

## CRESCENDO EM CRISTO

**TEXTO:** Oséias 6:3

### **INTRODUÇÃO:**

- O dicionário define hábito como uma ação que se repete com frequência e regularidade; comportamento que alguém aprende e repete frequentemente; maneira de se comportar; modo regular e usual de ser, de sentir ou de realizar algo; costume; prática repetida que se torna conhecimento ou experiência.
- Se quisermos crescer e ter saúde espiritual, precisaremos adquirir bons hábitos.
- Os principais são a leitura da Bíblia e a oração. Quando praticados com regularidade e recebemos orientação, teremos notáveis benefícios para nossa vida.
- Você tem uma Bíblia? Já a leu? Como foi a sua primeira experiência de oração? Depois disso, já orou outras vezes?

### **1. A PRÁTICA DA LEITURA DA BÍBLIA**

- Para você, o que é a Bíblia Sagrada? A Bíblia Sagrada também é chamada de Palavra de Deus. Por quê?
- Porque ela contém revelações dadas por Deus aos seres humanos, as quais ele ordenou a alguns homens que fossem registradas.
- Um exemplo disso está em Jeremias 36:2, em que Deus diz ao profeta: “Jeremias, pegue um rolo – um livro – e escreva nele tudo o que lhe falei a respeito do povo de Israel e de Judá e a respeito de todas as nações. Escreva tudo o que eu disse desde a primeira vez em que falei com você, quando Josias era rei, até hoje”.
- Porque Deus é o inspirador do texto bíblico. Os homens chamados para registrar as revelações foram coautores com ele.
- Em 2 Timóteo 3.16, o apóstolo Paulo escreveu: “Toda a Escritura Sagrada é inspirada por Deus”. Isso quer dizer que foi Deus quem moveu os autores bíblicos para escrever.
- Se a Bíblia Sagrada é a Palavra de Deus, há uma maneira correta de lê-la.
- Ao ler a Bíblia, devemos buscar ouvir a voz de Deus. A Bíblia não é um mero registro do que Deus falou e fez. Ela é um livro vivo, ou seja, Deus fala e age por meio dela hoje.
- Em Hebreus 4:12 está escrito: “A palavra de Deus é viva e poderosa e corta mais do que qualquer espada afiada dos dois lados. Ele vai até o lugar mais fundo da alma e do espírito, vai até o íntimo das pessoas e julga os desejos e pensamentos do coração delas”.
- Assim, o objetivo da leitura bíblica não é a mera obtenção de informações. Devemos ler a Bíblia com a intenção de conhecer o caráter e a vontade de Deus, de modo a construir um relacionamento correto e íntimo com ele.
- Sendo a Bíblia a Palavra de Deus, não podemos ter acesso ao seu conteúdo divino sem a ação do Espírito Santo, o qual nos ilumina revelando-nos a mensagem de Deus que ali está. Assim, devemos pedir-lhe ajuda antes de lermos o texto sagrado.
- A Bíblia também é um livro como qualquer outro. Isso quer dizer que, para termos um correto acesso ao seu conteúdo, devemos lê-la a partir de boas regras de interpretação de textos. Se não fizermos isso, poderemos encontrar mensagens estranhas e falsas, as quais não foram ditas por Deus e poderão gerar confusão em nossas vidas.
- Quanto à prática em si, a leitura da Bíblia pode ser comparada ao processo de alimentação. Três, então, podem ser as suas etapas:

