

ACADEMIA BÍBLICA
integração · formação · ação

***Exercícios básicos
de espiritualidade***

PRIMEIRA IGREJA PRESBITERIANA INDEPENDENTE DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO
É permitida a reprodução não-comercial deste material, desde que a fonte seja citada.

Exercícios básicos de espiritualidade



ACADEMIA *BÍBLICA*
integração · formação · ação

academia@ipiriopreto.com.br

1 – INTRODUÇÃO

*“Como suspira a corça pelas correntes das águas,
assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma.”*

(Salmos 42:1)

*“Porquanto aos que de antemão conheceu, também os predestinou
para serem conformes à imagem de Seu Filho,
a fim de que Ele seja o primogênito entre muitos irmãos.”*

(Romanos 8:29)

- Tem havido um crescente interesse pela espiritualidade cristã.
- Atualmente há um interesse por uma vida cristã de intimidade e proximidade com Deus.
- Buscamos uma fé que propicia crescimento e transformação do nosso caráter.
- É experimentar “vida em abundância” (João 10:10) e conhecer a Cristo (Filipenses 3:10).
- Estamos mudando nossa preocupação do “servir a Deus” para sermos transformados por Ele.
- Compreendemos que Deus está muito mais interessado em nossos afetos do que em nossos feitos, mais atento ao nosso caráter do que aos nossos discursos.
- Buscamos um avivamento da nossa fé; ter sede de ter sede de Deus.
- Diz-se de A. W. Tozer: *“Ele tomou um caminho na vida espiritual que poucos tentaram, caracterizado por uma perseguição inexorável e amorosa de Deus. Ele desejou saber mais do Salvador, como servi-lo e adorá-lo com todo seu ser, e chamou os crentes para voltarem à posição autêntica e bíblica que caracterizou o início da Igreja, uma posição de fé e santidade profundas. (...) A presença de Deus era a sala de aula dele, seus cadernos e ferramentas eram oração e os escritos de cristãos e teólogos antigos: os puritanos e os grandes homens de fé.”*¹ Buscamos a profundidade de vida de homens como este.
- Uma relação profunda e permanente com Deus é algo que tem que ser cultivado. Ajudá-lo(a) nisso é um dos objetivos deste curso.

¹<http://raffah-circleofeagles.blogspot.com/2009/01/tozer-uma-vida-procura-de-deus.html>

2 – DEFINIÇÕES

2.1 - ESPIRITUALIDADE

- Ela está baseada na palavra hebraica *ruach* – normalmente traduzido por “espírito” (o que dá vida e ânimo a uma pessoa), mas inclui um largo campo de significados (fôlego, vento). “Espiritualidade” trata, então, da vida de fé – aquilo que a impulsiona e motiva, e o que as pessoas consideram útil para sustentá-la e desenvolvê-la (...) Espiritualidade é a prática na vida real da fé religiosa de uma pessoa – o que a pessoa faz com o que crê.²

2.2 ESPIRITUALIDADE CRISTÃ

- Refere-se a como a vida cristã é entendida e às práticas devocionais desenvolvidas com vistas a nutrir e sustentar o relacionamento com Cristo. A espiritualidade cristã é o reflexo de todo o empreendimento cristão em alcançar e sustentar o relacionamento com Deus, que inclui tanto o culto público quanto a devoção particular, e os resultados destes na vida cristã propriamente.³
- Há 3 elementos principais no cristianismo:
 - a) **Um grupo de crenças** – estão presentes nas declarações de fé aceitas por todas as principais igrejas cristãs, e tem impacto significativo sobre como os cristãos vivem.
 - b) **Um grupo de valores** – o cristianismo é uma fé fortemente ética, resultantes da redenção da pessoa. Valores como amor ao próximo e estar pronto a negar-se a si mesmo e outros relacionados intimamente com o caráter de Jesus;
 - c) **Um modo de vida** – ser cristão não envolve somente crenças e valores; diz respeito à vida real. A vida cotidiana do cristão é afetada de certo modo pela fé que ele tem. Por exemplo, o ir à igreja. Estas expressões do cristianismo refletem a cultura, tradição, geografia, teologia, etc.

2.3 - MISTICISMO E ESPIRITUALIDADE

- Ambos os termos remontam ao século XVII na França, e foram usados para referir-se ao conhecimento interior direto do divino ou do sobrenatural, e, aparentemente, eram considerados na época mais ou menos como sinônimos.⁴
- Há três sentidos normalmente encontrados para o termo “misticismo”:
 - 1) É uma abordagem à fé cristã que enfatiza especialmente o aspecto relacional, espiritual ou experimental da fé, em contraste com os aspectos mais cognitivos ou intelectuais.
 - 2) Na linguagem cotidiana pode ser empregado tanto em contexto religioso como não-religioso. Nesta abordagem, significaria “interesse em ensinamentos esotéricos, consciência psicológica acentuada, ou experiência sensorial exótica”.
 - 3) É usado, também, para referir-se a certas escolas específicas de espiritualidade cristã, normalmente medievais (místicos ingleses, místicos alemães, etc).
- Geralmente o termo “misticismo” possui tantas ligações inúteis e implicações distorcidas que é preferível não utilizá-lo. Usaremos o termo *espiritualidade*.

²McGrath, Alister E. “Uma Introdução à Espiritualidade Cristã”, Editora Vida, 1999, p, 20

³Idem. p. 21

⁴Idem. p. 25

2.4 - FORMAÇÃO ESPIRITUAL

- Formação espiritual é a atividade do Espírito Santo que molda nossas vidas à semelhança de Jesus Cristo. Esta semelhança é uma das mais profundas intimidades com Deus e genuína compaixão por toda a criação. O Espírito trabalha não apenas na vida de indivíduos mas também na Igreja, modelando o Corpo de Cristo. Nós ‘cooperamos’ com este trabalho do Espírito através de certas práticas que nos fazem mais abertos e prontos a responder ao toque do Espírito, disciplinas como estudo das Escrituras, oração, o tempo de descanso, trabalhos de compaixão e justiça, discernimento, adoração, hospitalidade, amizades espirituais, silêncio contemplativo, e outras.⁵

2.5 - DEFINIÇÕES PRÁTICAS DE “ESPIRITUALIDADE”

- As afirmações a seguir nos ajudam a compreender o caráter geral da espiritualidade. Para você, quais aspectos mais importantes em cada uma destas definições de espiritualidade?

✠ *Espiritualidade é uma experiência viva, o esforço de aplicar elementos relevantes do depósito da fé cristã para a orientação de homens e mulheres, com vistas ao seu crescimento espiritual, o desenvolvimento progressivo de sua pessoa que floresce em percepção e alegria proporcionalmente maiores.*

George Ganss, na Introdução a *Ignatius of Loyola* [Inácio de Loyola], p. 61

✠ *Espiritualidade tem que ver com nossa experiência de Deus e com a transformação de nossa consciência e vida como resultado dessa experiência.*

Richard O'Brien, *Catholicism* [Catolicismo], p. 1.058

✠ *Espiritualidade refere-se a uma experiência vivida e a uma vida disciplinada de oração e ação, mas não pode ser compreendida fora das crenças teológicas específicas que são os ingredientes nas formas de vida que manifestam fé cristã autêntica.*

Don E. Saliers, *Spirituality* [Espiritualidade], p. 460

✠ *[Espiritualidade] é um termo prático para descrever como, individual e coletivamente, nos apropriamos pessoalmente das crenças cristãs tradicionais sobre Deus, a humanidade e o mundo, e as expressamos em termos de nossas atitudes básicas, estado de vida e atividade.*

Philip Sheldrake, *Images of Holiness* [Figuras de santidade], p. 2

✠ *Qualquer coisa que ainda possa ser dita sobre espiritualidade que tenha precedente e estilo bíblicos, maturidade espiritual ou satisfação espiritual envolve necessariamente a pessoa toda – corpo, mente e alma, lugar, relacionamentos – em relação com toda a criação através dos tempos. A espiritualidade bíblica engloba a pessoa inteira na totalidade da existência no mundo, não só fragmentos, rascunhos ou incidentes de uma pessoa.*

William Stringfellow, *Politics of Spirituality* [Políticas de Espiritualidade], p.22

✠ *(Espiritualidade) é o caráter autotranscendente de todo ser humano e tudo que seja pertinente a isso, incluindo, e de modo mais importante, como esse caráter, talvez infinitamente maleável, se apresenta concretamente em situações cotidianas da vida.*

Richard Woods, *Christian Spirituality* [Espiritualidade cristã], p.9

⁵Hungryhearts, Summer 2008, Volume 17, Number 3, p.22

2.6 - ESPIRITUALIDADE E DOCTRINA CRISTÃ

- Vejamos algumas afirmações que nos ajudam a esclarecer a distinção entre espiritualidade e doutrina cristã
 1. Conhecer a Deus, não apenas conhecer sobre Deus.
 2. Ter experiência com Deus plenamente.
 3. Transformação da existência com base na fé cristã.
 4. Alcançar autenticidade cristã na vida e pensamento.

