

## Vença as Crises Existenciais

### Estudo Relacional da Bíblia – Série para Pequenos Grupos

Autor: Pr. Cícero Ferreira Gama – UCOB



## Superando A Ansiedade

Baseado em Salmos 23:1.

### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

#### Participe - discuta em grupo:

Da lista abaixo, o que lhe deixa sob pressão ou **ansiedade** no seu dia-a-dia? Como você costuma reagir?

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| a) Trânsito | c) Trabalho | e) Família |
| b) Finanças | d) Estudos  | f) Outros  |

### Introdução

A **ansiedade** pode ser definida como: angústia, inquietação e preocupação exagerada. Ela se tornou um dos problemas mais sérios de nossa época, levando milhares de pessoas ao estresse e à depressão. Felizmente, Deus tem a saída para nossas crises existenciais, como podemos perceber no Salmo 23:1, um antídoto contra a ansiedade.

### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Salmos 23:1.

#### Participe - discuta em grupo:

O que o salmista Davi está tentando nos dizer ao comparar Deus com um pastor de ovelhas? O que esta figura de linguagem nos ensina sobre nossa dependência de Deus?

### Comentários e Curiosidades:

- **O Salmo 23:** É o favorito entre os salmos. É chamado “o Salmo do Pastor”, “A Pérola dos

Salmos”, “O Hino dos Mártires”, “O Salmo do Rouxinol” e “O Salmo da Segurança”.

- **Senhor:** A palavra SENHOR ou Jeová é tradução do tetragrama hebraico YHWH e do Grego IAHWEH (Javé). Ela aparece mais de seis mil vezes na Bíblia. SENHOR, grafado com todas as letras maiúsculas, como no Salmo 23:1, identifica o Deus eterno como “Eu Sou o Que Sou” ou “Eu Serei Aquilo Que Serei”.

### Participe – discuta em grupo:

Não lhe parece presunção querer que o eterno Deus seja um pastor de finitos seres humanos? O que isto nos fala sobre o amor de Deus e sobre a nossa fé?

### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe – discuta em grupo:

Para você, qual é o significado da frase: “nada me faltará”? Isto significa que os cristãos estão livres de problemas e que todas as suas necessidades serão atendidas? **Em sua resposta considere:** Fil. 4:6-7.

### Ilustração

Experiências científicas foram feitas com dois cordeiros gêmeos, objetivando descobrir suas reações sob circunstâncias estressantes. O primeiro foi colocado sozinho numa pequena arena e logo passou a correr de um lado para o outro. A cada canto que ia recebia choques elétricos. Após alguns minutos, foi para o centro, local isento dos choques; ali permaneceu imóvel e visivelmente vencido emocionalmente. Já o segundo cordeiro foi colocado juntamente com sua mãe; assim como o primeiro, logo passou a correr, só que a cada choque, corria para próximo da mãe, buscando proteção, para logo recompor-se e voltar a correr. Os cientistas perceberam que os choques já não mais incomodavam e que o cordeiro já não mais demonstrava medo, tensão e **ansiedade**.

### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

#### Participe - discuta em grupo:

Sendo que o Bom Pastor pode suprir todas as nossas necessidades, qual deve ser nossa postura em relação à oração para superar a **ansiedade**? **Em sua resposta considere:** I Ped. 5:7.

### Dicas contra a **ansiedade**

- Aumente sua auto-estima (Mt. 6:26).
- Dê prioridade às primeiras coisas (Mt. 6:39).
- Viva um dia de cada vez (Mt. 6:34).
- Relaxe no poder de Deus (Sl. 46:10; 55:22).

### Conclusão

Se o Senhor, o Eterno Deus, Criador e Mantenedor do Universo, se digna em ser o meu Pastor; sobre o que devo estar **ansioso**? Nada, nada é a resposta, e sabe por quê? Porque nada me faltará.



# Superando A Insegurança

Baseado em Salmos 23:2.

## I - Interação – Compartilhe sua Experiência

### Participe - discuta em grupo:

Dos elementos abaixo, o que lhe tem provocado **insegurança** recentemente? Em relação a isto, como está seu ânimo agora?

- |             |            |            |           |
|-------------|------------|------------|-----------|
| a) Dinheiro | c) Futuro  | e) Saúde   | g) Outros |
| b) Emprego  | d) Moradia | f) Família |           |

### Introdução

A **insegurança** é advinda das necessidades e coerências não satisfeitas. Quando isto ocorre, parece que a terra some de sob nossos pés. Boas notícias: Cristo, o Bom Pastor, lê a dor oculta e recalca de cada coração, comove-Se e vem em nosso socorro, trazendo a **segurança** de que cuidará de nós.

## II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Salmos 23:2.

### Participe - discuta em grupo:

O que significa “pastos verdejantes” e “águas de descanso”? Pensando na ovelha, que idéias este verso nos dá do interesse e cuidado de Deus?

### Comentários e Curiosidades:

Nossas necessidades vão além de coisas materiais, como vemos na escala das necessidades humanas básicas:

- 1ª Fisiológicas: Água, comida, sono, exercício, vestimenta e habitação;
- 2ª Segurança: Estabilidade, proteção, certeza;
- 3ª Relacionamento: Afeto, cônjuge, família, amigos;
- 4ª Auto-realização: Auto-estima, êxito, status, apreço;
- 5ª Estética: Personalidade, presença, beleza.

Deus, não só tem poder para satisfazer nossas necessidades, como está interessado nisso.

## III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

### Participe - discuta em grupo:

Que argumentos sobre **segurança** estão subtendidos nesta passagem?

Como isto deixa você mais tranqüilo e seguro?

### Na sua resposta lembre estas frases Bíblicas:

– “Deus, o vosso Pai, sabe do que tendes necessidades” ( Mt. 6:8).

– “Jesus vendo as multidões, compadeceu-se deles” ( Mt. 9:36).

– “O meu Deus suprirá todas as necessidades” (Fp. 4:19).

## Ilustração

Logo após a Segunda Guerra Mundial, muitas crianças famintas e sem lar foram colocadas em grandes acampamentos. Ali as crianças eram bem alimentadas e cuidadas. Mas, à noite, elas não dormiam bem. Pareciam estar inquietas e com medo. Finalmente, um psicólogo encontrou uma solução: Depois de serem postas na cama, as crianças recebiam um pedaço de pão para que segurassem. Se quisessem mais pão para comer, este lhes era provido, mas aquele pedaço especial não era para ser comido, apenas deveria ser segurado. O pedaço de pão produziu maravilhoso resultado. As crianças passaram a dormir tranqüilamente, pois no subconsciente tinham a **segurança** de que teriam algo para comer no dia seguinte.

## IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

### Participe - discuta em grupo:

Sendo que Deus cuida de você e o carrega no colo, como você pretende reagir de hoje em diante ao se sentir **inseguro**? **Em sua resposta considere:** Isa. 40:11.

### Dicas contra a **insegurança**

- Descarregue suas tensões em Jesus (Mt. 11:28).
- Controle seu medo (Lc. 12:32).
- Contente-se com o que tem (Hb. 13:5).
- Fortaleça-se em Deus (Fp. 4:13).
- Entusiasme-se, a vitória é certa (Jo. 16:33).

## Conclusão

O Bom Pastor é Alguém que não somente conhece as nossas necessidades, mas que é capaz de supri-las e está disposto a fazê-lo. Ele nos faz repousar em pastos verdejantes junto às águas de descanso. Chega de ansiedade, medo, tensão, angústia e **insegurança**, “pois só Tu, ó SENHOR, me fazes viver em **segurança**” (Sal. 4:8); “Oh! Provai e vede que o Senhor é bom; bem-aventurado o homem que nele se refugia” (Sal. 34:8).

# Superando

## A Culpa

Baseado em Salmos 23:3.

### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

#### Participe - discuta em grupo:

Das opções abaixo, como você geralmente lida com o sentimento de **culpa**?

- Racionaliza: tenta justificar suas faltas?
- Projeta: tenta atribuir a outros seus erros?
- Sublima: tenta disfarçar o remorso?
- Deprime-se: fica angustiada?
- Ora: busca o perdão de Deus?
- Administra: trabalha as causas, assume as conseqüências?

#### Introdução

A **culpa** é definida como: pesar, remorso, vergonha e autocondenação; mas muito bem pode ser comparada com a sede, pois a ausência de paz interior provoca sequidão de alma, que só pode ser saciada pela Água Viva, a água que refrigera a alma, a qual somente Cristo pode conferir.

### II – Observação – Veja o que o texto diz

Leia: Salmo 23:3.

#### Participe - discuta em grupo:

Pensando na ovelha, no deserto, nos caminhos perigosos e comparando tudo com as realidades humanas, que sentido tem para você as palavras “refrigera-me a alma e guia-me pelas veredas”?

#### Comentários e Curiosidades:

- As conseqüências da **culpa**: Desânimo, ansiedade, medo de castigo, perda da auto-estima, sentimentos de inferioridade, rejeição e desolação.
- O antídoto (remédio) contra a **culpa**: A) Arrependimento, consciência da pecaminosidade; não negar, justificar, transferir ou manipular (At. 3:19). B) Confissão, consciência da dependência de Deus (Pv. 28:13). C) Perdão, consciência da restauração, receber e desfrutar (I Jo. 1:9) e (Rm. 8:1). D) Santificação, consciência da obediência, “vai e não peques mais”. João 8:11.

### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe - discuta em grupo:

Qual o sentido de: “Refrigera-me a alma”? Por que só Deus pode saciar a sede provocada pela **culpa**? **Em sua resposta considere:** II Cor. 7:10 ou Isa. 41:17.

### Ilustração

Quando Maria teve seu primeiro contato com a Bíblia, desejou saber o que precisava fazer para ser salva. Certo dia, ao pastor lhe visitar, apresentou sua pergunta de forma ansiosa. A resposta do pastor foi: “É tão somente aceitar a graça de Cristo”. Maria não conseguia entender que era tão simples assim. “Não preciso pagar pelos meus pecados?” – indagou! “Oh, não, pois Jesus fez isto por você” – respondeu o pastor. Após o estudo bíblico, Maria, emocionada, confessou: “Há mais de vinte anos fiz um aborto, carreguei esse terrível sentimento de **culpa**, achando que Deus não podia me perdoar. É maravilhoso tirar esse fardo dos meus ombros”.

### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

#### Participe - discuta em grupo:

Como você pretende se relacionar com Cristo e lidar com a **culpa** após este estudo?

#### Relembre esta frase Bíblica:

II Cor. 4:16 - “O homem interior se renova de dia em dia” – Note a íntima relação entre a libertação da **culpa** e a santificação.

#### Dicas contra a culpa

- Reconheça suas faltas (Sl. 51:3).
- Confesse seus pecados (I Jo. 1:9).
- Aceite e desfrute o perdão (Mq. 7:18-19; Jo. 8:11).
- Renove sua mente (Rm. 12:2).

#### Conclusão

O Bom Pastor está pronto a fazer tudo “por amor do seu nome”, para nos dar a paz interior. Chega de remorso, vergonha e auto-condenação; porque “O Senhor te guiará continuamente, fartará a tua alma até em lugares áridos, e fortificará os teus ossos; serás como um jardim regado, e como um manancial, cujas águas jamais faltam” (Isa. 58:11).



# Superando

## O Medo

Baseado em Salmos 23:4.

### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

#### Participe - discuta em grupo:

Dos fatores abaixo, o que geralmente lhe provoca **medo**? Como costuma reagir diante deles?

- Bichos: barata, sapo, rato, cobra?
- Viagem: carro, ônibus, trem, avião?
- Hospital: médicos, exames, internação?
- Tratamento: injeção, dentista, cirurgia?
- Riscos: roubo, assalto, violência, seqüestro?

#### Introdução

O **medo** é definido como terror, receio, apreensão, cisma, ansiedade, hesitação e temor. Ele pode ser positivo, até certo ponto, se for um elemento regulador e preventivo. O **medo** é como um anestésico, o qual paralisa o coração, cria uma expectativa de algo ruim, tirando a tranquilidade, o sono, a paz e os sonhos; deixando-nos agressivos, inseguros e acuados. Jesus, o Bom Pastor, garante sua presença, conforto e segurança, nos dando vitória contra os **medos** e fobias.

### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Salmos 23:4.

#### Participe - discuta em grupo:

O que o salmista Davi queria dizer com “Ainda que...”? Estaria falando das possíveis conseqüências do pecado? Quão importante é ter o consolo do Bom Pastor para vencer o **medo**?

