

Você é Feliz?

@2025 Nib Grande Circular – 98459-0712

Meditação de segunda-feira - Tema: Definição de felicidade

“O Senhor dos Exércitos, feliz é aquele que em ti confia.” (Sl. 84:12)

1) ENTENDENDO: Infelizmente o mundo tem um conceito completamente bem diversificado e diferente de felicidade. Quer uma prova disso? Faça uma pesquisa e pergunte de 3 pessoas o que é felicidade para elas. Procure pessoas que também não são da igreja para ouvir a resposta. Pessoa 1..... Pessoa 2..... Pessoa 3.....

..... Percebeu a diferença? Para a maioria das pessoas, ser feliz está relacionado com fatores externos como: posses, prazeres satisfeitos, etc, quando na verdade ser feliz é um estado de satisfação que se faz presente até mesmo nos momentos ruins. Leia Filipenses 4:12-13 e escreva qual o segredo de ser feliz/contente.....

2) MEMORIZANDO: Memorize o versículo de hoje escrevendo-o em um papel e levando consigo até decorá-lo sem olhar. () Consegui! **3) TIRANDO A LIÇÃO:** O problema no conceito do mundo de “felicidade” é que este depende totalmente da vida estar como queremos. Eu não sei você mas comigo quase nunca as coisas estão como eu quero. É por isso que nós não podemos esperar termos *picos* de alegria, embora esses momentos façam parte das nossas vidas, Deus nos chama para colocar Nele nossas expectativas, sonhos e desejos, pois Deus nunca nos frustra. → Leia os versículos a seguir e escreva a lição que aprendeu em cada um. Siga o exemplo: Is. 26:3 - *Quando ponho minha confiança em Deus, Ele me dá paz.*

Salmos 28:7

Salmos 16:8-9

Filipenses 4:4

→ **Refleta:** *Alguns anos atrás, li uma citação de Paul Sailhamer que disse que a alegria vem de saber que Deus está no controle de nossa vida. Gostei bastante da frase, mas queria mais a fim de expressar de forma adequada o que acredito que as Escrituras ensinam sobre como viver uma vida alegre. Escrevi uma definição de alegria e a memorizei, de modo que, nos momentos em que me sentir trêmula, possa lembrar a mim mesma esta verdade poderosa: a alegria é a firme certeza de que Deus está no controle de todos os detalhes de minha vida, a serena confiança de que, no final, tudo vai coperar para meu crescimento e a obstinada escolha de louvar a Deus em todas as coisas. (Por Kay Warren- artigo ed Mundo Cristão).*

4) DECIDINDO: () Decido me dedicar a conhecer o que a bíblia fala sobre a alegria e fazer essa meditação com qualidade. () Farei anotações para fixar o que vou aprender na semana e compartilharei com alguém do meu grupo. () Vou orar todos os dias essa semana pedindo para que Deus me ajude a ter a verdadeira alegria. () Outra decisão.....

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore a Deus e agradeça por ele conceder a você o privilégio de conhecer o “segredo” que o mundo tanto procura. Peça a Ele que lhe ajude absorver o máximo que puder pois você deseja agradá-lo com sua vida colocando nele suas expectativas, reconhecendo que apenas Nele elas nunca serão frustradas. -----

Meditação de terça-feira: Feliz é aquele cujo Deus é o Senhor

“Bem-aventurado o povo a quem assim sucede! Sim, feliz é o povo cujo Deus é o Senhor!” (Sl. 144.15)

1) ENTENDENDO: O que mais deixa você feliz? Você seria feliz sendo perseguido por seu próprio filho? O rei Davi quando escreveu o Salmo 144 possivelmente estava

fugindo de seu filho Absalão, que tramou matá-lo para reinar no lugar de seu pai. Em muitos momentos Davi foi perseguido por homens maus, assim como a nação de Israel também sofreu nas mãos de muitas nações durante sua peregrinação e tomada da terra prometida. Mas, assim como Deus protegeu Davi e Israel por Sua justiça, fidelidade e claro pela aliança feita com Seu povo, Deus também nos trata assim hoje. Não deixe que nada ocupe o lugar de Deus na sua vida! Você tem deixado Deus de lado por alguma coisa desse mundo? Suas prioridades têm sido agradar os seus desejos? Você tem um tempo exclusivo e dedicado totalmente a Deus? Seja vigilante!