- **Ingestão**: É o ato de se comer um alimento. No que se refere à Bíblia, diz respeito ao ato de se ler o texto, apropriando-se de seu conteúdo. Assim como comer depressa é algo que não faz bem, já que não se mastiga devidamente o alimento, ler a Bíblia apressadamente também não é algo bom. Deve-se ler o texto bíblico com calma e atenção, observando-se os seus detalhes. Outra coisa: assim como comer muito pode não fazer bem, por causar indigestão, ler muitos textos da Bíblia de uma só vez pode não ser bom, por não se conseguir captar as mensagens de todo o conteúdo lido. Devemos preferir a qualidade da leitura à quantidade.
- **Digestão**: É o processo por meio do qual o organismo quebra e decompõe o alimento ingerido, de modo a proporcionar a sua absorção. No que se refere à Bíblia, diz respeito ao ato de se meditar sobre o texto lido, refletindo sobre a sua mensagem. Em Josué 1:8, Deus ordena a Josué meditar nas palavras do Livro da Lei de dia e de noite. Assim como no caso da digestão, quanto mais meditarmos na mensagem do texto bíblico, melhor será a sua absorção e, conseqüentemente, maior será o seu impacto sobre nós.
- **Absorção**: É o processo em que o organismo se apropria do alimento ingerido e digerido. No que se refere à Bíblia, diz respeito à assimilação do texto bíblico no coração, o que provoca um impacto transformador no leitor. Em Isaías 55:10-11 está escrito que a Palavra de Deus não voltará para ele vazia, mas realizará o seu desejo, atingindo o propósito para o qual foi enviada. Assim como no caso da alimentação, quanto mais absorvermos a Palavra de Deus, mais impactados seremos e mais nutridos e fortalecidos estaremos para viver conforme a vontade dele.
- Assim sendo, segue anexo a este Estudo um passo a passo para a sua prática de leitura da Bíblia.

## **2. A PRÁTICA DA ORAÇÃO**

- Para você, o que é oração?
- Orar é o ato de dialogar com Deus. Ele é uma pessoa. Logo, é alguém com quem podemos e devemos conversar. Esse diálogo, como a própria palavra indica, envolve os atos de falar e ouvir. Assim, na oração, podemos falar com Deus o que está em nosso coração e também ouvir o que ele tem a nos dizer.
- Por se tratar de uma conversa, a oração deve ser espontânea e não mecânica e repetitiva. Jesus fala sobre isso em Mateus 6:7-8: “Nas suas orações, não fiquem repetindo o que vocês já disseram, como fazem os pagãos. Eles pensam que Deus os ouvirá porque fazem orações compridas. Não sejam como eles, pois antes de vocês pedirem, o Pai de vocês já sabe o que vocês precisam”.
- Por nós não podermos ver e tocar em Deus, a oração é um ato de fé. Hebreus 11:6 diz que aquele que se aproxima de Deus precisa crer que ele existe e que abençoa aqueles que o buscam. Ou seja, aquele que ora precisa acreditar e confiar que há um Deus que o está ouvindo e que responderá a sua oração.
- Se hoje podemos orar com a certeza de que Deus nos ouve e responde é graças à morte de Jesus em nosso favor.
- Hebreus 10:19-22 diz que pelo sangue de Jesus podemos entrar com ousadia na presença de Deus. Assim, todas as nossas orações ao Pai devem ser feitas em nome de Jesus.
- Como orar? Há duas respostas a essa pergunta: uma se refere ao conteúdo e a outra à frequência. Quanto ao conteúdo, a oração pode ter pelo menos cinco elementos:
  - **Louvor e Adoração**: Louvar a Deus é elogiá-lo, engrandecê-lo e exaltá-lo por causa de suas obras e de seu caráter. Adorar a Deus é se prostrar diante dele em humildade, rendição e submissão.
  - **Ações de Graça**: Dar ações de graça a Deus é agradecer-lhe pelas suas ações em nosso favor;
  - **Confissão de pecados**: Confessar pecados a Deus é verbalizar as ações contrárias à sua vontade que foram praticadas por nós;