#### Comentários e Curiosidades:

- **A vara do Pastor:** Era um bastão, uma arma, uma extensão do braço do pastor. Um instrumento de: autoridade, poder, força e disciplina. Com ela, o rebanho era protegido dos predadores e controlado eficientemente. As ovelhas sentiam segurança, conforto e bem-estar.
- **O cajado do pastor:** Era uma vara longa, fina, com uma das pontas recurvada, formando um gancho. Um instrumento de doçura, auxílio, consolo e correção. Com ele, o rebanho era dirigido, guiado e agregado. As ovelhas sentiam compaixão, carinho, ternura, calma e tranquilidade. A ação do cajado é símbolo do Espírito Santo.

### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe - discuta em grupo:

Pode um cristão ter medo de morrer? Com que segurança pode transpor o vale da sombra e da morte? **Em sua resposta considere:** Apoc. 1:18 ou João 11:25.

#### Ilustração

Uma menina que morava perto de um cemitério, encurtava o caminho por dentro dele para ir ao supermercado. Destemidamente ia e voltava, caminhando entre as tumbas. Apesar de às vezes ser-lhe necessário voltar para casa ao anoitecer, jamais revelou temor ao passar por ali. Um dia alguém lhe perguntou: você não tem **medo** de passar pelo cemitério? Procurando justificar porque não sentia **medo** de passar pelo cemitério, ela respondeu: Não, eu não tenho **medo**! Sabe por que? É que a minha casa fica justamente do outro lado. A certeza de que estamos a caminho da nova terra traz segurança para vencer o medo.

### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

#### Participe - discuta em grupo:

Como é possível viver sem fobias, pânicos e **medo**? Que caminho pretende seguir para superar seus **medos**? **Em sua resposta considere:** Sal. 27:1 ou Isa. 41:10.

#### Comentários e Curiosidades:

- **Medo:** O *hebraico* faz diferença entre **medo** (PAHADH) “terror” e (YIAR’Â) “reverência”, “submissão a Deus”. (Ap. 14:7).
- **Temor:** Dizia Charles Spurgeon: “Um fogo extingue outro, e nada mata tão eficazmente o temor do homem com a abundância do temor a Deus”.
- **Amor:** “No amor não existe **medo**, antes, o perfeito amor lança fora o medo. Ora, o **medo** produz tomento; logo, aquele que teme não é aperfeiçoado no amor”. I João 4:18.

#### Dicas contra o **medo**

- Confie em Deus (Sl. 56:3).
- Seja forte e corajoso (Dt. 31:6).
- Busque auxílio Divino (Hb. 13:6; Sl. 34:4).

#### Conclusão

Nosso Bom Pastor tem o controle da situação. “Não te assuste com o terror noturno nem com a seta que voa de dia, pois se O invocares Te responderá. Na angústia estará contigo, livrar-te-á e te glorificará”. Sal. 91:5, 15.



# Superando A Depressão

Baseado em Salmos 23:5.

## I - Interação – Compartilhe sua Experiência

### Participe - discuta em grupo:

Das descrições abaixo, qual delas exprime melhor como você está se sentindo emocionalmente?

- Como um relógio com a pilha fraca: quase parando;
- Como uma laranja espremida: somente o bagaço;
- Como um animal de carga: cansado, sem forças;
- Como a praia: nem ao mar nem à terra, razoável;
- Como um pássaro a voar: de bem com a vida, exultante.

## 2 – Introdução

A melancolia, a qual chamamos de desânimo ou **depressão**, é um estado emocional e psicológico muito falado e temido em nossos dias. Atinge a todos, inclusive os crentes, provocando tristeza, apatia, fadiga, insônia, etc. O Bom Pastor, o nosso Médico, Aquele que restaura o nosso ser, surpreende-nos com Sua hospitalidade. Deus preparou um grande banquete. Ele alimenta, provê, guia e protege.

## II – Observação – Veja o que diz

**Leia:** Salmos 23:5.

### Participe - discuta em grupo:

Pensando nos problemas da vida, nas lutas, aflições e na depressão; Que cenas são descritas pelo salmista como elementos de superação?

## Comentários e Curiosidades

Causas da **Depressão**:

- Fatores Ambientais e Psicológicos: Infância, status, rejeição, pensamentos negativos, senso de culpa, etc.
- Fatores Genéticos e Fisiológicos: Distúrbios hormonais, hiperglicemia, insônia, pressão alterada, alimentação inadequada, etc.
- Fatores da Vida e Circunstâncias: tensões, perdas, morte de queridos, problemas, pressões pela sobrevivência, etc.

Sintomas de **Depressão**:

- Apatia, tristeza, desânimo, isolamento, autocrítica, baixa auto-estima, agressividade, comportamento impulsivo. A vida perde a graça, o brilho e o sabor.

## III – Interpretação – Descubra o que quer dizer

### Participe - discuta em grupo:

Escolha uma das perguntas abaixo e faça seu comentário: **Em sua resposta considere:** Sal 42:3, 5.

1. Como a certeza de que Deus tem um banquete preparado para Seus filhos pode nos ajudar a superar a **depressão**?
2. Algumas pessoas afirmam que o cristão não pode ficar deprimido. O que você acha dessa afirmação?
3. Qual o papel da fé e da esperança na luta contra a **depressão**?

## Ilustração

É quase impossível falar sobre **depressão** e não lembrar do grande profeta Elias. Após sua vitória no monte Carmelo contra os 450 profetas do deus Baale outros 400 falsos profetas, ele foi ameaçado de morte pela rainha Jezabel. Elias fugiu para o deserto a caminho de um dia, deitou à sombra de um zimbro e pediu para si a morte: “Basta, toma agora ó Senhor, a minha alma”. Felizmente, Deus lhe veio ao encontro, ouviu seus lamentos e de forma tranqüila e suave ministrou-lhe cura ao coração, dando-lhe vitória contra a **depressão**. (I Reis 19:1-18)

## IV – Aplicação – Experimente como funciona

### Participe - discuta em grupo:

Sendo o óleo símbolo do Espírito Santo, que aplicação tem a frase: “Unge-me a cabeça com óleo”? Como o Espírito Santo pode transformar a **depressão** em alegria e contentamento? **Em sua resposta considere:** Sal. 45:7; Luc. 11:13.