3 - TIPOS DE ESPIRITUALIDADE CRISTÃ

O cristianismo consiste em uma religião complexa e diversificada. Apesar de haver uma concordância geral sobre a existência de um “núcleo” de crenças cristãs, resumidas em documentos como o *Credo apostólico*, há um grau significativo de divergências dentro do cristianismo sobre a interpretação de algumas crenças fundamentais (forma de constituição da igreja, estilo de vida apropriado para os cristãos, etc.), além daquelas que acontecem devido às características individuais por parte dos cristãos. Por isso, a “espiritualidade cristã” é ampla e, ao longo da história cristã, foram encontradas grande variedade de *espiritualidades*.

Vamos ver o que além da teologia - as crenças básicas do indivíduo ou comunidade - é importantes para exprimir a espiritualidade.

3.1 QUESTÕES PESSOAIS

- A espiritualidade cristã não é algo deduzido totalmente de pressuposições teológicas, nem algo inferido completamente da experiência. A espiritualidade surge da síntese dinâmica e criativa de fé e vida, produzida do desejo de viver a fé cristã autêntica, responsável, efetiva e plenamente.
- As diferenças de temperamento pessoal e ambiente social terão implicações inevitáveis sobre a espiritualidade.

A - HISTÓRIA

- A História é importante para o estudo da espiritualidade, pois ela **determina o contexto pessoal e as opções disponíveis ao indivíduo**. Por exemplo, a leitura da Bíblia. A maioria dos cristãos ocidentais está acostumada com a idéia da leitura bíblica, seja individualmente, seja na igreja. Contudo, isto depende de dois fatores históricos específicos: a ampla disponibilidade de Bíblias e a capacidade de ler. Entretanto não era assim na Europa ocidental de mil anos atrás. Naquela época a leitura das Escrituras se restringia, principalmente, aos mosteiros, onde havia exemplares de livros bíblicos e a alfabetização era muitíssimo superior ao da sociedade como um todo.
- Uma compreensão da situação histórica de um autor espiritual é essencial para perceber sua importância. Ela define o horizonte do indivíduo, limitando os recursos disponíveis. A situação histórica, tanto do autor quanto do leitor, tem papel importantíssimo em relação ao valor espiritual pessoal que o leitor encontra em determinado texto.

B - SITUAÇÃO INDIVIDUAL

- Questões de preferência pessoal ocupam papel primordial na espiritualidade e não podem ser predefinidas por considerações teológicas. Fatores que afetam o tipo de espiritualidade preferida da pessoa incluem questões que poderiam ser descritas como *estética*, *psicológica* e *sociológica*, além do *gênero*, da *raça* e da *classesocial*.
- Ainda que cada pessoa partilhasse de convicções e ênfases teológicas idênticas, as diferenças de temperamento pessoal e contexto social resultariam em uma multiplicidade de espiritualidade. Pode-se dizer que há tantas espiritualidades quanto o número de cristãos, no sentido de que cada cristão procura responder à fé cristã em termos de suas circunstâncias específicas e singulares.

3.2 - CONSIDERAÇÕES DENOMINACIONAIS

- Devemos saber que *há vários tipos de cristianismo*, gerando diversos tipos de espiritualidades. Ouve-se de “espiritualidade católica”, “espiritualidade ortodoxa”, “espiritualidade evangélica ou protestante”, ou “espiritualidade carismática”. Todas elas são variações de espiritualidade cristã. As questões denominacionais provocam impacto sobre a espiritualidade do indivíduo.
- O “evangelicalismo” é uma das principais influências dentro da maioria das denominações protestantes no Ocidente. O movimento carismático também tem sido importante na vida de muitas igrejas protestantes tradicionais. De modo geral o que se observou foi um *movimento evangélico* dentro das denominações tradicionais. Assim, os evangélicos dentro das igrejas reformadas preservam boa parte das características dessas igrejas (das quais a estrutura eclesial), ao mesmo tempo em que as complementam com pelo menos algumas características do evangelicalismo.
- Os quatro principais aspectos característicos das convicções do evangelicalismo são:
 - 1 Forte ênfase bíblica, tanto no estilo de pregação como na importância dada a pequenos grupos de estudo da Bíblia dentro da vida da igreja e à leitura regular da Bíblia na devoção pessoal.
 - 2 Dá ênfase específica à cruz de Jesus. A ênfase maior recai sobre a morte salvadora de Jesus na cruz.
 - 3 Enfatiza a necessidade de conversão pessoal (o “nascer de novo”).
 - 4 Compromisso mais efetivo com o evangelismo, isto é, com a conversão de outros para a fé cristã.

3.3 - ATITUDES PARA COM O MUNDO, A CULTURA E A HISTÓRIA

- A espiritualidade diz respeito à vida e experiência cristã. Em 1951 foi publicado um estudo pelo teólogo H. Richard Niebuhr, no qual ele identifica as cinco principais maneiras em que o cristianismo se relaciona com a cultura de um modo geral. Estas cinco categorias, conforme o autor metodista Geoffrey Wainwright, podem igualmente, ser usadas para analisar os tipos de espiritualidade dentro do cristianismo.

- 1 **Cristo contra a cultura** – De acordo com esta abordagem, o mundo é visto como ambiente hostil para a fé e prática cristãs. Os valores do Reino de Deus contrastam com os do mundo.
 - 2 **O Cristo da cultura** – A visão do Cristo da Cultura deduz que a autenticidade cristã deve ser encontrada na afirmação da cultura contemporânea e até mesmo uma imersão nela.
 - 3 **Cristo acima da cultura**– Esta abordagem fundamenta-se no reconhecimento de que a cultura não é perfeita nem má, mas pode ser elevada e transformada por meio da fé cristã.
 - 4 **Cristo e a cultura em paradoxo**– Esta postura não considera o mundo e a cultura fundamentalmente maus; no entanto, defende que o cristão deve esperar lutas para levar uma vida cristã autêntica.
 - 5 **Cristo transformador da cultura** – Esta abordagem baseia-se numa compreensão positiva da criação, vista como uma coisa boa em si mesma, mas que exige transformação que é possível como uma realidade mais futura do que presente.
- Dependendo da tradição cristã com a qual nos identificamos, nos sentimos mais representados por um dos tipos de modelos descritos; mas geralmente acabamos misturando os nossos caminhos ao respondermos aos desafios e oportunidades.

4 - UMA ESPIRITUALIDADE INTEGRAL

- O símbolo da cruz nos ajuda a entender esta tensão existente na relação do cristão com o mundo. A haste vertical aponta para aqueles que possuem uma tendência de uma espiritualidade mais intimista, pessoal, particular, solitária, contemplativa. Por outro lado, podemos observar na haste horizontal aqueles que se envolvem mais diretamente com o mundo e suas lutas e necessidades, tendendo para as práticas de boas obras e manifestações concretas de amor ao próximo.
- Assim é que veremos dois textos bíblicos que nos podem ajudar em como equilibrar estas tendências e firmar uma espiritualidade integral.
 - GÊNESIS 28: 10-22: Jacó e o sonho da escada
 - LUCAS 9:28-43: Jesus e a Transfiguração

PARA REFLETIR

1. Como praticar a “presença de Deus” num mundo corrido como o nosso (como ter o coração de Maria no mundo de Marta)?
2. O que você pensa da oração de Jesus em João 17:15 – “Não peço que os tires do mundo, e sim que os guardes do mal” ?

