



A provação é uma das maneiras mais eficazes de Deus para moldar o nosso caráter e torná-lo semelhante ao de Cristo. Vamos aprender como vencer a provação e ser transformado por ela, seguindo o exemplo de Jesus e tudo aquilo que Ele nos ensinou.

## Meditação de segunda-feira – TEMA: Reaja como Jesus

*“Tenham entre vocês o mesmo modo de pensar de Cristo Jesus.”* (Filipenses 2:5)

**1) ENTENDENDO:** Como imitadores de Cristo, como está escrito em Ef. 5:1 – **Portanto, sejam imitadores de Deus, como filhos amados** - devemos aprender a viver de forma que agrada a Deus e imitar em tudo as suas atitudes quando estivermos diante de uma provação ou dificuldade. Pare um pouco e responda: a) Como podemos reagir como Jesus diante de uma provação, de uma dificuldade? ..... Leia Mateus 4:1-11 e 1 Pedro 2:20-23 para embasar a sua resposta. b) Veja as situações a seguir e responda: Qual a forma correta de reagir, seguindo o padrão de Jesus:

- i) Você estava chegando na parada de ônibus, e seu ônibus passou.....
- ii) Seu filho quebrou um prato em casa:.....
- iii) Seu cônjuge falou de forma ríspida com você:.....
- iv) Você perdeu o emprego:.....

Em todos os momentos de nossa vida, precisamos parar e analisar sempre como Jesus reagiria naquela situação. Perdeu o ônibus? Deus está te livrando de algo, um acidente, um assalto. Não sabemos. Seu filho quebrou algo? Pergunte se está tudo bem com ele/ela. Graças a Deus foram danos materiais que são repostos, caso deseje. Foram ríspidos com você? A palavra branda apazigua a fúria. Perdeu o emprego? Deus sabe o que você precisa. Os planos d'Ele são maiores que os nossos. São nesses momentos que temos a oportunidade de depender totalmente de Deus. **2) MEMORIZANDO:** Para ter atitudes parecidas com as de Cristo é preciso estar com a Palavra de Deus no coração. Sem elas, você jamais poderá vencer as provações. Por isso, repita o verso de hoje, por pelo menos 5 vezes em voz alta ou até memorizar por completo. ( ) Memorizei. **3) TIRANDO A LICÃO:** Jesus veio para nos dar o exemplo de que é possível vencer a tentação e a provação. Para isso, precisamos estar conectados com Ele através da Palavra e imitando o Seu exemplo em tudo. Leia Hebreus 4:14-16. Sempre que estiver diante de uma provação pergunte **OQJF?** (**O Que Jesus Faria?**). Pensando nisso, leia os versículos, escreva a solução bíblica e dê uma nota de 1 a 5 para cada área (1 = muito ruim e 5 = muito bom).

→ **Texto:** Fp 2:6 **Área/Nota:** Orgulho ( ) **Solução Bíblica:** *Jesus, mesmo sendo Deus, não se apegoou ao seu status, mas foi humilde em tudo*

→ **Texto:** Ef. 4:32 **Área/Nota:** Falta de perdão ( ) **Solução Bíblica:** .....

→ **Texto:** Cl. 3:16 **Área/Nota:** Meditação ( ) **Solução Bíblica:** .....

→ **Texto:** Fp. 4:6-9 **Área/Nota:** Ansiedade ( ) **Solução Bíblica:** .....

**4) DECIDINDO:** Reveja o exercício anterior da solução bíblica e para as notas até 3 faça pelo menos uma decisão prática. Ex.: Vou pedir perdão ao meu irmão que me magoou até este final de semana. Lembre-se de tomar uma decisão específica, prática e mensurável. ( ) Orei pelos meus amigos e entregarei a vida dos meus inimigos nas mãos de Deus. Se tiver outras decisões a respeito do versículo de hoje, faça no caderno.