- **Intercessão**: Interceder é orar a Deus em favor de outras pessoas; em comunhão com Deus, mantendo uma atitude de abertura e prontidão à oração. Certamente, a oração contínua tem por base manter um constante sentimento de dependência de Deus.
- **Súplica**: Na súplica, apresentamos a Deus as nossas necessidades pessoais. corrida não inicia os treinamentos correndo 10 km em ritmo forte, um discípulo que queira se dedicar à leitura da Bíblia e à oração deve começar aos poucos e ir aumentando a quantidade e a intensidade à medida que perseverar nessas práticas.
- Além disso, quanto à frequência, podemos orar das seguintes maneiras:
  - **Períodos regulares e fixos**: Há um exemplo disso em Daniel 6:10, no qual o profeta tinha o costume de orar três vezes ao dia. Outro exemplo pode ser encontrado na igreja primitiva, a partir de Atos 3:1 e Atos 10:30. Alguns cristãos da época tinham o costume de, diariamente, orar às três horas da tarde.
  - **Períodos especiais**: Pode ser durante um dia inteiro, uma noite, três dias, uma semana de reuniões de oração etc. Jesus, antes de escolher seus doze apóstolos, passou uma noite inteira orando a Deus, Lucas 6:12-16.
  - **Conforme a necessidade**: Somos livres para orar a Deus em qualquer lugar, momento e situação, conforme a nossa necessidade e vontade. Um ótimo exemplo disso está em Neemias 2:4, texto que relata uma oração-relâmpago, tendo em vista uma pergunta feita pelo rei Artaxerxes.
  - **Continuamente**: Em 1 Tessalonicenses 5:17 está escrito: “Orem sempre”. O que vem a ser isso? É estar continuamente em comunhão com Deus, mantendo uma atitude de abertura e prontidão à oração. Certamente, a oração contínua tem por base manter um constante sentimento de dependência de Deus.

## **CONCLUSÃO**

- A partir das orientações dadas, a prática regular da leitura da Bíblia e da oração farão com que você cresça e tenha saúde espiritual.
- Entretanto, esteja atento ao seguinte: assim como a atividade física, essas práticas são limitadas pela condicionalidade. O que isso quer dizer? Assim como uma pessoa que quer praticar corrida não inicia os treinamentos correndo 10 km em ritmo forte, um discípulo que queira se dedicar à leitura da Bíblia e à oração deve começar aos poucos e ir aumentando a quantidade e a intensidade à medida que perseverar nessas práticas.
- Além disso, escolha um horário e local adequados nos quais consiga manter regularidade e tenha privacidade e tranquilidade para estar com Deus. Jesus ensinou: “Você, quando orar, vá para seu quarto, feche a porta e ore ao seu Pai”. Mateus 6:6.
- Chegou a hora de colocar em prática esse ensino crucial para a nossa saúde espiritual.

## **PASSO A PASSO PARA A LEITURA DA BÍBLIA**

- Ore a Deus, pedindo ao Espírito Santo para orientar e iluminar a sua leitura;
- Escolha a versão da Bíblia que você irá ler. A Bíblia Sagrada não foi escrita originalmente em português, mas em hebraico, aramaico e grego. Assim, as Bíblias em português são traduções que vão das mais fáceis até as mais difíceis versões. Sugerimos a você a Nova Versão Internacional cuja sigla é NVI.

- Escolha um texto não muito grande e que tenha sentido completo, ou seja, início, meio e fim. Os subtítulos em negrito, presentes nos textos das Bíblias atuais, podem ajudar nisso. De preferência, escolha um livro e leia-o do início ao fim. Sugerimos que você comece pelo Evangelho segundo Marcos e, logo depois, a Carta de Tiago;
- Leia o texto umas três vezes. A primeira leitura é de reconhecimento; a segunda, de análise; e a terceira, de fechamento.
- Sublinhe o que achar interessante e faça anotações sobre isso em um Diário Pessoal.
- Procure pela principal mensagem do texto ao seu coração e registre-a no diário; com a nova natureza criada por Deus, que é parecida com a sua própria natureza e que se mostra na vida verdadeira, a qual é correta e dedicada.
- Reflita sobre as aplicações da mensagem à sua vida e registre-as no diário;
- Ore a Deus, comprometendo-se a viver de acordo com a mensagem que você recebeu da parte dele e pedindo ajuda para isso.