

## MANSIDÃO

### Segunda-feira: Não se aborreça com o mal

**“Não se aborreça por causa dos homens maus e não tenha inveja dos perversos; pois como o capim logo secarão, como a relva verde logo murcharão.” Salmo 37:1,2**

Responda: O que este Salmo manda não fazer? Aborrecer-se, no original, tem o significado de sentir desagrado ou irritação. Você fica assim quando alguém lhe faz algum mal? Você pensa: “Isso não é justo!” Quantas vezes pensamos isso? Na televisão, no jornal, na política, no trânsito, na faculdade, na família e em todo lugar que olhamos vemos injustiças acontecendo, mas a Bíblia é clara quando diz que o mundo jaz no maligno (1 João 5:19) e até mesmo com o povo de Deus isso acontece, mesmo nós que estamos tentando seguir a Cristo, sofremos injustiças, contudo a diferença para nós é que, nesses momentos de angústias, temos um Pai olhando por nós, um Justo Juiz que fará justiça, por isso a Bíblia nos ensina a não ficarmos aborrecidos e esperarmos a resposta que vem do Senhor, pois enquanto esperamos somos aperfeiçoados.

Procure nas passagens abaixo motivos pelos quais Deus não quer que pensemos dessa maneira sobre as injustiças do mundo:

1 Samuel 16:7b \_\_\_\_\_ Hebreus 12:11 \_\_\_\_\_  
 Jeremias 29:11 \_\_\_\_\_ Romanos 5:3,4 \_\_\_\_\_  
 Hebreus 12:7 \_\_\_\_\_ Romanos 8:28 \_\_\_\_\_

Leia o Salmo 73 e responda a essas perguntas no seu caderno: O que aconteceu para o salmista mudar de ideia quanto à justiça de Deus? O que significa “entrar no santuário de Deus” (v.17)? Leia o Salmo 15, e ligando os dois Salmos, responda: para entender a justiça de Deus é necessária uma mudança de ideia ou uma mudança de atitude? Depois de fazer isso, continue a leitura da meditação. Reflita: ***“Quando você sofre injustiças, não faça o que vem naturalmente, faça o que vem do sobrenatural.”*** Pense em que momentos, no seu dia a dia, você fica aborrecido(a) e anote em seu caderno. Sublinhe quais são as situações que são causadas por pessoas que praticam a injustiça e não são repreendidas, agora, coloque do lado qual, normalmente, é a sua reação diante dessas situações e, por último, circule as reações que são pecaminosas. Viu? Aí está onde você precisa melhorar. Escolha as situações que lhe afetam e pense qual deve

ser a reação correta para agir nesses momentos. **Memorize** o Salmo 37:1,2 e **Ore** ao Senhor pedindo forças para quando você for tentado. Até amanhã!

### **Terça-feira: Confie no Senhor e faça sua parte**

**“Confie no Senhor e faça o bem, habite na terra e alimente-se da verdade.” Salmo 37:3**

Responda: Quantas ordens há nesse versículo? Qual delas você acha mais difícil de cumprir? Leia em sequência os versículos 1, 2 e 3 e prossiga. “Confie no Senhor...” – A justiça virá, cedo ou tarde, neste mundo ou no que há de vir, tenha certeza disso e confie em Deus, pois Ele não está cego ao que acontece aqui. Leia Hebreus 4:13 e 11:6.

“...e faça o bem...” – Não tome para si o dever de executar a justiça divina, isso não cabe a você. Nos momentos de raiva e frustração, a sua obrigação é vencer a força da sua ira e agir corretamente, sem se deixar levar pelas emoções que podem resultar em pecado. Faça a sua parte, que já é difícil, e deixe o resto com Deus. Leia: Salmo 4:4,5.

“...habite na terra...” – Leia: 2 Timóteo 3:1-5, 14. Nós não somos desse mundo, estamos aqui só de passagem, esperando ansiosamente a vinda do nosso Senhor Jesus que nos levará de volta ao lugar que pertencemos, mas, enquanto esperamos, temos que tentar viver o melhor possível, com as condições e os recursos que temos.