5 – JESUS: MESTRE E MODELO

“... tornando-se [Jesus] semelhante aos homens; e achado na forma de homem...”.
(Filipenses 2:7-8)

5.1 QUEM É ESTE?

Jesus demonstrou uma ampla gama de emoções humanas, entretanto, Ele jamais pecou na forma como manifestou suas emoções. Esta é uma área difícil de evitar o pecado, pois, normalmente, deixamos que nossas emoções guiem nossa conduta. Temos visto que é necessário procurar se desejarmos encontrar. Onde, porém, começaremos nossa busca? O cristão responderá que o único lugar onde iniciar é uma pessoa, isto é, a pessoa histórica de Jesus de Nazaré.

Quem é este? A primeira pergunta feita como resultado do ensino e atividade de Jesus foi esta (Lucas 5:20-21; Marcos 4:41; Lucas 7:49; Lucas 9:9; Mateus 21:10). A mesma pergunta esta sendo feita em muitos círculos hoje em dia. Talvez seja a sua pergunta!

Há duas razões principais no nosso estudo a respeito de espiritualidade pelas quais devemos iniciar com a pessoa de Cristo. A primeira delas é que o Cristianismo essencialmente é Cristo. A pessoa e a obra de Cristo formam a rocha fundamental sobre a qual a fé cristã está edificada. A segunda delas, é que se Jesus Cristo pode ser apontado como uma pessoa divina, muitos outros problemas começam naturalmente a ser resolvidos (Ex: a existência de Deus é provada, o caráter de Deus é revelado, o dever e destino do homem, a vida após a morte, a autoridade do Antigo Testamento, o significado da cruz, etc.).

- Portanto, Jesus deve ser o início de tudo e para aprender Dele devemos nos voltar para os Evangelhos.

A - A VIDA DE JESUS – Hábitos rotineiros:

1. O costume de ir à sinagoga – Lucas 4:16
2. O costume de orar – Lucas 4:42; 22:39
3. O costume de ir às festas judaicas – Lucas 22:7-18
4. O costume de ir a festas sociais – João 2:1-12
5. O costume de ensinar – Marcos 10:1

B - O EQUILÍBRIO NA VIDA DE JESUS – Prioridades essenciais:

- Lendo o texto do Evangelho de Lucas no capítulo 6:12 a 19 podemos perceber claramente as prioridades do Mestre. Observemos:
 1. **O Relacionamento com Deus** (verso 12): *“Retirou-se para o monte, a fim de orar, e passou a noite orando a Deus”.*
 2. **O Relacionamento com os discípulos** (versos 13-16): *“E, quando amanheceu, chamou a si os seus discípulos e escolheu doze dentre eles, aos quais deu também o nome de apóstolos...”.*
 3. **O Relacionamento com as multidões** (versos 17-19): *“E, descendo com eles, parou numa planura onde se encontravam muitos discípulos seus e grande multidão do povo... que vieram para o ouvirem e serem curados de suas enfermidades...”.*

C - A ESTRATÉGIA DE VIDA DE JESUS

1. Qualidade X Quantidade (Marcos 3:13-19)
2. Potencial X Problemas (Marcos 2:13-17)
3. Multiplicação X Adição (Marcos 16:15)
4. Prioridade X Pressão (Marcos 1:24,34, 35-39)

5.2 - A IDENTIFICAÇÃO DE JESUS COM A NATUREZA HUMANA

- A mente tem sido sempre mais importante para Deus que a conduta exterior. Às vezes a Bíblia emprega a palavra *coração* como sinônimo de *mente* (Pv. 23:7, 12; Mt.9:4). Nós, homens e mulheres, estamos mais preocupados em uma ação exterior visível que satisfaça as expectativas nossas, da sociedade ou o que pensamos ser os requisitos de Deus. Ele, porém, está mais interessado na pessoa interior do que na ação exterior (1 Sm.16:7). A ação exterior reflete o que há no interior (Mt.5:21-22, 28; 1 Re 21.1-15; Gn.4:5). Deus conhece nosso coração e pensamentos.
- O propósito primordial da vinda de Cristo à Terra foi o de morrer por nossos pecados. Mas Ele veio também para viver e nos ensinar a viver. A maneira como Jesus viveu tem grandes implicações para nós.
- Jesus se identificou com a vida simples e cotidiana das pessoas comuns para que pudéssemos identificar-nos com Ele (Mt.11:19). A fim de que esta identificação fosse bem clara, Ele submeteu-se ao batismo, um batismo normalmente para pecadores. Ele não foi batizado por causa dos Seus pecados, mas para identificar-se com os pecadores. Jesus nunca cometeu pecado e, através de Sua vida, revelou a natureza perfeita do ser humano como Deus nos criou. Um Deus perfeito se fez Homem perfeito por amor a nós. Podemos e devemos ser como Ele.

5.3 - DOMÍNIO DOS IMPULSOS EMOCIONAIS

- Na vida de Jesus observamos a ausência de emoções negativas tais como o pessimismo, desalento, dúvida, cinismo, desconfiança, melancolia, etc. Ele não se preocupou com relação aos problemas de sua vida tais como os freqüentes fracassos de seus discípulos, seu relacionamento difícil com as autoridades, o repúdio que Ele sofreu por parte do povo de sua cidade natal ou o terror da cruz.
- As emoções são normais e típicas do ser humano criado por Deus. As emoções de Jesus, porém, eram próprias de Sua natureza e não estavam sujeitas a impulsos. Expressavam-se quando a ocasião o requeria.
- A ira de Deus é uma parte permanente, inalterada e santa de Seu caráter. Ele nunca “se enfurece”. Deus reserva a Si a expressão de Suas emoções para os momentos em que necessitamos conhecer a importância de Sua santidade. Jesus expressava suas emoções de forma deliberada, não impulsiva.
- Que emoções estão sujeitas aos impulsos? Aquelas que nos dominam de repente são sempre negativas – ira, lascívia, vingança. Além disso, são as mais difíceis de ser dominadas. Agimos antes de pensar. A Bíblia dá forte ênfase à vontade quando se refere à mente. A mente de Cristo tem emoções negativas e positivas, porém estão sujeitas à vontade. Por isso a importância de renovar e cingir as nossas mentes, a fim de poder usar a nossa vontade para escolher a emoção correta quando surgir uma emoção negativa.

A - AS EMOÇÕES “NEGATIVAS” DE JESUS

- Jesus revelou uma vida afetiva normal e saudável, tanto com emoções humanas negativas quanto positivas.
- O Antigo Testamento mostra que Deus tem emoções (Nm.25:3; Ex. 20:5; Jr.31:3; Lm.3:22, etc.). Jesus não reprimiu nenhuma emoção legítima. Sua vida nos mostra várias emoções:

- Ira (Mt. 21:12-13; Jo.2:14-17; Mc.3:1-5) – Pode-se manifestar a ira de forma ilegítima. Entretanto, estas violações da santidade e da justiça foram oportunidades para a devida expressão da ira santa.
- Indignação (Mc.10:14)
- Desaprovação (Mc. 8:12)
- Pesar e comoção (Jo.11:33; 13:21; Lc.22:44)
- Aflição, agonia e angústia (Mt.26:37; Lc.22:44; Mc.7:34, 14:33)
- Surpresa (Lc.7:9; Mc.6:6)
- Tristeza (Mc.14:34; Lc.13:34, 19:42; Jo.11:35)

B - AS EMOÇÕES “POSITIVAS” DE JESUS

O Novo Testamento apresenta também as emoções positivas de Jesus.