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Em oração peça a Deus para aprender a imitar Jesus seguindo Seu exemplo. Fale para Deus se está passando por alguma provação e peça para ser humilde, servo, paciente e cheio da Palavra como Jesus.

### **Meditação de terça-feira – TEMA: O plano de Deus é bom**

***“Eu é que sei que pensamentos tenho a respeito de vocês, diz o Senhor. São pensamentos de paz e não de mal, para dar-lhes um futuro e uma esperança.”***

(Jeremias 29:11)

**1) ENTENDENDO:** Como são reconfortantes as palavras de hoje, não é verdade? Nos versos seguintes, Jeremias nos lembra de que Deus ouve nossas orações e, nos convida a clamar e a buscá-Lo de todo coração. (Dt. 4:29; Jr. 29:12-13) Baseado nisso, responda:

a) Quem conhece os planos para a sua vida?.....

b) Que tipos de planos Deus tem para a sua vida?.....

c) Leia Provérbios 10:22 e relacione com o verso de hoje.....

→ Não podemos ver o futuro, mas sabemos que Deus tem bons planos para nós. Em todas as situações precisamos acreditar e confiar que Ele está no controle de tudo e age em todas as coisas para o bem daqueles que O amam. Você ama a Deus? Não se preocupe, Ele está cuidando de você. **2) MEMORIZANDO:** Repita o versículo de hoje em voz alta para memorizar ou se preferir, faça uma música (lembra daquela música antiga?).

( ) Memorizei. **3) TIRANDO A LIÇÃO:** Deus mandou Noé construir uma arca no meio do nada para se abrigar da chuva, sendo que Noé nem sabia o que era chuva. Ele simplesmente obedeceu. Imaginamos que ele tenha sido alvo de críticas, zombaria (bullying) e de perseguição. Ao final daquele período, porém, as portas fechadas da arca (para quem ficou do lado de dentro) significaram graça, segurança, provisão, aprendizado e um abrigo. Assim como Noé, precisamos confiar e obedecer. Quando Deus fecha uma porta, Ele abre outra, pois Ele dirige nossas vidas e assim trabalha através dos eventos e circunstâncias para nos tornar mais dependentes d'Ele para tudo aquilo que precisamos. Em meio ao desemprego, política, na saúde, inflação, precisamos nos agarrar às firmes promessas que Ele nos fez. → **Indo mais fundo:** Leia os versículos a seguir para aprender mais e escreva a lição:

Versículo	Jó 42:2	Sl 40:5	Pv 16:3	Pv 19:21	Pv 21:30	Is 55:8	Rm 8:28	Rm 15:13
Lição:								

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido que independente da minha situação atual, eu vou servir a Deus em meu ministério até o fim. ( ) Decido orar a Deus sobre meu futuro ao longo desta semana nos seguintes horários:..... e..... ( ) Decido.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Através da oração, as batalhas são vencidas. O pecado e o desânimo são derrotados e Deus é exaltado quando O buscamos de todo coração. Ore pedindo para Deus revelar os planos d'Ele para sua vida. Ore também pedindo que Ele te faça enxergar o futuro que Ele tem preparado para você.

### **Meditação de quarta-feira – TEMA: Exulte e agradeça**



***“Em tudo, deem graças, porque esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.”*** (1 Tessalonicenses 5:18)

**1) ENTENDENDO:** É fácil agradecer quando tudo está bem. Talvez você pergunte: “É possível agradecer quando está tudo dando errado?” Na versão ‘A Mensagem’ o versículo de hoje está escrito assim: *“Deem graças a Deus, não importa o que aconteça. É como Deus quer que vocês, que pertencem a Cristo Jesus, vivam neste mundo”*. Em outras palavras, não importa a ocasião ou o momento que estamos passando, devemos sempre agradecer por tudo. Está tudo bem? Agradeça! Está difícil? Agradeça! Está mais ou menos? Agradeça! Pense em uma situação difícil que você já enfrentou/está enfrentando e escreva 2 coisas pelas quais você pode agradecer hoje. Veja as situações e marque aquela pelo qual devemos agradecer a Deus: a) *Filho ficou doente.* b) *Cônjuge levou uma multa.* c) *Acabou o gás.* -Devemos agradecer em todas as situações anteriores. Deus para entender? Não importa a situação, precisamos ser gratos a Deus. É isso que Deus deseja em nosso