“... e alimente-se da verdade.” – Os pensamentos que permitimos, com relação às injustiças que presenciamos ou sofremos, alimentarão a nossa raiva ou a nossa confiança em Deus. Qual dessas duas opções produz frutos de justiça? Ao invés de gastar energia com pensamentos destrutivos, substitua-os por versículos, pensamentos de misericórdia e perdão. Alguns versículos para lhe darem direção: Provérbios 14:22; 2 Coríntios 10:5; Colossenses 3:12,13. **Leia** 2 Samuel 16:5-14; 19:18-23 e responda: como o rei Davi obedeceu a essas 4 ordens? **Agora, leia:** 1Reis 2:8,9 e responda: apesar de Davi ter cumprido sua promessa e não ter feito mal a Simei, você acha que ele ficou decepcionado por Deus não tê-lo castigado? O que você acha que motivou Davi a fazer esse pedido a Salomão? Considerando a atitude de Davi no início, a longo prazo ele conseguiu confiar em Deus e alimentar-se da verdade com relação a

Simei? Leia 1Reis 2:36-46 e responda: Deus, no final, castigou Simei? Há alguma relação entre o pecado pelo qual Simei foi morto e o pecado que cometeu contra o rei Davi? O que você pode concluir dessa história?.....

**Refleta:** Numa grande cidade, dessas de tráfego intenso, numa Avenida, sem nenhum semáforo por perto, um pai procurava atravessar, segurando a mão da filha de sete anos. Depois de alguns minutos de indecisão e de espera, o pai alcançou o outro lado da Avenida tendo sempre a filha à mão. Ao se encontrar do outro lado, a menina logo exclamou: *“Aquele edifício do outro lado, papai, tem 10 andares. Eu os contei direitinho!”* Porque confiava no pai, a menina, despreocupadamente, não tinha visto o perigo da rua e dos carros. É assim de fato, quem confia no Senhor: fica em paz! Se você sabe que Deus está no controle da situação, relaxe e deixe Deus agir.

**Decida:** Confie no Senhor, obedeça, aceite a situação como um instrumento de aperfeiçoamento de Deus e controle sua mente. Qual ordem para você é a mais difícil? **Ore** pedindo a Deus que lhe mostre em qual delas você precisa melhorar e tome uma decisão prática sobre isso.

**Memorize** Salmo 37:3. Até amanhã!

### **Quarta-feira: Deposite sua felicidade no Senhor**

**“Que a sua felicidade esteja no SENHOR! Ele lhe dará o que o seu coração deseja.” Salmo 37:4**

Este versículo, fora do contexto, pode ter uma interpretação diferente. Leia o contexto e assinale o que o versículo quer dizer: ( ) Apaixone-se pelo Senhor. Ele ficará tão feliz que dará tudo o que você quiser; ou ( ) Que a sua alegria seja estabelecida sob a perspectiva de Deus, pois Ele é quem lhe dará a verdadeira alegria.

**(Preencha as lacunas depois, agora, somente leia)** Se colocamos a nossa felicidade nas coisas do mundo, ou seja, se esperamos que as coisas que acontecem aqui *supram as nossas necessidades* ou aconteçam de acordo com aquilo que *julgamos ser o certo*, seremos frustrados e estaremos constantemente sofrendo, mas se colocamos a nossa felicidade em Deus, acreditando que tudo acontece de acordo com os Seus propósitos(\_\_\_\_\_), certos de que cedo ou tarde a justiça virá, neste mundo ou após ele(\_\_\_\_\_), e que aquilo que acontece

conosco tem o propósito de nos moldar ( \_\_\_\_\_ ) ou ainda, de mostrar nossas atitudes como testemunhas do Deus vivo ( \_\_\_\_\_ ), então por mais que soframos, ainda assim nossa felicidade estará seguramente protegida nas mãos de Deus. **Agora leia** os seguintes versículos e coloque nas lacunas do texto acima, de acordo com o seu significado: **1 Pedro 4:5; Lamentações 3:37; 1 Pedro 3:14,15; Tiago 1:2-4.**

**Leia o Salmo 71** e preencha essa tabela com as partes que mais falaram ao seu coração. No final, leia cada coluna:

1) Por que devo me alegrar?