- Zelo (Jo. 2:17)
- Desejo e Esperança (Lc. 22:15)
- Alegria (Lc. 10:21; Jo.11:14-15; 15:11; 17:13)
- Compaixão (Mt. 14:14; 9:36; Mc.1:41; 8:2; Lc.7:13)
- Amor (Mc. 10:21; Jo.13:1; 13:23; 15:9)

5.4 - JESUS E A SABEDORIA

- Jesus nunca deixou de usar seu intelecto e uma resposta rápida. Em diversas vezes, quando confrontado, soube responder com sabedoria (Veja Lc. 20:3-4; 22:25; 27-38). Os propósitos de Deus eram a fonte de Suas respostas.
- O mais importante para Jesus era por em prática a sabedoria. A sabedoria bíblica é tanto acessível à pessoa sem instrução como à de formação acadêmica. Uma seção bíblica é denominada de “Livros de Sabedoria”: Jó, Salmos, Provérbios, Eclesiastes e Cântico dos Cânticos. A Bíblia é uma inesgotável fonte de sabedoria para os que estejam dispostos a pagar o preço de dedicar tempo ao aprendizado da Palavra de Deus.
- Paulo diz que em Cristo *“estão escondidos todos os tesouros da sabedoria e da ciência”* (Colossenses 2:3). Jesus estava tão fortemente identificado com a sabedoria que Paulo se refere a Ele como a *“sabedoria de Deus”* (1 Co.1:24).
- Tiago 1:5-6 nos fala que *“se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente e não censura, e ser-lhe-á dada. Peça-a, porém, com fé, não duvidando”*.

5.5 - A PERCEPÇÃO DE JESUS SOBRE O TEMPO OPORTUNO

- Jesus jamais pareceu apressado. Nunca mostrou sinais de preocupação pelo tempo (veja Lc. 8:43-48; Jo.11:6). Ele sabia o que tinha que fazer e estava mais interessado na obra suprema de Deus.
- Normalmente, nossos sentimentos e pensamentos sobre o tempo variam e, dentre eles, aparecem alguns que não nos agradam nada: raiva, tensão, preocupação, pressa, impaciência, etc. Porque Jesus pôs a mente no Reino, concentrou a atenção em Seu propósito para o ministério. Cada milagre, ensino e parábola encaixava em uma seqüência com um fim determinado. Jesus estava conduzindo Sua vida de acordo com a agenda de Seu Pai.
- Durante o ministério de Jesus encontramos diversas passagens se referindo a Seu “tempo”: *“Ainda não é chegado o meu tempo”* (Jo. 7:6); *“... ainda não era chegada a sua hora.”* (Jô.8:20). Perto do fim, há uma inversão: *“É chegada a hora...”* (Jo.12:23); *“O meu tempo está próximo”* (Mt.26:18); *“Pai, é chegada a hora”* (Jô.17:1). Toda vida de Jesus se concentrou no momento preciso de ser sacrificado.

PARA REFLETIR - 1 Pedro 2:21, 22 e 1 João 2:5, 6

6 – FIGURAS BÍBLICAS E ESPIRITUALIDADE CRISTÃ

- A Bíblia é reconhecida por todos os cristãos como fundamental para a vida e o pensamento cristão. Ela molda, nutre e desenvolve a fé cristã. Nesse sentido, as figuras bíblicas refletem uma compreensão sobre a natureza da vida cristã e os meios pelos quais se desenvolve.
- Muitas figuras bíblicas exerceram influência marcante sobre a espiritualidade cristã. É muito mais fácil refletir sobre uma imagem do que sobre uma idéia.

6.1 - A FESTA

Jesus muitas vezes comparou o Reino de Deus a uma festa (Lc.14:15-24). Este tema esclarece a própria fé cristã e sugere o que é necessário fazer para crescer nessa fé.

- Abundância de comida e bebida para satisfazer e saciar a fome humana – fome e sede espiritual.
- Convite – Jesus comeu com aqueles que eram discriminados, deixando claro que essas pessoas eram queridas e bem-vindas à presença de alguém importante e digno. Ele acolhe a todos.
- Celebração e regozijo – uma festa é promovida para marcar uma ocasião importante.

6.2 - A PEREGRINAÇÃO

- Tanto o Antigo quanto o Novo Testamento retratam peregrinações (Abraão, Paulo, etc.). Uma das imagens mais impressionantes da vida cristã é o da jornada ou peregrinação. O Novo Testamento registra que os cristãos primitivos inicialmente denominaram a si mesmo “os do Caminho” (At.9:2; 24:14).
- A vida cristã pode ser entendida tanto como um lento processo de libertação da escravidão do pecado antes da entrada triunfal na cidade celestial, como também como uma corrida, uma longa e árdua jornada, realizada sob pressão, na qual os vencedores receberão uma coroa (Gl.2:2; 2 Tm.4:7; Hb.12:1,2).

A figura da peregrinação traz algumas compreensões:

- Necessidade de um “mapa” – No caso da espiritualidade, o “mapa” consiste na experiência comum de muitos cristãos que cumpriram essa jornada anteriormente e passaram a nós sua sabedoria, conhecimento e estímulo.
- Imaginar o destino final, antecipando a alegria da chegada e visualizando aqueles que estarão presentes – visão da nova Jerusalém.
- Uma peregrinação coletiva e de apoio mútuo – nela, os fortes ajudam os fracos. Importância da comunhão e do apoio mútuo na vida cristã.

6.3 - O EXÍLIO

- Um dos principais acontecimentos relatados no Antigo Testamento é o exílio de Jerusalém para Babilônia. Este período é interpretado como, em primeiro lugar, um juízo contra Judá por aderir a crenças e práticas religiosas pagãs; em segundo lugar, um período de arrependimento e renovação nacional que levaria à restauração do povo de Deus.
- Essa figura do “exílio” desenvolveu-se dentro da espiritualidade cristã, levando à compreensão de que a vida na terra deveria ser pensada como um período de exílio da Jerusalém celestial. O mundo não é nossa pátria; ele é o lugar do nosso exílio. Nosso anseio é estar com Cristo no céu (Fp 1:21-23; Hb 11:13-15).

6.4 - A LUTA

- O cristianismo é muitas vezes retratado como uma luta entre Deus e o mundo, ou entre o bem e o mal. A preocupação é colocar algo que não é Deus no lugar de Deus; que os cristãos aceitem o bem menor do mundo em lugar do bem maior de Deus. O mundo pode apontar para Deus, mas não é o próprio Deus nem pode assumir o Seu lugar.
- O apóstolo Paulo fala sobre a “armadura de Deus” (Ef.6:10-18); os cristãos são comparados a soldados (2 Tm.2:3). Esta figura é empregada em três contextos distintos da espiritualidade cristã:
 1. Luta exterior contra pessoas hostis ao cristianismo, ou alguma forma dessa luta.
 2. Luta interna contra a tentação;
 3. Luta com Deus. Em parte, essa luta refere-se ao desejo de compreender Deus plenamente.

6.5 - PURIFICAÇÃO

- Uma das principais figuras bíblicas relacionadas à espiritualidade cristã é a da purificação. Há distinção entre a purificação espiritual e a física. No Antigo Testamento é dada muita ênfase à necessidade de preparação para a entrada na presença de Deus (Lv.16). O mesmo é importante em relação aos pecados individuais (Sl.51).
- O mesmo tema está presente no Novo Testamento. Cristo é o perfeito sacrifício, que tirou a mancha do pecado para que o cristão entre na presença de Deus confiadamente (Hb.4:14-16; Ap.7:14).
- A humanidade foi criada conforme a imagem e semelhança de Deus. Contudo, essa imagem de Deus foi, em certo sentido, deformada por causa do pecado humano. A imagem não foi destruída, mas obscurecida. Para que ela seja restaurada ao seu estado inicial, é necessário purificar a raça humana, tanto por meio da graça de Deus quanto pela disciplina humana.

6.6 - A INTERNALIZAÇÃO DA FÉ

- O cristianismo reconhece uma distinção entre a prática exterior formal de certos deveres religiosos (como freqüentar a igreja) e a fé apropriada interiormente. Não há necessidade de uma tensão entre a prática exterior e a fé apropriada, uma vez que a primeira conduz naturalmente à segunda. Entretanto, muitos se contentam em apenas seguir os *rituais* da fé. A religião para estes é vista simplesmente como um código de conduta a ser observado, sem possuir nenhuma origem ou base interior mais profunda (Is.29:13). É necessário que a fé seja uma questão do coração (Jr.4:4; 31:33). O Espírito Santo transforma a vida interior do cristão, fazendo-o produzir o “fruto do Espírito” (Gl.5:22, 23).