## Dicas contra a **Depressão**

- Apegue-se a Deus (Sl. 42:5).
- Compartilhe com os amigos (Pv. 17:17).
- Seja agradecido (I Ts. 5:18).
- Cante louvores (Sl. 145:21).
- Encontre alegria e paz (Rm. 15:13).
- Leia em voz alta alguns destes Salmos: 6,13,18,23,25,27,31,32,34,37,38,39,40,42,43,46,51,55,62,63,69,71,73,77,84,86,90,91,94,95,103,104,107,110,118,121,123,124,130,138,139,141,142,143,146,147.

## Conclusão

O nosso Bom Pastor é apresentado como um bondoso hospedeiro. E graças à Sua abundante generosidade, o nosso cálice transborda. NEle podemos superar as desventuras da vida e a **depressão**, pois “Tu me farás ver os caminhos da vida; na Tua presença há plenitude de alegria; na Tua destra, delícias perpetuamente” (Sal. 16:11).



# Superando A Solidão

Baseado em Salmos 23:6.

## I - Interação – Compartilhe sua Experiência

### Participe - discuta em grupo:

Das opções abaixo, como você costumava ou costuma lidar com a solidão?

- Tolera: valoriza os relacionamentos e com paciência supera a falta de contatos significativos?
- Nega: disfarça e busca outras alternativas como TV, rádio, reuniões, compras, etc.?
- Sofre: procura superar o tédio, construindo novas amizades?
- Curte: prefere ficar só, sente-se bem e não tem necessidade de companhia?

## Introdução

A **solidão** assusta profundamente e dói, caracteriza-se por um vazio existencial, decorrente de relacionamentos insatisfatórios. **Solidão** é mais que estar só, é sentir-se só. Felizmente, o Bom Pastor conhece nossas crises existenciais. Com demasiada frequência, só pensamos em Deus como alguém que está lá no alto. No entanto, o conceito do Salmo 23 é que Deus está “aquí em baixo”. Sua bondade e misericórdia nos acompanham e em Sua casa encontraremos abundância e paz.

## II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Salmos 23:6.

### Participe - discuta em grupo:

Descreva sua compreensão sobre o desejo expresso do salmista pela bondade e misericórdia. Será um desejo universal do ser humano querer ser compreendido e tratado com ternura?

## Comentários e Curiosidades:

### Tipos de Solidão:

- **Existencial:** Solidão de Deus: Falta de comunhão espiritual, uma vida sem cor e sem sabor.
- **Psicológica ou Emocional:** Solidão de Alguém: Falta de relacionamento afetivo, ansiedade por afeição.
- **Coletiva ou Social:** Solidão de Grupo: Falta de convívio social, um peixe fora d'água.

### Sintomas da solidão:

- Profundo vazio de alma, quando a pessoa se sente rejeitada, indesejada, triste, desanimada e com baixa auto-estima.

## III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

### Participe - discuta em grupo:

Sendo que Deus está conosco, não é suficiente Sua companhia? Por que necessitamos viver em comunidade? **Em sua resposta considere:** Gên. 2:18.

## Ilustração

Certo pastor recebeu uma carta onde o remetente dizia que sua igreja era a mais fria, mais inamistosa que ele já havia frequentado. Dentro dela sentia-se sozinho. Por mais de um mês ninguém o havia cumprimentado com um sorriso ou aperto de mão. Até mesmo o aperto de mão do pastor, à porta, no final do culto, foi descrito como “descuidado”. O homem concluiu sua carta requerendo que seu nome fosse excluído do livro da igreja.

### Participe - discuta em grupo:

Qual deve ser o papel da Igreja no combate à solidão? Os Pequenos Grupos podem ser uma das soluções?

## IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

### Participe - discuta em grupo:

Que importância tem a bondade, a misericórdia e o habitar na casa do Senhor, para vencer a solidão? Qual será seu papel no combate a solidão? **Em sua resposta considere:** Sal. 27:4-5.

### Dicas contra a Solidão:

- Arder em amor (Ef. 5:2).
  - Promover a fraternidade (Rm. 12:10).
  - Não abandonar os amigos (Pv. 27:10).
  - Orar o Salmos 25:16-18.
  - Crescer espiritualmente (Rm. 8:14-17).
- “Porque se meu pai e minha mãe me desampararem, o Senhor me acolherá” (Sal. 27:10).

## Conclusão

O nosso bom Deus sabe que todos precisamos de relacionamentos íntimos e calorosos para conservar nossa saúde emocional. Por isso nos congrega junto a Ele, garantindo Sua bondade e misericórdia. A **solidão** pode ser superada, pois não resistirá à companhia do Bom Pastor. E “que diremos, pois, à vista destas coisas? Se Deus é por nós, quem será contra nós?” (Rm. 8:31).

# Superando

## A Baixa Auto-Estima

Baseado em João 10:14 e 15.

### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

#### Participe - discuta em grupo:

Das alternativas abaixo, em que momentos, você tem sentimentos de inferioridade ou de **baixa auto-estima**?

- Quando é surpreendido pelos próprios erros, pecados e fracassos?
- Quando é criticado ou observado em sua conduta e costumes?
- Quando lhe é negado amor, atenção e carinho pelos amigos e familiares?
- Quando é pressionado a corresponder a certas expectativas da comunidade?

#### Introdução

**Baixa auto-estima** é, por definição, uma avaliação negativa que fazemos de nós mesmos. Isto afeta nossa própria auto-imagem, bem como nossa qualidade de vida. Dois aspectos devem elevar nossa auto-estima: *Primeiro*, dimensionar a visão que temos de nós mesmo acima de tudo o que a maioria das pessoas pense a nosso respeito; e *segundo*, ver a nós mesmos como o Bom Pastor nos vê.

### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** João 10:14-15.

#### Participe - discuta em grupo:

O que Jesus está nos transmitindo com a frase: “Eu sou o Bom Pastor”? Este título pode ser uma referência às qualidades do Salmos 23?

#### Comentários e Curiosidades:

##### Causas da **Baixa Auto-Estima**

- **Conceito errado sobre como Deus nos vê:** Sentimento de insignificância, com reação do tipo “*Eu não mereço nada*”.
- **Tratamento injusto pelos que nos rodeiam:** Sentimento de inferioridade, com reação do tipo “*Eu não valho nada*”.
- **Sobrecargas injustas sobre nós mesmo:** Sentimento de incapacidade, com reação do tipo “*Eu não sou capaz de nada*”.