2) O que devo fazer?


**Refleta:** Augusto Cury diz, num de seus livros: “Nunca se sinta um coitado diante dos seus problemas, caso contrário eles se tornam um ‘monstro’. Todas as doenças emocionais amam o coitadismo e florescem na alma de pessoas passivas. Seja um agente modificador de sua história... Creia na vida, reacenda as chamas da esperança e se disponha a intervir no palco de sua mente.” Amado(a), pare de olhar para o espelho e olhe para o céu! Coloque os “óculos de Deus” e enxergue seus problemas como eles realmente são: um instrumento de Deus para o seu aperfeiçoamento e para testemunho do seu poder. **Decida:** Faça uma lista daquilo que lhe deixa triste, atualmente. Coloque do lado uma qualidade que você acredita que Deus está moldando em você, ou uma verdade que Deus está lhe mostrando com essa situação, ou o nome de alguém que Deus talvez queira alcançar, ou ainda uma interrogação, se você simplesmente não entende por que isso está acontecendo com você. Decida deixar o vitimismo, deixar de reclamar, enfim, aquilo que o Espírito Santo falar com você. Não esqueça que a sua meditação não vale de nada se não houver prática. **Ore** em louvor e gratidão a Deus. Até amanhã!

**Quinta-feira: Entregue seus direitos**

**“Entregue o seu caminho ao SENHOR, confie nele, e ele agirá. Fará sobressair a tua justiça como a luz e o teu direito, como o sol ao**

## meio-dia." Salmo 37:5,6

Ache nos versículos duas ordens e três promessas. O que significa entregar o seu caminho ao Senhor?.....

Como você se sente quando seus direitos são feridos? A sensação de injustiça queima no nosso peito, nossa vontade é atacar alguém com palavras ou ações, e, depois, ficamos remoendo o acontecido, seja ofendidos ou arrependidos por termos cometido uma besteira, mas Deus nos chamou para sermos maiores do que isso. Aquilo que nos ofende nos aprisiona, manda nas nossas atitudes e domina nossa mente, e enquanto queremos ser donos da situação, somos exatamente o oposto, escravos das nossas emoções. Entregar os direitos, ao invés de um agir por impulso ou omissão é, na realidade, um passo para o domínio próprio, é a chave para alcançar a paz de espírito diante de uma injustiça (leia Mateus 11:29). O que significa entregar seus direitos? Significa não tomar para si a responsabilidade de exercer a justiça, mas, sim, obedecer em qualquer situação e deixar o restante com Deus: **É agir pelos outros e deixar Deus agir por você.** Leia Salmo 4:4,5; Mateus 10:39; 1 Coríntios 10:24; Lucas 18:7-8. Leia Filipenses e liste os direitos que o apóstolo Paulo abdicou.

**Refleta:** Uma viúva que, com muito sucesso, cuidou de uma família muito grande, estava sendo entrevistada por um repórter. Além de seus seis filhos, ela adotou mais doze crianças, mantendo uma vida estável e um semblante de plena confiança. Quando o entrevistador perguntou-lhe o segredo de sua magnífica proeza, sua resposta para o jornalista foi assombrosa, disse ela: "A minha administração foi boa porque eu faço parte de uma sociedade!" "O que você quer dizer com isso?" perguntou ele. A viúva respondeu: "Há muitos anos atrás, eu disse: Senhor, eu farei todo o trabalho e Tu cuidarás das aflições. E todos esses anos eu tenho estado livre de qualquer ansiedade." Que tal montar uma sociedade com Deus? Você obedece e Ele cuida das coisas por você. Entregue a Ele a gerência do departamento jurídico da sua vida.