6.7 - O DESERTO

- O deserto deve ser entendido como lugar solitário, desprovido de distrações, onde o indivíduo fica a sós com Deus e, por isso, tem a oportunidade de refletir sobre as questões espirituais. O deserto é lugar de oração, purificação e renovação.
- Uma variante dessa abordagem baseia-se na provisão graciosa de Deus do maná dado a Israel no período da peregrinação no deserto. Muitos autores defendem uma interpretação alegórica disso, como Deus providenciar graciosamente alimento espiritual (por exemplo, por meio da pregação da Palavra ou dos sacramentos) aos cristãos à medida que peregrinam pelo deserto até a terra prometida.

6.8 - ASCENSÃO

- A idéia da ascensão, particularmente o “subir o monte”, é bastante importante tanto para o Antigo Testamento como para o Novo Testamento (Moisés subiu o Sinai; Jesus subiu uma montanha para a transfiguração). Esta idéia está ligada ao ato de se aproximar de Deus. Mas não se limita apenas ao cenário de montanhas, como no caso de Jacó, em que a figura de uma escada é usada representando a aproximação de Deus.

6.9 - TREVAS E LUZ

- Às vezes, a presença e o poder de Deus são descritos em termos de iluminação, como, por exemplo, “o povo que anda em trevas vê grande luz” (Is.9:2). Jesus é descrito como “luz do mundo”, que vence as trevas (Jô.8:12). Contudo, há passagens nas quais a presença de Deus é expressa em termos de trevas (Ex.20:21; Dt.5:23). As principais aplicações do uso da figura das trevas são: dúvida; pecado e incompreensibilidade divina.

6.10 - SILÊNCIO

- Várias passagens bíblicas sugerem que o silêncio representa reconhecimento humano adequado para a incapacidade das palavras humanas fazerem jus à realidade de Deus (Hc.2:20; Jó40:1-3; Ap.8:1). A mente humana é incapaz de penetrar o mistério de Deus. O tema do “silêncio” afirma que as palavras humanas são incapazes de articular toda a maravilha de Deus. Em vez de pronunciar clichês banais, a resposta certa ao confronto com toda a maravilha de Deus é o silêncio. O silêncio, também, liberta a mente e a imaginação para se aterem e se concentrarem na presença viva de Deus (Sl.46:10). Estar em silêncio muitas vezes é condição prévia para a oração eficaz.
- O termo pode referir-se tanto ao silêncio “exterior” (distanciamento físico de outras pessoas) como ao silêncio “interior”, no qual o cristão se distancia de todas as distrações para se concentrar em Deus.

Assim, aprendemos que as figuras têm o potencial de impulsionar a imaginação humana. Todavia, elas devem controlar e dirigir os pensamentos daqueles que desejam utilizá-las para se aprofundarem na compreensão dos aspectos intelectuais e existenciais da fé. Além destas, há muitas outras figuras ou imagens bíblicas utilizadas na espiritualidade cristã.

7 – DISCIPLINAS ESPIRITUAIS

“Meus filhos, por quem, de novo, sofro as dores de parto, até ver Cristo formado em vós...”.
(Gálatas 4:19)

- A maioria das atividades dos crentes é rotina, por isso se requer justamente que nesta rotina seja manifestada a fidelidade de cada um de nós (1 Coríntios 10:31). E estas são, com frequência, as esferas mais difíceis!
- As disciplinas espirituais – estes exercícios básicos de espiritualidade – nos ajudam a viver o ordinário da vida cristã.

7.1 - TRÊS EXPRESSÕES FUNDAMENTAIS PARA A VIDA ESPIRITUAL

- 1 - **DESEJO** – Creio que a maioria sincera dos cristãos deseja ter uma vida mais profunda e satisfatória com Deus. Desejamos um relacionamento mais significativo com Deus, onde a leitura da Bíblia e a vida de oração sejam expressões de prazer e não de dever.
 - 2 - **DISCIPLINA** – A consistência da prática tem se tornado um problema para nós. A maioria de nós faz o necessário apenas quando se vê pressionado, ocorrendo o mesmo na vida espiritual. Tendemos a não estar vigilantes na rotina e, normalmente, ela nos “derruba”.
 - 3 - **DELEITE** – Como chegar ao ponto em que ler e meditar na Palavra de Deus, orar, participar dos cultos de adoração, jejuar, silenciar, contemplar, etc. não se torna e não é mais um peso ou uma obrigação? Como chegar ao ponto em que a disciplina produz o prazer?
- Devemos ter em mente e encarar corajosamente a realidade de que na vida e na espiritualidade ninguém ganha algo se não deixar alguma coisa. Se quiser transformar meu desejo em deleite, devo enfrentar a disciplina.

7.2 - ENTENDENDO O QUE É DISCIPLINA ESPIRITUAL

- O que significa **DISCIPLINA**? O Dicionário Michaelis, define a palavra assim: **dis.ci.pli.na** – s. f. 1. Conjunto das obrigações que regem a vida em certas corporações, em assembléias, etc. 2. Submissão a uma regra, aceitação de certas restrições.
- Outra definição de disciplina é: “A CAPACIDADE DE ADIAR O PRAZER”.
- Charles Swindoll descreve a disciplina como a capacidade de definir, entre tantos prazeres, qual é realmente mais gratificante, e abrir mão de outros “prazeres menores” que comprometam o “prazer maior”.
- Segundo o escritor John Ortberg uma disciplina espiritual é: “qualquer atividade que me ajude alcançar poder para levar a vida conforme Jesus ensinou e para a qual serviu de modelo”.

“SE VOCE É UM FRACASSO EM SUA DEVOÇÃO, É UM IMPOSTOR EM TODAS AS OUTRAS COISAS”
AGOSTINHO

8 – EXERCÍCIOS BÁSICOS

8.1 OS EXERCÍCIOS BÁSICOS DE ESPIRITUALIDADE

- Disciplinas são exercícios. Exercícios precisam ser praticados regularmente ou de nada valem.
- As disciplinas espirituais são hábitos na vida do cristão que o permitem crescer espiritualmente, evoluindo de um relacionamento superficial para um relacionamento profundo com Deus. (Tg. 4:8b)
- As disciplinas espirituais abrem portas. A mudança de vida do homem deve acontecer de dentro para fora. Não podemos mudar nossas atitudes pecaminosas pela força humana, mas nos enchendo do Espírito Santo de Deus.
- “O propósito das disciplinas espirituais é a total transformação da pessoa. Elas visam substituir os velhos e destruidores hábitos de pensamento por novos hábitos vivificadores”.
- As disciplinas espirituais não são leis, são exercícios que geram vida (2Co 3:6).
- Existem muitos exercícios espirituais. Eles podem ser separados por categorias que auxiliam nossa compreensão. Vejamos algumas as divisões propostas por dois importantes escritores deste assunto:

RICHARD FOSTER - livro “Celebração da Disciplina”:

DISCIPLINAS INTERIORES ou PARA DENTRO

- *Meditação, Oração, Jejum e Estudo*

DISCIPLINAS EXTERIORES ou PARA FORA

- *Simplicidade, Solitude, Serviço e Submissão*

DISCIPLINAS ASSOCIADAS ou CORPORATIVAS

- *Confissão, Adoração, Orientação e Celebração*

DALLAS WILLARD - livro “O Espírito das Disciplinas”:

DISCIPLINAS DE ABSTENÇÃO - Nas disciplinas de abstenção, nós renunciamos, em certo grau e por determinado tempo, a satisfação de desejos normais e legítimos.

- *SOLITUDE, SILÊNCIO, JEJUM, FRUGALIDADE, CASTIDADE, SEGREDO/DISCRICÃO e SACRIFÍCIO*

DISCIPLINAS DE ENGAJAMENTO - As disciplinas de abstenção devem ser contrabalanceadas pelas disciplinas de engajamento. Juntas representam o expirar e respirar da nossa vida espiritual. A abstenção neutraliza as tendências de pecado por ação, e o engajamento neutraliza as tendências de pecado por omissão. A abstenção abre caminho para o engajamento.