caráter, um ♥ agradecido por tudo. Comece agora a praticar a gratidão. Pelo que? Por tudo e por todos. Deus se alegra com corações agradecidos. Esta é uma ordem d'Ele. É nosso papel obedecer. Agradeça sempre. **2)MEMORIZANDO:** Uma das formas mais bonitas de demonstrar gratidão a Deus é por meio da memorização das Escrituras ( )Memorizei. **3)TIRANDO A LIÇÃO:** Paulo e Silas, mesmo fazendo a vontade a Deus, acabaram presos. (Atos 16:16-24). Que Deus é esse que permite a prisão dos seus filhos? Muitos teriam pensado dessa forma e criticado a Deus. Alguns abandonariam a fé e desprezariam a Deus. Apesar de todos os motivos para serem ingratos e reclamações, Paulo e Silas decidiram confiar, agradecer e louvar o Senhor, pois entendiam que Deus estava no comando de tudo e o resultado daquilo foi a salvação do carcereiro e de toda a sua família (v. 32-33). Se Paulo e Silas tivessem “chutado o pau da barraca” tudo teria sido diferente. A história destes 2 homens nos mostra que devemos ser agradecidos a Deus, seja nas provações, seja nas alegrias. O fato de termos a salvação através de Cristo já é motivo o suficiente para sermos agradecidos. Mas, Deus nos dá outros motivos em Sua Palavra para sermos agradecidos. Relacione as colunas a seguir. **(A) Rm. 5:8; 1Jo.4:19 (B) At.17:25; Is.42:5 (C) Sl.107:1 (D) 1Ts. 5:18 (E) Sl. 139:13-16**

- ( ) A bondade de Deus.
- ( ) A obra de Cristo mesmo quando éramos pecadores nos amando primeiro.
- ( ) Em todas as circunstâncias.
- ( ) Pelo ar que respiramos.
- ( ) Pela vida.

**4)DECIDINDO:** ( )Decido colocar a gratidão em prática em todas as circunstâncias, até mesmo nas provações. ( )Decido fazer uma lista de agradecimento e orar a Deus toda vez antes de dormir. ( )Decido cantar uma música de louvor ao Senhor todo dia. ( )Decido agradecer por esta situação difícil , pois sei que Deus está agindo através dessa situação.

**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Termine a meditação de hoje cantando esta música em forma de oração: “ Te agradeço por me libertar e salvar, por ter morrido em meu lugar, te agradeço  Resposta: C, A, D, B, E

**Meditação de quinta-feira – TEMA: Recuse-se a desistir**

*“Vocês precisam perseverar, de modo que, quando tiverem feito a vontade de Deus, recebam o que ele prometeu.” (Hebreus 10:36)*

**1) ENTENDENDO:** Pesquise o significado das seguintes palavras:

- a)PERSEVERAR : .....
- b)VONTADE: .....
- c)RECEBER: .....
- d)PROMETEU: .....

Agora reescreva o versículo colocando os significados das palavras que você pesquisou:.....

**2) MEMORIZANDO:** Nos momentos mais difíceis precisamos estar munidos com a Palavra de Deus para vencer as provações. Escreva o versículo 3 vezes e depois tente falar sem olhar. **3)TIRANDO A LIÇÃO:** O versículo de hoje nos traz ao mesmo tempo, um alerta e uma promessa. E para confirmar/reforçar a lição vamos estudar a parábola do Semeador em Mateus 13 (pausa para leitura). Nesta parábola aprendemos que existem duas opções para o cristão: desistir ou seguir em frente para o alvo (Fp. 3:13-14). Devemos sempre lembrar que o Semeador não deixará de cuidar de nós e Ele fará com que nos tornemos árvores frondosas plantadas à beira de águas correntes (Sl. 1:3). Nosso papel é tão somente permanecer firmes e perseverar até o fim, sem deixar de acreditar, confiar no Senhor e depender d'Ele mesmo que não seja fácil. ➔Leia os versículos e preencha a tabela.