**Decida:** Que direito você precisa entregar a Deus? O direito a que você se apegar é um sério candidato a se tornar um ídolo do coração e, se é esse o caso, Deus irá lhe provar até que você entregue isso a Ele. Escreva qual ou quais os direitos que você precisa entregar. **Ore** entregando este(s) direito(s) ao Senhor e **Memorize** os versículos. Até amanhã!

## **Sexta-feira: Ira x Paciência**

**“Descanse no Senhor e aguarde por ele *com paciência*; não se aborreça com o sucesso dos outros, nem com aqueles que maquinam o mal. *Evite a ira* e rejeite a fúria; não se irrite: isso só leva ao mal. Pois os maus serão eliminados, mas os que esperam no Senhor receberão a terra por herança.” Salmo 37:7-9**

Nesses versículos, o que é para você fazer e o que não é para você fazer? Na física, a energia armazenada chama-se energia potencial e a energia em movimento chama-se cinética. Não se pode negar que a ira é energia, que pode ser armazenada ou gerar movimento, portanto, seguindo este raciocínio, ela seria o que: potencial ou cinética? Eu diria que, na maioria das vezes, a ira é energia dramática. Lavoisier disse: “Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma”, então, entendendo a ira como energia, sabendo que ela simplesmente não vai desaparecer no infinito, temos que descobrir como transformá-la de destrutiva para construtiva. A ira age no campo dos pensamentos e ações, assim, para termos sucesso em lidar com a ira, temos que substituir atitudes e pensamentos naturais, gerados por ela, por atitudes e pensamentos intencionais gerados pela *paciência*.

Como substituir a ira pela paciência? **No nível das atitudes:**

- 1) Boas obras: fazendo o bem a quem lhe ofende ou faz o mal. Leia Lucas 6:27; Provérbios 25:21,22;
- 2) Oração: orando pelo ofensor. Leia Mateus 5:44;
- 3) Silêncio: negando-se a discutir algo quando estiver nervoso(a). Leia 1 Pedro 2:23; Provérbios 19:11.

**No nível dos pensamentos:**

- 1) Tolerância: entenda que você é tão pecador quanto seu agressor. Leia Mateus 18:32-35; Colossenses 3:13;
- 2) Compaixão: tente entender a motivação da outra pessoa. Leia Efésios 4:32;
- 3) Fé: lembre-se que Deus sempre tem um propósito para tudo. Leia: 1 Coríntios 4:5.

Leia os seguintes trechos e destaque qual motivo Jesus teria para se irar e qual foi a atitude dEle: Lucas 2:49-51; 4:28-30; 5:14-16; 23:34;



João 8:4-11; 12:27. Sugestão de estudo: leia Lucas e faça da mesma forma, analisando a atitude de Jesus nos momentos em que Ele teria motivos para irar-se. **Refleta:** Um homem vivia sob a influência de maus companheiros, entregue ao vício da embriaguez. Seus companheiros não podiam crer que ele tivesse uma boa e paciente esposa; por isso, foram à sua casa, certa noite, fizeram uma terrível desordem e muito barulho. O marido ainda exigiu da esposa que ela preparasse uma refeição para eles. Ela, no seu espírito religioso, o fez, sem se queixar. Os outros, diante de tanta singularidade, perguntaram-lhe: - Por que a senhora satisfaz todas as vontades de seu impertinente marido? - Bem - disse ela - os bêbados só têm uma vida; como diz na Bíblia, eles não herdarão o reino de Deus, por isso, procuro fazer a sua vida aqui na terra tão feliz quanto possível. Envergonhados, os maus companheiros deixaram aquela casa e naquela mesma noite, o esposo viciado, entregou-se a Jesus. **Decida:** Você considera que tem problemas com a ira? Que atitudes ou pensamentos você precisa substituir para desenvolver a paciência? Imagine situações que lhe deixam irado(a) e liste o que você deve fazer quando isso acontecer.

O desafio é **memorizar** o Salmo 37 até o verso 9 - caso não consiga, tente pelo menos até o 7. Termine **orando**, confesse ao Senhor as áreas que identificou que tem falhado, agradeça a Ele por Sua misericórdia e decida mudar. Até semana que vem!