- *ESTUDO, ADORAÇÃO, CELEBRAÇÃO, SERVIÇO, ORAÇÃO, COMUNHÃO, CONFISSÃO e SUBMISSÃO*

- Resumindo estas listas os Principais Exercícios são (ordem alfabética):

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1. ADORAÇÃO | 9. ORAÇÃO |
| 2. CASTIDADE | 10. ORIENTAÇÃO |
| 3. CELEBRAÇÃO | 11. SACRIFÍCIO |
| 4. COMUNHÃO | 12. SEGREDO/DISCRICÃO |
| 5. CONFISSÃO | 13. SERVIÇO |
| 6. ESTUDO/MEDITAÇÃO | 14. SILÊNCIO |
| 7. FRUGALIDADE/
SIMPLICIDADE | 15. SOLITUDE |
| 8. JEJUM | 16. SUBMISSÃO |

1 - A DISCIPLINA DA ADORAÇÃO

- Adoração é honrar a Deus e é a expressão mais profunda do homem para com Deus;
- A adoração que Deus aceita envolve a motivação certa, a crença certa e a ação certa (Mateus 15:1-9 e João 4:23)
- Ela pode ser comunitária ou individual;
- É fruto de nossa devoção e caminhada com Deus;
- Adoramos reconhecendo o que Deus é e faz;
- Na adoração nos alegramos com a presença e os presentes de Deus;
- Adoração é ao mesmo tempo estilo de vida e expressão pessoal ou coletiva;
- Como exercício a adoração não envolve apenas música mas também palavras (ações de graças) e atos como o de ofertar;

2 - A DISCIPLINA DA CASTIDADE

- A sexualidade é uma das forças mais poderosas e sutis da natureza humana – 1 Co 6:18
- Castidade não significa não-sexualidade mas o controle e abstenção de relações sexuais –
- “A essência da castidade não é a supressão do desejo, mas a total orientação da vida do indivíduo em direção a um objetivo” Dietrich Bonhoeffer
- Para os casados a castidade se revela também como fidelidade conjugal – 1 Ts 4:41, 1 Co 7:1-9
- Ao mesmo tempo que nos abtemos de relações sexuais devemos desenvolver relacionamentos saudáveis com outras pessoas, pois a alienação abre espaço para desejos nocivos - Mateus 5:28

3 - A DISCIPLINA DA CELEBRAÇÃO

- A Celebração é uma das mais importantes disciplinas de engajamento
- Praticamos esta disciplina ao nos reunirmos com outras pessoas que conhecem a Deus, para comer e beber, cantar e dançar, lembrando e agradecendo as ações de Deus por nós e seu povo; Ex 15:20, 2 Sm 6:12-16
- A Celebração feita de coração nos ajuda a enfrentar nossas lutas e sofrimentos e renova nossa alegria e vontade de servir e obedecer a Deus;
- Estas celebrações são manifestações de fé individual e coletivas;
- A Celebração se perdeu ao longo da história da igreja se confundindo com o culto comunitário e com encontros sociais;

4 - A DISCIPLINA DA COMUNHÃO

- Não fomos salvos para vivermos em solidão.
- Os momentos de solitude são a exceção, não a regra.
- A comunhão com os outros membros do corpo é responsável pelo crescimento pessoal e edificação espiritual daqueles que foram salvos por Cristo.
- Os mandamentos de mutualidade dão demonstrações da relevância e dos benefícios da comunhão (Rm 12.10 e 15.14; Cl 3.16; 1 Ts 4.18 e 5.11; Hb 3.13 e 10.24,25; Tg 5.16)
- O exercício da comunhão diz respeito tanto a encontros de grandes grupos ou grupos pequenos;

5 - A DISCIPLINA DA CONFISSÃO

- Os nossos pecados fazem separação entre nós e o nosso Deus. (Is. 59:2)
- Confessar é quando arrependidos confidenciamos a um líder ou um irmão os nossos pecados e também nossas fraquezas.
- É um meio pelo qual reconhecemos o Senhorio de Jesus através dos outros e Igreja.
- Nossa confissão sempre deve ser para Deus (1 Jo 1:9) antes de uns aos outros (Tg 5:16) – confessar a Deus nos PERDOA e aos irmãos nos CURA
- A Confissão nos ajuda a reconhecermos que somos dependentes de Deus e da sua misericórdia. (Rm. 10:9, Mt.10:32)
- E Quando não confessamos? Pv. 28:13 - Sl. 32:1-3
- Por que temos dificuldade de confessar (Lc. 18:9)?

6 - A DISCIPLINA DA MEDITAÇÃO / ESTUDO

- Meditação não é meditação oriental. A meditação oriental é tão antiga quanto a meditação cristã-judaica. A diferença básica é que na meditação oriental a sempre um elemento de “esvaziar a mente”, “se abrir para o universo”, se conectar com um outro plano e etc. Na meditação cristã praticada desde o princípio (Isaque, Gn 24:63) o objetivo é apenas estar em silêncio para que nossa própria voz se cale e deixemos que as palavras de Deus nos alcancem.
- A meditação algumas vezes é chamada também de oração contemplativa.
- Textos Bíblicos sobre meditação: Js 1:8, Jo 8.31,32 e 15.3; Rm 10.17; Ef 5.26; 1Tm 4.5; 1Pe 1.23
- Muitos textos de referência estão nos Salmos: 1:2, 19:14, 39:3-4, 48:9, 49:3, 77:3, 77:6, 77:12, 104:34, 111:2, 119:23, 119:27, 119:148, e 145:5
- Dallas Willard menciona em seu livro sobre o assunto: “Como pastor, mestre e conselheiro, tenho visto repetidamente a transformação da vida interior e exterior que procede da simples meditação e memorização das escrituras”
- A Bíblia tem um papel vital na vida cristã. A Palavra de Deus contém orientações claras de como devemos viver, nos relacionar com Deus, reagirmos às tribulações da vida e resistirmos ao mal.
- Segundo Foster meditação é a capacidade de ouvir a voz de Deus e obedecê-la
- O Propósito da Meditação é abrir espaço emocional e espiritual para Cristo reinar em nossas vidas
- Podemos meditar das seguintes formas: Na Palavra de Deus, na Criação de Deus (contemplação), sobre nossa vida e fatos dos nossos dias e através de livros ou mensagens.
- “*Místicos sem estudo são apenas românticos espirituais que desejam relacionamento sem esforço*”
Dallas Willard
- O que é estudo? O estudo é diferente da meditação porque no primeiro procura-se compreender e explicar o texto, no segundo, saborear a palavra aplicando-a em sua vida.
- O processo que ocorre no estudo deve distinguir-se da meditação. Esta é devocional; o estudo é analítico. A meditação saboreará a palavra; o estudo a explicará.
- A Bíblia é reconhecida por todos os cristãos como fundamental para a vida e o pensamento cristão. Ela molda, nutre e desenvolve a fé cristã.
 - *Leitura sem meditação é estéril*
 - *Meditação sem leitura está propensa ao erro.*
 - *Oração sem meditação é indiferente.*
 - *Meditação sem oração é improdutiva.*
 - *Oração acompanhada de devoção alcança a contemplação.*
- O perigo de uma abordagem essencialmente técnica à Bíblia pode ser equilibrado por uma ênfase sobre a meditação.

“Por meditação, entende-se o processo pelo qual você revolve em seu coração tudo o que leu ou ouviu, refletindo sinceramente sobre essas coisas e, em seguida, aquecendo suas afeições de modo particular ou iluminando o seu entendimento.” (Geert Zwerbolt van Zutphen).

7 - A DISCIPLINA DA SIMPLICIDADE / FRUGALIDADE

- “Simplicidade é liberdade”.
- “A frugalidade como estilo de vida nos liberta das coisas irrelevantes” Dallas willard
- É uma disciplina cuja realidade interior resulta em mudanças exteriores. É um engano pensar que podemos ter a atitude exterior sem ter a interior. Ambas são importantes. Tentar demonstrar um estilo de vida exterior de simplicidade sem a realidade interior conduz ao legalismo fatal.
- Ansiamos possuir coisas de que não necessitamos nem desfrutamos. “Comparamos coisas que realmente não desejamos para impressionar pessoas das quais não gostamos”.
- Muitas pessoas dizem que a bíblia não tem nada a oferecer em matéria de assuntos econômicos. A bíblia é clara quanto a exploração do pobre e o acúmulo de riquezas. A todo momento a bíblia trata do espírito interior de escravidão gerado pelo apego idólatra à riqueza (Salmo 62.10; Lucas 16.13; 1 Timóteo 6:9; Hebreus 13.5; Tiago 4:1-2; 1 Tim 6:17-19)
- A disciplina da simplicidade não é uma vida de pobreza material como se as coisas materiais fossem do mal em si mesmas, mas colocar as posses na devida perspectiva, em seu devido lugar.