##### Sintomas da **Baixa auto-estima**

- Afeta nossas atitudes e emoções. Ficamos depressivos, irritadiços, críticos, intolerantes, isolados, hipersensíveis, sem paz interior e com baixa autoconfiança.

### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe - discuta em grupo:

Que sentido têm as palavras “conheço” e “conhecem” no texto de hoje? Que diferença faz para auto-estima compreender o nosso alto valor aos olhos de Deus? **Em sua resposta considere:** I Cor. 6:20 ou I Ped. 1:18-19 ou Prov. 23:7.

#### Ilustração

Certo professor ouviu de um idoso a seguinte história: “Sou filho ilegítimo, nunca soube quem era o meu pai, na escola me insultavam e caçoavam de mim. Um dia chegou um novo pastor, resolvi ir ouvi-lo pregar. No domingo, ao sair do culto, ele colocou a sua mão sobre o meu ombro e falou: ‘Sei quem é você. Conheço sua família. Você é filho... você é filho... (lhe faltou palavras, pois não me conhecia, mas o Espírito Santo o inspirou a falar) – Você é filho de Deus’. Essas palavras mudaram o curso de minha vida”. O professor foi informado de que aquele homem era Ben Hooper, duas vezes governador do Estado do Tennessee. O que aumentou sua auto-estima foi saber que era filho de Deus.

### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

#### Participe - discuta em grupo:

Que cuidados devemos ter para que nossa auto-estima não se transforme em orgulho? O que pretende fazer para manter sua auto-estima equilibrada? **Em sua resposta considere:** Rom. 12:3.

#### Dicas contra a **Baixa Auto-Estima**

- Valorize-se (Sl. 8:4-5)

- Ame-se (Ef. 5:28-29)

- Confraternize-se (Hb. 10:24)

“Com amor eterno eu te amei, por isso com benignidade te atraí” (Jeremias 31:3)

#### Conclusão

Nosso valor e importância são extrínsecos, ou seja, consistem no grande amor que o Bom Pastor tem demonstrado por nós. Acredite nisto e viva em Sua presença com força e bênção. Sua promessa é: “Eis que estou convosco todos os dias”. “Eu sou a porta. Se alguém entrar por mim, será salvo; entrará e sairá e achará pastagem” (Mat. 28:20; João 10:9).





# Superando As Dissensões

Baseado em Mateus 5:21-26.

## I - Interação – Compartilhe sua Experiência

### Participe - discuta em grupo:

Lembre-se da última vez em que alguém lhe “tirou do sério” e lhe esgotou a paciência. Sua reação foi do tipo:

- “Chutou o pau da barraca”?
- “Cuspiu fogo” para todo lado?
- “Engoliu seco”?
- Sublimou e contornou a situação?

### Introdução

Com frequência nossas relações interpessoais são marcadas por conflitos. As **dissensões** são provocadas por elementos tais como: palavras precipitadas, descontroles emocionais, falta de autenticidade, orgulho, inveja, etc. Jesus sabe o quanto a **dissensão** machuca, Ele quer não somente nos curar dessas feridas, como também nos habilitar para desfrutarmos relacionamentos saudáveis.

## II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Mateus 5:21-26.

### Participe - discuta em grupo:

O que mais lhe chamou atenção e o surpreendeu neste texto?

### Comentários e Curiosidades:

- **Conseqüências emocionais, físicas e espirituais das dissensões:** ira, vingança, agressão verbal, violência, culpa, amargura, remorso, dor de cabeça, fadiga, depressão, úlceras e desânimo espiritual.
- **Regras para evitar dissensões:** Evite criticar, zombar, gritar, depreciar, choramingar, argumentar destrutivamente, sarcasmo, suposições e “dar sermões”.
- **Falar a verdade:** em amor, com tato, em voz baixa, com consideração e com cortesia.

## III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

### Participe - discuta em grupo:

Analisando pela ótica Divina, qual deve ser a relação entre ficar com raiva de alguém e matar uma pessoa? Que semelhança há entre xingar uma pessoa de “tolo” ou de “você não vale nada”, com matar alguém?

## Ilustração

Conta-se que em 1995 aconteceu o seguinte incidente diplomático entre um comandante da marinha Americana e uma autoridade Costeira do Canadá.

O Americano, educadamente: “Favor alterar seu curso 15 graus para o norte”.

O Canadense: - “Recomendo mudar seu curso 15 graus para o sul”.

O Americano, já “mordido”: - “Aqui é o capitão da marinha americana! Repito, mude seu curso”.

O Canadense insistiu: - “Impossível, mude seu curso atual”.

O capitão americano “berrou”: - “Este é o porta aviões USS Lincoln, o segundo maior do mundo com três destroyers e três fragatas, exijo que mude imediatamente seu curso, do contrário tomaremos contramedidas”.

O canadense respondeu: - “Impossível, repito; aqui é um farol... câmbio”.

**Moral da história:** Cegados pelo orgulho e arrogância, criticamos querendo mudar as pessoas quando nós mesmos é que devemos mudar de direção.

## IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

### Participe - discuta em grupo:

O que Deus falou com você no estudo de hoje? Como pretende reagir com respeito às dissensões?

### Dicas contra a Dissensão

- Ame e perdoe (I Pe. 4:8).
- Não seja cobiçoso (Pv. 28:25).
- Busque os frutos do Espírito Santo (Gl. 5:22-23).
- Procure viver em paz (Hb. 12:14-15).

## Conclusão

Cristo nos convida e nos habilita para relacionamentos saudáveis. Ele cura nossos ressentimentos e capacita-nos a evitar e a superar as **dissensões**, portanto “se possível, quanto depender de vós, tende paz com todos os homens” (Rom. 12:18).

# Superando

## A Raiva

Baseado em Caim Gênesis 4:1-7.

### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

#### Participe - discuta em grupo:

Escolha, da relação abaixo, os tipos de reação que mais identificam você logo após um acesso de **raiva**. Comente!

- Com a cara no chão: envergonhado e embaraçado.
- Deprimido: com sentimento de culpa e remorso.
- Abre o jogo: confessa os excessos e desculpa-se.
- Disfarça: justifica-se com explicações.