2)MEMORIZANDO: Memorize o versículo de hoje e que você jamais esqueça que Deus é o seu Senhor. ()Memorizei. **3)TIRANDO A LIÇÃO:** Muitos ao lerem este versículo pensarão que, se o povo ou nação brasileira tiver a Deus como o Senhor que governa, será um povo mais feliz e alegre. Isso de fato é verdade, se uma nação for regida por pessoas que servem a Deus verdadeiramente... ela será feliz, mas podemos ir um pouco mais além desse pensamento. Mas, antes de pensar na nação, a questão é: Deus é o seu Senhor? Você tem visto Deus em tudo que faz ou acontece ao seu redor? O rei Davi era um homem “segundo o ♥ de Deus” e, tudo que conquistava e tinha vitória, ele dava glórias a Deus, pois ele sabia que se não fizesse isso, o orgulho subiria a cabeça e seria o Deus dele. Já observou que hoje as notícias mostram a que deus elas servem e que os escândalos são gerados pelo que as pessoas adoram? Quem ama muito o dinheiro, torna ele um deus na sua vida a ponto de ser corrupto, ladrão e desonesto. Quem vive querendo suprir suas necessidades e desejos egoístas são pessoas consumistas e que não valorizam os outros, ou seja, o deus delas é a vaidade e os desejos desenfreados. Leia os versículos e escreva uma lição para cada em seu caderno de meditação. Sl. 4:8; Jr. 29:12-13; Lc. 11:28; Fp. 4:4; Tg. 1:25.

4)DECIDINDO: Decida estar mais perto de Deus e desfrutar a verdadeira felicidade. ()Eu decido tirar um tempo essa semana para ter um tempo de qualidade com Deus. ()Eu decido desfrutar da felicidade verdadeira, pedindo para Jesus ser o Senhor e Salvador da minha vida. ()Eu decido me fortalecer na palavra e memorizar..... versículos a mais essa semana. ()Eu decido.....

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Tire esse momento para conversar com o Senhor, agradecer por fazer parte dessa família, desse povo, e pela felicidade que temos apenas nEle. -----

Meditação de quarta-feira - Tema: Viver na presença do SENHOR

“Bem-aventurado o povo que conhece os gritos de alegria, que anda, ó Senhor, na luz da tua presença.” (Salmos 89:15)

1)ENTENDENDO: Outro segredo da felicidade vem de estarmos constantemente na presença do SENHOR. Leia o texto de Salmos 89:15-17 e responda:

- a) O que o povo aprendeu?.....
b) O que significa “aclamar”? ()Pedir socorro. ()Aplaudir com júbilos e glórias, louvar. c) O que o povo fazia sem cessar?.....

O povo de Deus era feliz pois tinha aprendido a “louvar” e a “andar na luz da sua presença”. Podemos então, ver 2 aspectos de um relacionamento contínuo com Deus:

► Louvor – o povo falava, exaltava as características do seu Deus. ► Presença – aquelas pessoas notavam, em cada acontecimento da sua rotina diária, a mão e a presença do seu SENHOR. **2)MEMORIZANDO:** Para viver na presença do SENHOR, a Sua palavra precisa estar enraizada no seu ♥. Memorize o versículo de hoje com mímicas ou, quem sabe, em libras. De qualquer forma, não pule este passo! ()Decorei. **3)TIRANDO A LIÇÃO:** No curso “Um com Deus”, aprendemos alguns exercícios que nos ajudam a ter mais consciência da presença de Deus em nosso

cotidiano. Um deles é dar “bom dia” para o Senhor, ou seja, logo ao abrirmos os olhos falamos “Bom dia, Jesus”. Outro exercício é o “bip” onde colocamos um alarme de hora em hora e passarmos aqueles minutos preciosos em oração, conversando com Deus. Estes hábitos simples nos levam a enxergar a mão de Deus em cada acontecimento, a reconhecer os livramentos e a nos relacionarmos com Ele a todo instante. Leia os versículos a seguir e escreva uma lição para cada um em seu caderno de meditação: Sl 4:6-8, 34:5 e 37:4. **4)DECIDINDO:** ()Decido escolher 1 dos 3 exercícios da lição “Consciência da presença de Deus” do livro de Um com Deus para fazer esta semana. Escolhi.....

() Outra decisão:.....**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Encerre compartilhando com Deus suas decisões e peça que o ajude a viver na Sua presença. -----

Meditação de quinta-feira – Se instrua na palavra de Deus

“Mas aquele que atenta bem para a lei perfeita, lei da liberdade, e nela persevera, não sendo ouvinte que logo se esquece, mas operoso praticante, esse será bem-aventurado no que realizar.” (Tiago 1:25)

1)ENTENDENDO: Vamos entender as expressões do versículo de hoje. Escreva o que você entende em cada expressão: a) “observa atentamente”

- b) “lei perfeita que traz a liberdade”.....
- c) “persevera na prática”.....
- d) Como podemos esquecer da palavra de Deus?.....