- A simplicidade é contentamento - a única coisa que pode adequadamente reorientar nossas vidas de sorte que as posses sejam autenticamente desfrutadas sem destruir-nos.

EXPRESSANDO SIMPLICIDADE NO EXTERIOR

1. Compre as coisas por sua utilidade e não por seu status. Carros, roupas, casa. Pare de querer impressionar os outros.
 2. Rejeite qualquer coisa que o esteja viciando. Aprenda a distinguir a necessidade verdadeira, como ambientes alegres, de vícios. Elimine ou reduza o uso de bebidas que viciem ou não sejam nutritivas. Televisão. Meios de comunicação.
 3. Crie o hábito de dar coisas. Se você acha que está se apegando demais a alguma posse, considere dá-la a alguém que precise dela. Desacumule. Coisas que não são necessárias complicam a vida.
 4. Recuse ser dominado pela propaganda dos fabricantes modernos. Esse invento para poupar tempo quase nunca fazem isso. Procure brinquedos duráveis e educativos. Não coisas que se perdem em poucas semanas.
 5. Aprender a desfrutar das coisas sem possuí-las. Possuir é uma obsessão dessa geração. Aprecie a praia sem achar que você tem de comprar um pedaço dela. Use parques e locais públicos.
 6. Desenvolva uma apreço mais profundo pela criação. Ande sempre que puder. Ouça os pássaros.
 7. Olhe com desconfiança todos os planos de "compre agora, pague depois". Eles são uma armadilha para sua escravidão.
 8. Obedeça as instruções de Jesus sobre a linguagem clara, honesta. "Seja porém a tua palavra sim, sim, não, não. O que disto passar, vem do maligno" Mateus 5.37. Evite a bajulação, meias-verdades. Honestidade e integridade no falar.
 9. Recuse tudo quanto gere a opressão dos outros.
 10. Evite qualquer coisa que o distraia de sua meta principal.
- Em resumo, são três as chaves para a Vida Simples:
 1. Ter um sentido claro do propósito divino;
 2. Ter o tempo necessário, viver segundo as prioridades divinas;
 3. Ter liberdade financeira;

8 - A DISCIPLINA DO JEJUM

- Uma das práticas mais negligenciadas pelos cristãos modernos é a disciplina do jejum.
- a prática do jejum pode ser de importância fundamental para o nosso crescimento espiritual, pois através do jejum ordenamos nossas prioridades, considerando as necessidades espirituais acima das físicas. (Mt 6.16,17 e 17.21; At 13.3)
- No jejum nós nos abtemos de alimentos e, não raro, também de líquidos. Esta disciplina nos ensina muito (e rápido) sobre nós mesmos. ele nos humilha, pois prova quanto nossa paz depende dos prazeres do nosso corpo
- Existem muitas formas de jejum e muitos relatos de praticantes desta disciplina ao longo da história do povo judeu e dos discípulos e também na história da igreja
O jejum ensina a temperança ou o autocontrole e, portanto, ensina moderação e abstenção em relação a todos os nossos impulsos básicos.
- "Simplesmente não existem leis bíblicas que ordem o jejum regular. Contudo, nossa liberdade no evangelho não significa licença, mas oportunidade" R. Foster.
- Em Mateus 6.16-18 reconhecemos que Jesus trata da questão da motivação do jejum. O
- Por diversas vezes Jesus ensinou acerca do jejum - Mt. 6:16, Mt. 9:15 e Lc. 4:2
- O jejum não deve ser motivado por barganha com Deus, na procura incessante por bênçãos.
- O jejum nos coloca em uma condição de sensibilidade espiritual
- **DURAÇÃO DO JEJUM** - Deve limitar-se às condições físicas e espirituais de cada pessoa. Convém levar em conta, também, a experiência de cada um. Ele é espontâneo e sua participação deve ser voluntária. Pessoas que estão em tratamento médico devem evitar jejuns por tempo muito longo.
- **TIPOS DE JEJUM** - Há diversas formas de separar um tempo de jejum e oração:
 - Jejum total, tomando apenas água ou somente água e suco de fruta;

- Jejum parcial de 12 horas;
- Tirar uma refeição diária ou deixar de comer algum tipo de alimento;
- Jejum de Daniel – alimentar-se apenas de frutas, legumes, cereais e verduras tomando água e suco de fruta, ou seja, nada de origem animal carne e derivados, leite e derivados;
- Jejum de alguma atividade como assistir televisão, por exemplo.

9 - A DISCIPLINA DA ORAÇÃO

- Em muitas igrejas protestantes, a oração e o estudo da Bíblia são tratados como as atividades que nos fazem espiritualmente ricos. No entanto, pouquíssimas pessoas têm sucesso de fato em alcançar a riqueza espiritual por meio delas.
- “Na oração, na verdadeira oração, começamos a pensar os pensamentos de Deus à sua maneira: desejamos as coisas que ele deseja, amamos as coisas que ele ama. Progressivamente, aprendemos a ver as coisas da perspectiva divina” (R. Foster)
- Através da oração nos relacionamos intimamente com o Deus Triúno: Oramos ao Pai (Mt. 6:9) em nome de Jesus Cristo (Jo. 14:13) com o auxílio do Espírito Santo como intercessor (Rm. 8:26)
- Existem motivos de oração diferentes: Súplica ou petição (Sl. 61:1); Confissão de pecados (Sl. 51:1-4); Ações de graça (Cl. 4:2); Intercessão (Tg. 5:16)
- A oração é prática indispensável para aqueles que desejam viver em comunhão com Deus. É impossível ter comunhão com Deus se não orarmos regularmente (Mt 6.6, 6.11, 14.23 e 26.36; Lc 18.1-8 e 22.40; At. 1.14 e 2.42; 1 Ts 5.17; Tg 5.17);
- “A oração é a avenida central que Deus usa para transformar-nos” R. Foster
- “Orar com frequência nos dá a prontidão para orar de novo, sempre que necessário.” D. Willard
- A oração, porém, só se estabelece em nossa vida para que floresçamos quando praticamos outras disciplinas tais como solitude e jejum.
- O aprendizado da oração segue o aprendizado de andar de bicicleta. É tentativa e erro.

10 - A DISCIPLINA DA ORIENTAÇÃO

- Orientação é buscar ouvir o conselho de Deus nos momentos de decisão para nos indicar o que devemos fazer quando temos de tomar decisões no ministério ou em nosso cotidiano.
- A orientação de Deus trará paz ao seu coração conforme Colossenses 3:15.
- Também chamada de DIREÇÃO é o exercício de procurar pessoas mais maduras na fé ou amizades espirituais que nos ajudem a conhecer a vontade de Deus;

11 - A DISCIPLINA DO SACRIFÍCIO

- Na disciplina do Sacrifício nós nos abtemos da posse ou de usufruir daquilo é necessário à nossa vida; diferente da frugalidade onde nos desfazemos de supérfluos;
- No sacrifício nós abandonamos a segurança do suprimento de nossas necessidades – Lc 21:2-4
- O sacrifício vem acompanhado da generosidade, do compartilhar e por ser um exercício espiritual deve ser precedido de uma direção divina;
- Assim como em outras disciplinas devemos verificar nossas motivações pois a prática correta deste exercício é uma dimensão diferente de fé que não é movida para resultados, embora sejamos surpreendidos por eles;

12 - A DISCIPLINA DO SEGREDO/DISCRICÃO

- Na disciplina do segredo, ou discricão, nós intencionalmente deixamos de fazer conhecidas nossas realizações e qualidades
- Fazemos tudo para evitar nossa promoção pessoal e para isso confrontamos nossa vontade e desejos da velha natureza;
- O segredo nos ensina o amor e a humildade diante de Deus e do próximo;
- A disciplina da discricão nos ajuda a desenvolver nossa confiança e dependência;

