bom amigo e sua esposa para um jogo de tabuleiro cerca de um ano após a morte da minha filha. Durante o jogo, estávamos aproveitando aquele momento e eu ri. Steve chorou. Ele disse “Richard, é a primeira vez que ouço sua risada em mais de um ano”. Naquele momento percebi que era hora de fechar a caixa do luto e seguir em frente. Alguém muito sabiamente uma vez me disse “Retire seu luto como quem tira um terno velho e entregue-o a naftalina”. Esse é um bom conselho. Deus nos diz que Jesus chorou. Eu não acredito que Ele apenas derramou uma lágrima quando Lázaro morreu. Ele chorou, se lamentou. Então Ele seguiu em frente, para a vitória. Deus se importa. Seu coração é tocado com nossa dor. Conte sobre sua dor ao Senhor.

Você está carregando algum fardo desnecessário que o está afundando? Você anda com um espírito que não é o de Deus? Essa disciplina de “Lance sobre Ele seus anseios” é para você. O Senhor preparou um lugar em que você pode abrir seu coração e clamar a Ele sobre os fardos e preocupações que você carrega. Ele deseja segurá-los para você.

**“Você não pode suportar o fardo de outros em oração até que tenha deixado os seus próprios”.**

# Exercícios para apresentar seus anseios



## Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

*“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.”*

- *Tiago 1:22*



## Dê um impulso nos Anseios

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

*“Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo” Cl 3:16*

Deus se importa com você. Permita que a Sua Palavra afirme sua fé. Leia e medite nos planos de Deus para você: Jeremias 33:3, Jeremias 29:11, Filipenses 4:13, Filipenses 4:19, Isaías 40:28-31, 43:1-7, 44:1-3, 44:21-24, Isaías 51:11-16, 54:7-17, Isaías 55:6-13, 59:16-21, 61:1-3, 64:1-4, 62:1-7, Malaquias 3:16-18



## Cante ao Senhor sobre seus anseios

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração

*“Cantando e louvando de coração ao Senhor”. Ef 5:19*



## Exercícios em grupo sobre anseios

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

*“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mt 18:20*

Compartilhar nossos fardos em pequenos grupos de três ou quatro pessoas deveria ser a coisa mais fácil do mundo, porém temos a tendência de quereremos parecer heróis ao invés de sermos honestos com Deus e com os outros. Use uma planilha para determinar suas principais preocupações e compartilhe, então orem juntos ao Pai Celeste para receber misericórdia e achar graça que nos ajuda em nossa necessidade.

## Exercício (10 minutos máximo)

A confissão já passou, mas o “uns aos outros” ainda não. É o momento de “Levar os fardos pesados uns dos outros e, assim, cumprir a lei de Cristo” ninguém pode lhe ajudar a carregar um fardo se você não sabe o que é esse fardo. Compartilhe seus principais fardos, preocupações e medos com seus parceiros de oração.