A palavra *meditar*, traduzida no hebraico significa “dizer em voz baixa, refletir”. O que o versículo está dizendo é que o homem justo está constantemente meditando nas escrituras, ou seja, pensando e recitando para si mesmo a palavra de Deus. A palavra de Deus deve ser a nossa fonte de alegria! É através dela que sabemos qual a vontade de Deus e somos instruídos na verdade, recebendo orientação em todas as áreas da nossa vida. Deus deseja que sejamos pessoas felizes e ao meditar na Sua lei podemos encontrar essa felicidade tão cobiçada! **2)MEMORIZANDO:** Vamos dar o nosso melhor nessa parte, é importante guardarmos a palavra de Deus em nossos ♥. Preencha o versículo após memorizar. *Mas o _____ que _____ atentamente a lei _____ que traz a _____, e _____ na prática dessa lei, não _____ o que ouviu mas praticando-o, será _____ naquilo que.....(Tg _:_)*

3)TIRANDO A LICÃO: O livro de Provérbios fala muito da relação entre felicidade e sabedoria. E sabemos que a verdadeira sabedoria é encontrada em Deus e na Sua palavra. Quanto mais nos aproximamos dEle e conhecemos a Sua palavra, mais felizes seremos. Provérbios 8 fala sobre Jesus. (Leia Pv. 8 substituindo “sabedoria” por Jesus). Em Pv. 8:34 diz que *“Feliz é aquele que me ouve, vigiando diariamente na minha porta”*. Isso é Jesus falando que devemos ter sede da Sua palavra, e precisamos buscá-la diariamente. Muitas vezes o nosso estudo bíblico se torna seco e sem valor. Tipo um feijão com arroz, que comemos às pressas só para nos alimentar, mas sem apreciar o sabor. Sabe aquela meditação que você faz em 15 minutos só para dizer que fez? Você tem separado um momento para fazer sua meditação com qualidade ou tem deixado para o final do dia e acaba fazendo de qualquer jeito? Qual foi a última vez que você leu a bíblia com vontade e alegria? Você tem se instruído na palavra de Deus ao tomar decisões? Para entendermos a vontade de Deus para nossas vidas, precisamos amar e nos dedicar em estudar a bíblia, pois ela nos instrui a trilhar no caminho certo, a tomar boas decisões e a entender como Deus pensa. **4)DECISÃO:** () Decido tirar pelo menos meia

hora do meu almoço para ler ou meditar. () Outra decisão:..... ,

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore ao Senhor, entregue suas decisões e peça para continuar bem essa semana na meditação e leitura. Que você seja cheio e transbordante da palavra de Deus, que a sua alegria seja completa ao se debruçar sobre ela. -----

Meditação de sexta-feira – Ame o seu próximo
“O meu mandamento é este: que vocês amem uns aos outros, assim como eu os amei.”
(João 15:12)

1)ENTENDENDO: Leia as afirmações abaixo e marque as que estão corretas. Amar ao próximo... () É o resultado do amor de Deus por mim. () Significa que todo o bem que você faz e deseja para si, deve querer também para seu próximo. () É se importar com a vida do seu próximo. () É um mandamento de Deus. Espero que você tenha marcado todas as opções como verdadeiras. Quando obedecemos a Deus e amamos nossos irmãos somos mais felizes. **2)MEMORIZANDO:** Memorize o versículo de hoje repetindo em voz alta até ter decorado completamente. Depois envie um vídeo para um irmão da igreja falando seu versículo. **3)TIRANDO A LIÇÃO:** Leia agora 1Jo. 4:7-21. Nessa passagem aprendemos sobre o amor de Deus, o amor mais puro e verdadeiro. E esse amor nos deixa maravilhados, mas ao mesmo tempo nos confronta. No verso 8 diz que aquele que não ama, não ama a Deus, e no verso 19 nos diz que se não amamos ao nosso irmão, a quem vemos, não podemos amar a Deus, a quem não vemos! Não podemos amar somente aquelas pessoas que nos agradam, mas todos os nossos irmãos. Amando uns aos outros demonstramos amor diretamente a Deus. Como saber se estou amando ou não? Deus nos mostra onde e quem devemos amar. Leia as passagens no quadro abaixo, tire uma lição e dê uma nota de 0 a 10 para o seu amor nessa área: **Jo. 14:23**..... Nota.....

Sl. 92:1-2 Nota.....
Mt. 24:12 Nota.....
Mc. 12:30 Nota.....
Lc. 6:35 Nota.....

Amar nos tira do egoísmo, nos faz amar aqueles que antes não achávamos que mereciam nosso amor, olhamos não só os nossos interesses e vontades, mas principalmente os dos outros. Deus quer nos aperfeiçoar nessa área, e só seremos felizes se praticarmos aquilo que Ele manda. Nossa fonte principal de amor vem de Deus e nós, aos nos enchermos do amor dEle, podemos transbordar para os que estão ao nosso redor, e assim saberão que somos discípulos verdadeiros de Jesus. **4)DECIDINDO:** Não perca tempo e ponha em prática o que Jesus está falando para você hoje! () Eu decido amar a minha família fazendo isso.....

.....
() Eu decido amar o meu grupo mandando uma mensagem de incentivo. () Decido amar o/a meu líder fazendo algo para lhe ajudar. () Decido amar a Deus essa semana dessa forma..... () Eu decido amar essas 2 pessoas e orando por eles e mandando uma mensagem dizendo que orei por eles.
() Eu decido.....

5)COMPARTILHANDO: Tire esse momento e desfrute do amor e da presença de Deus, agradeça por Ele ter te amado e por você poder amar os outros através do exemplo maior de amor!