13 - A DISCIPLINA DO SERVIÇO

- Fomos chamados para servir. E uma das ferramentas mais eficazes para a transformação do nosso caráter é o serviço cristão.
- Quando servimos é que somos mais parecidos com Jesus Cristo – aquele que veio para servir (Mt 20.28 e 25.34-40; Jo 13.12-15; Gl 5.13)
- Vejamos algumas características dos verdadeiros servos: estão à disposição para servir; prestam atenção às necessidades; fazem o melhor que podem com o que tem à mão; fazem qualquer tarefa com igual dedicação; pensam mais nos outros do que em si; pensam como administradores, não como donos; não buscam reconhecimento para confirmar seu valor e consideram o ministério uma oportunidade, não uma obrigação;

14 - A DISCIPLINA DO SILÊNCIO

- No silêncio desligamos nossa alma dos “sons”, sejam eles barulhos, músicas ou palavras;
- “O silêncio é a forma de tornar a solidude uma realidade” Henri Nouwen
- Podemos praticar o silêncio de duas maneiras básicas – buscar momentos e lugares sem barulhos e praticar o não falar;
- O silêncio ao mesmo tempo que é uma disciplina específica geralmente é praticada com outras disciplinas;

15 - A DISCIPLINA DA SOLITUDE

- Na solidude nos abtemos deliberadamente da interação com pessoas – não é descanso é estar sozinho. Enfrentamos o cansaço físico e o medo de ficarmos sozinhos.
- Jesus praticava a solidude. Várias passagens dos Evangelhos demonstram Sua necessidade de separar um tempo especial para ficar a sós com o Pai (Mt 14.23, 26.36; Mc 6.46; Lc 6.12)
- A solidude é de vital importância para aqueles que querem: *considerar seriamente alguma questão fundamental da sua vida, avaliar seu próprio caráter e conduta, ouvir uma orientação específica de Deus, resolver um conflito interpessoal, ser curado emocionalmente, etc.*
- Solidão é Vazio interior. Solitude é Realização Interior.
- Solitude não é, antes de tudo, um lugar, mas um estado da mente e do coração.
- A Disciplina da Solitude é dividida em duas partes, a primeira é ficar sozinho em silêncio diante de Deus, é se afastar do barulho para ouvir a Deus. A segunda é deixar que Deus fala conosco ao mesmo tempo em que permanecemos calados (Hb 2:1-2).

“Um dos primeiros cristãos descreve o primeiro estágio da oração solitária como a experiência de um homem que depois de anos abrindo portas, de repente decide fechá-las. Os visitantes que costumavam vir e entrar em sua casa, começam batendo em sua porta, admirados quando eles não são autorizados a entrar. Somente quando eles compreendem que não são mais bem vindos é que eles gradualmente param de vir. Esta é a experiência de alguém que decide entrar na solidude depois de uma vida sem muita disciplina espiritual. No começo, as muitas distrações continuam a se apresentar. Depois, conforme elas recebem menos atenção, elas lentamente se retiram.” (Henri Nouwen)

16 - A DISCIPLINA DA SUBMISSÃO

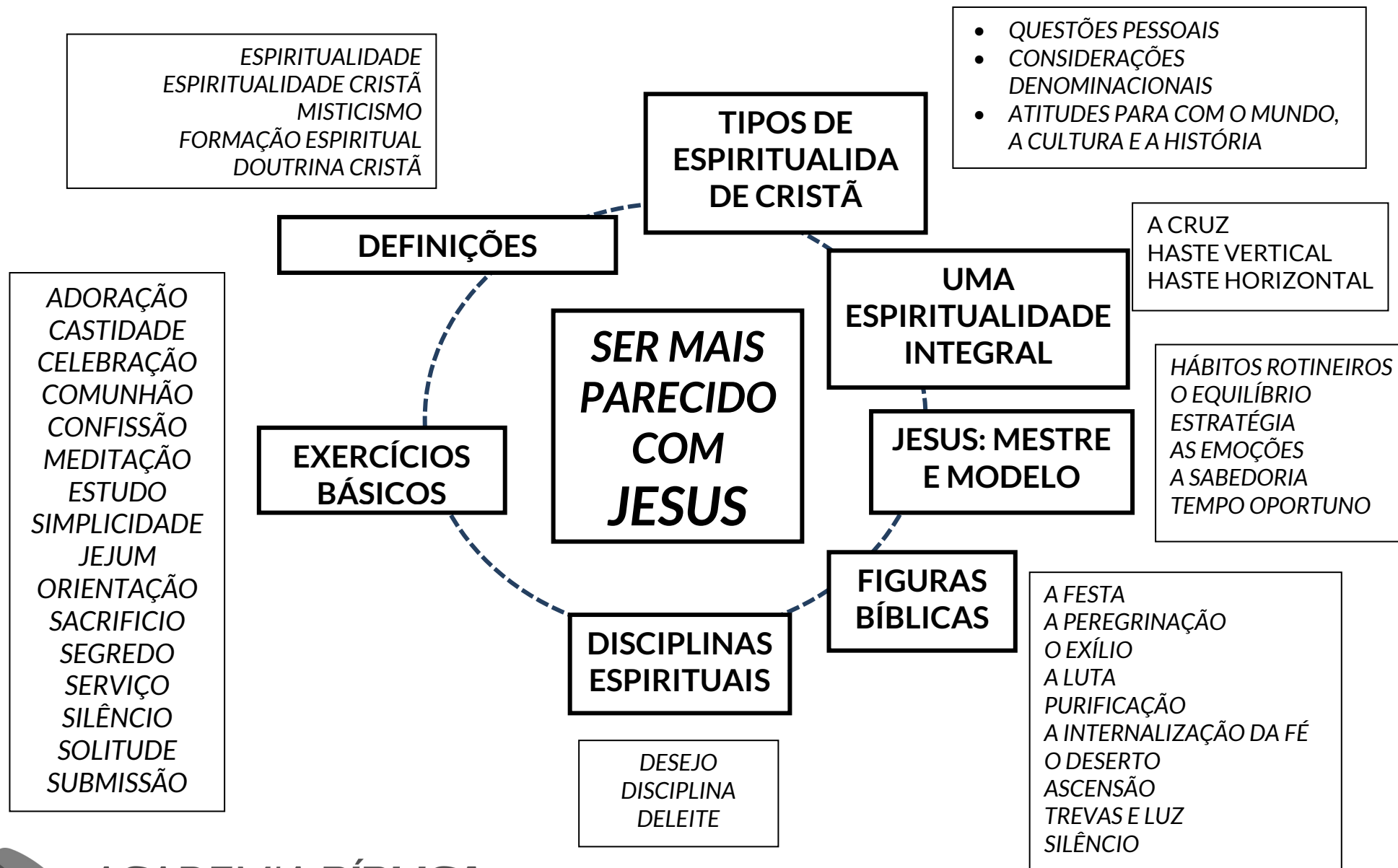
- A disciplina da submissão é a opção pela autonegação.
- A autonegação nos deixa encontrar nossa própria identidade, e em liberdade, submeter nossa vontade à de outros, onde estamos prontos para servir.
- A disciplina de submissão não é o mesmo que a Disciplina do Serviço. A submissão prepara-nos para servir.
- Segundo Richard Foster, nenhuma disciplina tem sofrido mais abuso do que a disciplina da submissão. Estar em submissão requer uma mudança de rumo em sua mente, uma alteração de postura. Deus está sempre mais interessado em **por que** você faz algo, do que **no que** você faz.
- A submissão é a capacidade de tirar das costas o fardo de sempre fazer as coisas do nosso jeito. é saber ceder. A vida marcada pela cruz é a vida de submissão voluntária “cada um os outros superiores a si mesmo” (Fl 2:3-9).



PRIMEIRA IGREJA
PRESBITERIANA INDEPENDENTE
DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

www.ipiriopreto.com.br
facebook.com/ipiriopreto
secretaria@ipiriopreto.com.br

Curso Exercícios Básicos de Espiritualidade



ACADEMIA BÍBLICA

integração · formação · ação