#### Introdução

A **raiva** e seus correspondentes - ira, cólera, fúria, zanga, impaciência, hostilidade e indignação - formam um sentimento experimentado por qualquer um. Alguns “explodem” outros “abafam”. Em geral, a raiva é destrutiva e negativa, se não administrada corretamente. O convite bíblico é para sabermos controlá-la.

### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Gênesis 4:1-7.

#### Participe - discuta em grupo:

Considerando o diálogo de Deus com Caim, quais foram os motivos para a raiva de Caim contra seu irmão Abel?

#### Comentários e Curiosidades:

- **Quanto aos outros, a raiva nos faz:** Odiar, humilhar, envergonhar, ofender, criticar, menosprezar, ridicularizar, desforrar, “berrar”, brigar, amaldiçoar e destruir.
- **Quanto a nós, a raiva produz:** Ansiedade, medo, ressentimento, depressão, gastrite, úlcera, colite, náuseas, derrame, ataques cardíacos, enfarte e alguns tipos de câncer.

### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe - discuta em grupo:

O que pode significar: “O pecado jaz a porta... a ti cumpre dominá-lo”?

**Em sua resposta considere:** Ecl. 7:9 ou Efê. 4:26.

#### Ilustração

Conta-se a história de um monge que tinha o hábito de explodir em acessos de fúria e culpar seus companheiros quando as coisas davam errado. Decidiu afastar-se da causa de seus problemas e foi para um mosteiro no deserto, onde praticamente não tinha contato com outros seres humanos. Certa manhã, após instalar-se em sua nova morada, esbarrou acidentalmente no cântaro de água e lhe derramou o conteúdo. Ficou enfurecido, mas não havia ninguém por perto a quem culpar. Encheu novamente o cântaro. Pouco tempo depois, o mesmo fato se repetiu. Num ímpeto de ira, arremessou o cântaro ao chão, fazendo-o em pedacinhos. Depois de acalmar-se, começou a refletir e chegou à conclusão de que sua **raiva** era problema dele mesmo, e não dos outros.

### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

#### Participe - discuta em grupo:

Que passos você pretende dar para controlar a **raiva**? **Em sua resposta considere:** Tia. 1:19-22.

#### Dicas contra a raiva

- Não se precipite (Pv. 14:17, 19).
- Seja prudente, faça de conta... (Pv. 12:16).
- Controle seu gênio (Pv. 19:11).
- Abandone toda ira (Ef. 4:31).

#### Conclusão

A **raiva** é uma expressão de medo, mágoa e frustração; precisamos analisar nossos motivos, foi o que Caim não fez, “pois o pendor da carne dá para morte, mas o do Espírito para a vida e paz” (Rom. 8:7). Precisamos controlar nossas emoções e “levar cativo todo pensamento a obediência a Cristo” (II Cor. 10:5). Devemos buscar diariamente a vitória em Cristo, “pois melhor é o longânimo do que o herói da guerra, e o que domina o seu espírito, do que o que toma uma cidade” (Prov. 16:22).

# 1

# 0

## Superando

### A Rejeição

Baseado em Jefté - Juízes 11:1-11.

#### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

##### Participe - discuta em grupo:

Você já passou pela experiência de ser **rejeitado**? Quer partilhar conosco? Das opções abaixo, que reação você teve nesta circunstância?

- Fez de conta que não era com você?
- Não deixou “barato” e “deu o troco”?
- Amparou-se no valor pessoal ou na auto-estima?
- Sacudiu os ombros, levantou a cabeça e seguiu em frente?

#### Introdução

Nosso século é marcado pela desumanidade. As pessoas são tratadas como coisas e objetos. São avaliados pela sua cor, cabelos, olhos, idade, aparência, cultura, regionalidade e bens materiais. Se não atingem certos “padrões rígidos de controle de qualidade”, são **rejeitadas**, descartadas e jogadas no lixo. A história de Jefté, o sexto juiz de Israel, nos mostra que a **rejeição** fere, magoa, causa medo, tristeza e revolta. Felizmente, em Deus encontramos força para superar o desprezo e seus traumas.

#### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Juízes 11:1-11.

##### Participe - discuta em grupo:

Jefté foi rejeitado desde o ventre materno. Que motivos o texto apresenta para que ele tivesse sido rejeitado pelos familiares e seu povo?

#### Comentários e Curiosidades:

- **Inferioridade:** Cerca de 95% das pessoas sentem-se inferiores às outras pessoas. Isto afeta o modo de pensar, agir e sentir. Somos resultado do autoconceito, da auto-imagem e da auto-estima.
- **Auto-Estima:** É a avaliação que você faz do seu valor, competência e significado. Para o cristão, tal avaliação é feita pela ótica Divina e não pelos conceitos das outras pessoas.

#### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe - discuta em grupo:

Escolha uma das perguntas abaixo e faça seus comentários:

1. Pensando nos efeitos da rejeição, que significados pode ter o fato de Jefté ter fugido para Tobe (um lugar distante e deserto) e que homens levianos (bandoleiros) se juntaram a ele? (Jz. 11:3).
2. Quais são as lições que podemos tirar dos diálogos entre os anciãos de Gileade e Jefté? (Jz. 11:6-10).
3. Pensando sobre como podemos superar as rejeições, que significado tem a frase: “e Jefté proferiu todas as suas palavras perante o Senhor, em Mispa” (Jz. 11:11)?

#### Ilustração

Jefté foi um dos juízes de Israel. Desde o seu nascimento enfrentou a rejeição, era filho de uma prostituta e considerado um bastardo. Foi desprezado pelo pai, irmãos e povo; foi expulso de casa e de seu país natal. Morando no deserto, tornou-se um tipo de bandoleiro que assaltava as caravanas de viajantes. Na guerra contra os Amonitas, os Israelitas buscaram o apoio de Jefté. Antes de aceitar o desafio, ele perguntou: “Não me aborrecestes a mim e não me expulsastes?” Os compatriotas reconheceram o erro e prometeram perante Deus, em Mispa, que Jefté seria seu líder. Através de Jefté, Deus concedeu a vitória a Israel e por seis anos ele atuou como juiz em Israel. Deu a volta por cima, venceu a rejeição e seu nome consta na galeria dos heróis da fé (Juí. 12:7 e Heb. 11:32).

#### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

##### Participe - discuta em grupo:

Qual deve ser a nossa atitude diante das injustiças e **rejeições**? Que conselho você daria a alguém que estivesse sendo discriminado? **Em sua resposta considere:** Sal. 119:141 ou Sal. 22:24.

#### Dicas contra a rejeição

- Não guarde ira (Lv. 19:18).
- Perdoe as ofensas (Pv. 10:12).
- Não se subestime (Gl. 6:3-5).
- Deus não te rejeitou (Is. 49:14-16).

#### Conclusão

Como você reage é o que faz a diferença. Valorize-se de acordo com a ótica divina, lembre-se que Deus foi **rejeitado** e desprezado (Isa. 53:3); desceu ao mais baixo nível para colocar você na corte celestial. Valemos muito mais do que as pessoas nos avaliam. “Por [alto] preço fostes comprados; não vos torneis escravos de homens.” (I Cor. 7:23; Apoc. 5:9; I Ped. 1:18-19).

# 1

# 1

## Superando

### Os Ressentimentos

Baseado em José - Gênesis 50:15-21.

#### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

##### Participe - discuta em grupo:

Das propostas abaixo, como você costuma lidar com as mágoas?

- Não consegue tirar a ofensa da mente e sofre muito?
- Passa uma “borracha” e sente-se livre?
- Não consegue dominar a vontade de “dar o troco”?
- Entrega tudo a Deus e tenta não “guardar” rancor?

#### Introdução

Todo ser humano, em algum momento da vida, já foi machucado por alguém. Não somos imunes a decepções, traições, injustiças, separações, incompreensões, perdas, e outros reveses. Diante dessas situações as feridas causam dor, amargura, medo, desconfiança, autopiedade e até desejo de vingança. Precisamos de Deus e seguir as orientações de Sua Palavra para superarmos os **ressentimentos**.

#### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Gênesis 50:15-21.

##### Participe - discuta em grupo:

José perdeu a mãe muito cedo, foi odiado e vendido como escravo pelos próprios irmãos e no Egito foi caluniado e preso. Quão difícil deve ter sido para José não ter guardado **ressentimentos**? Você também teria agido assim?

#### Comentários e Curiosidades:

- **Ressentimento:** É o mesmo que: mágoa, desgosto, pesar, desagrado, indignação, melindre e rancor.
- **Sintomas:** Raiva, ódio, desejo de vingança, agressão, amargura, depressão e baixa auto-estima.

#### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

##### Participe - discuta em grupo:

Escolha uma das perguntas abaixo e faça seu comentário:

1. Que lições você pode tirar da resposta dada por José aos irmãos – “Acaso estou eu em lugar de Deus”? **Considere:** Rom. 12:19.

2. Por que o **ressentimento** e a vingança são falhos no processo de curar as mágoas? **Considere:** Rom. 12:19.

#### Comentários e Curiosidades:

- **O Desejo de Vingança:** É o veneno que tomamos esperando que o outro morra. Ele contamina, destrói nossa vitalidade e enfraquece nossa alma.
- **O Perdão:** É o antídoto, o remédio contra o desejo de vingança. É usar a arma contra qual o “inimigo” não terá defesa. É deixar de viver o passado, é desfrutar do presente, é conquistar o futuro.

#### Ilustração

Certo rei costumava caçar. Ao disparar a arma, a mesma explodiu, arrancando-lhe um dedo da mão direita. O seu conselheiro, procurando consolá-lo, disse: “Todas as coisas cooperam para o bem dos que amam a Deus”. O rei, ofendido, mandou prender o conselheiro. Meses depois, o rei voltou às caçadas, vindo a ser prisioneiro de um grupo selvagem que decidiu sacrificá-lo ao deus da tribo. Na hora de matá-lo, perceberam a falta de um dedo. Querendo um sacrifício sem defeitos, acabaram por soltá-lo. Retornando ao palácio, o rei mandou soltar o conselheiro e lhe falou: “Aprendi a lição, só não entendo porque Deus permitiu que eu prendesse você”. O conselheiro explicou: “Pense bem majestade, se eu não estivesse na prisão, estaria naquela caçada com o senhor, e como tenho todos os dedos, eles teriam me oferecido aos ídolos! Logo, todas as coisas cooperam para o bem dos que amam a Deus”.

#### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

##### Participe - discuta em grupo:

Como as palavras e a experiência de José lhe motivam a confiar na providência de Deus? Que atitude você terá de hoje em diante ao lidar com suas mágoas?

#### Dicas contra os ressentimentos

- Perdoe (Mt. 18:21-22).
- Descanse no Senhor (Sl. 37:7).
- Seja poente (Ec.7:8-9).
- Seja Perseverante (Rm. 5:3).

#### Conclusão

Dizia Morley: “Nunca escreva um diário no próprio dia. É preciso mais tempo que isso para saber o que aconteceu”. Não podemos mudar o que aconteceu, mas podemos controlar seus efeitos. Nada de ódio, raiva e lembranças dolorosas; não seja escravo do passado. Como José saiba perdoar, “não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem” (Rom. 12:21).

# 1

# 2

## Superando

### O Desespero

Baseado em Jeremias - Lam. 3:18-26.

#### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

##### Participe - discuta em grupo:

Da lista abaixo, geralmente, qual é o seu humor ao despertar de manhã?

- Alegre, radiante, distribuindo “bom dia” para todo mundo?
- Carrancudo, sisudo, evita falar até com os familiares?
- Animado, confiante que tudo vai dar certo durante o dia?
- Desanimado, a carga parece pesada demais?

##### Introdução

No dia-a-dia, nossa vida é uma ambigüidade. Ora estamos alegres, ora estamos tristes. Há momentos de fé, há momentos de desesperanças. Certos dias amanhecemos cantando, certos dias amanhecemos murmurando. As agruras da vida nos pressionam e levam-nos ao **desespero**. A palavra de Deus mostra que é possível ter a cabeça erguida, olhar por cima das desventuras e irradiar a certeza da vitória.

#### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** Lamentações 3:18-26.

##### Participe - discuta em grupo:

Cite duas ou três palavras, ou frases desta passagem que revelam o estado de desespero pelo qual o profeta estava passando.

##### Comentários e Curiosidades:

- **Jeremias:** Ele é chamado de: “o profeta chorão”. Porém, o significado de seu nome é: “o Senhor exalta”. Foi chamado a ser profeta com 20 anos de idade, no ano 627 a. C., e exerceu seu ministério por mais de 40 anos, até 585 a. C.
- **Lamentações:** Significa: “Chorar em voz alta”. Este livro revela em 5 poemas - o melancólico choro do profeta Jeremias em face da destruição de Jerusalém e da situação de penúria do seu povo. No capítulo 3 temos um acróstico, (composição poética), onde cada uma das 22 letras do alfabeto hebraico inicia cada três versículos.

#### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

##### Participe - discuta em grupo:

Escolha uma das perguntas abaixo e faça seu comentário:

1. Como “trazer à memória algo que pode dar esperança” aliviaria Jeremias (Lm. 3:19-21)?
2. Por que “lembrar das misericórdias do Senhor” era importante para o profeta em seus momentos de desespero (Lm. 3:22-23)?
3. Que significa “esperar e aguardar em silêncio” no Senhor (Lm. 3:24-26)?

##### Ilustração

Foi oferecido um prêmio ao artista que pintasse o quadro mais representativo da paz. Dois pareciam superiores. Um retratava um lago tranqüilo, numa calma tarde de verão. Tudo era sereno. Céu azul, borboletas, pássaros... Tudo indicava paz. Já o outro quadro mostrava o oceano agitado, céu nublado, tempestade, relâmpagos; ao lado, num rochedo, em seu ninho, estava uma gaivota, serena e calma; nada a amedrontava, pois confiava em seu refúgio. Foi esse quadro que ganhou o prêmio. “O Senhor é a minha rocha... O meu rochedo em que me refugio; o meu escudo, a força da minha salvação, o meu baluarte” (Sal. 18:2).

#### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

##### Participe - discuta em grupo:

O que significa para você “esperar pelo Senhor”? Como a “Esperança” pode ajudar você nas tribulações da vida?

##### Comentários e Curiosidades:

O Poder da Esperança:

- Por meio dela somos salvos (Rm. 8:24).
- Ela nos traz alegria (Rm. 12:12).
- Não decepciona e nos faz antever as glórias do porvir (Rm. 5:1-5; 18-24).

##### Dicas contra o Desespero

- Apegue-se a Deus (Rm. 8:31-39).
- Busque o consolo dEle (II Co. 1:3-6).

##### Conclusão

Quando oprimido, doente, solapado, desempregado, abandonado ou aflito não permita jamais que o **desespero** e a desesperança dominem seu coração. Levante a cabeça, olhe além dos problemas, olhe muito mais além, “de sorte que a vossa fé e esperança estejam em Deus” (I Ped. 1:21).

# 1

# 3

## Superando As Enfermidades

Baseado em Lázaro - João 11:1-5.

### I - Interação – Compartilhe sua Experiência

#### Participe - discuta em grupo:

Das declarações abaixo, como você costumeiramente tem agido diante das doenças, seja com você ou parentes?

- Fica deprimido, achando-se esquecido ou castigado por Deus?
- Encara com normalidade, como sendo uma conseqüência da vida?
- Entra em desespero, não sabe o que vai fazer e busca soluções nos parentes, amigos e médicos?
- Reage com paciência, buscando as melhores soluções, confiante em Deus?

### Introdução

A enfermidade é universal, atinge ricos e pobres, cultos e incultos, crentes e incrédulos. Felizmente, muitas das doenças podem ser evitadas e curadas. Precisamos da sabedoria divina para encarar a dor e a enfermidade, sem nos esquecer que em breve não mais existirá o sofrimento.

### II – Observação – Veja o que o texto diz

**Leia:** João 11:1-5.

#### Participe - discuta em grupo:

Que detalhes do texto ressaltam a relação de Jesus com o enfermo Lázaro?

### Comentários e Curiosidades:

- **Enfermidade:** No novo testamento, há três palavras para enfermidade: Astheneia (fraqueza), malakia (infortúnio) e nosema (doenças). Na Bíblia, o surgimento da enfermidade está ligado com a origem do mal e vem como resultado do pecado humano. Por conseguinte, todos estão sujeitos às enfermidades, tanto as com causas naturais como as provocadas pelo inimigo, como no caso de Jó. Para nosso consolo, há um Deus soberano que nos ajuda a enfrentá-las e vencê-las.

### III – Interpretação – Descubra o que o texto quer dizer

#### Participe - discuta em grupo:

Escolha uma das perguntas abaixo e faça seu comentário: **Em sua resposta considere:** Rom. 8:28 ou Sal. 22:24.

1. Seria a doença um castigo de Deus?
2. Pode um cristão ficar doente?
3. Como devemos encarar a enfermidade?
4. Como devemos nos relacionar com Deus nessas horas?

### Ilustração

Henry Fawcett, um jovem inglês de vinte anos de idade, ficou cego de ambos os olhos quando seu pai, acidentalmente, descarregou a espingarda enquanto caçavam. Seu pai entrou em desespero e se culpava constantemente, Henry, para livrar o pai de uma grave depressão, fingia estar alegre quando não estava, fingia que tinha interesse na vida, quando na verdade queria desistir de tudo, pois o desespero oprimia o coração em busca de esperança. Felizmente, conseguiu transformar aquele fingimento em uma realidade. Mesmo cego, continuou seus estudos e superou o desespero. Anos depois foi eleito para o Parlamento, vindo posteriormente a chefiar o sistema postal e telegráfico britânico.

### IV – Aplicação – Experimente como o texto funciona

#### Participe - discuta em grupo:

Viver com esperança nas promessas de Deus e encarar com otimismo a vida faz alguma diferença nas horas de sofrimento? Que motivação lhe traz a expectativa da nova terra? **Considere:** Apoc. 22:2.

### Dicas contra as enfermidades

- Mantenha a alegria (Pv. 17:22).
- Não desanime (II Co. 4:17-18).
- Busque conforto em Deus (Is. 40:9-11).
- “Muitas são as aflições do justo, mas o SENHOR de todas o livra” (Sal. 34:19).

### Conclusão

Guarde isto em seu coração: uma cidade sem hospitais, cirurgias, exames, injeções ou remédios; sem dor ou enfermidades, um lugar de cura e vida plena. “Nunca mais haverá qualquer maldição. Nela estará o trono de Deus e do Cordeiro. Os Seus servos O servirão, contemplarão a Sua face, e nas suas fronteiras estará o nome dEle... e reinarão pelos séculos dos séculos” (Apoc. 22:3-5).