Versículos	Personagem	Provações	Benções
(A)Gn. 37:28; 39:1-2; 41:39-40			
(B) Dn. 6:16- 28			

→ Pedro nos ensina que as provações vêm para mostrar que a nossa fé é pura e nos tornar mais parecidos com Cristo (1Pe. 1:7a). Por isso, mesmo que tudo pareça difícil em sua caminhada, persevere e continue firme. É certo que para nos tornarmos mais parecidos com Jesus Cristo precisamos passar pelas mesmas coisas que Ele passou e, ao final, se não desistirmos, experimentaremos a bondade de Deus para conosco e receberemos tudo aquilo que Ele nos prometeu. Tenha paciência e persista. **4)DECIDINDO:** Meditação sem decisão é como um carro sem combustível: Não vai para lugar nenhum! ( )Decido perguntar a Deus o que Ele quer que eu aprenda em cada situação. ( )Decido buscar incentivo com um amigo a permanecer firme nesta situação:... **5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Procure um lugar sossegado e ajoelhe-se entregando todos os seus problemas nas mãos do Senhor. Seja sincero(a). Peça força e convicção para perseverar. Comprometa-se com Deus em oração a não deixar o desânimo ou qualquer outra provação te vencer e afastar dos planos d'Ele para sua vida.

### **Meditação de sexta-feira – TEMA: Descanse no Senhor**

***“O temor do Senhor conduz à vida; aquele que o tem ficará satisfeito, e mal nenhum o visitará.”*** (Provérbios 19:23)

**1) ENTENDENDO:** Com suas palavras, escreva: a) O que é o temor do Senhor?.....  
**b) Quais as promessas contidas no verso de hoje?.....** → “Descansar no Senhor” é entregar para Ele tudo aquilo que está tirando a nossa paz, confiar n'Ele e deixar Ele agir. Descansar no Senhor é entender que, assim como Jesus, devemos entregar a nossa vida nas mãos de Jesus, confiando que o plano d'Ele é melhor, é perfeito. **2)MEMORIZANDO:** O versículo de hoje é claro: temer ao Senhor te faz descansar em paz, livre de problemas que ficam tomando seu pensamento e disposição. Portanto, memorize o versículo de hoje e revise os da semana! ( )Fiz! **3)TIRANDO A LÍCIAO:** Na primeira vez em que li o texto de Marcos 4:36-41, quando Jesus acalma a tempestade, fiquei confuso e me perguntava: “Como Jesus dormia enquanto uma tempestade ameaçava afundar o barco? Como ele poderia ficar tranquilo enquanto os discípulos corriam de um lado? Como Ele não sentiu o balançar do barco e não teve medo de tudo o que estava acontecendo?” Entendi que Jesus estava fazendo aquilo que muitos de nós não fazemos quando surge uma provação: Ele estava descansando em Deus. Jesus não estava pensando no problema. Ele estava focado no Pai e sabia que aquilo era passageiro e logo iria passar. Jesus confiava no Pai e sabia que Ele estava no controle daquela tempestade. Quando estiver em um problema ou dificuldade pense nesta música: “Com Cristo no barco tudo vai muito bem / Vai muito bem, vai muito bem / Com Cristo no barco tudo vai muito bem / Acalma o temporal.” → **Não descansar em Deus** é tentar resolver tudo sozinho; viver de fatalismo e “coitadismo”, ou seja, não encontrar prazer na Lei do Senhor por achar que Deus não está agindo em seu favor; viver de forma irresponsável acreditando que Deus proverá e eu só preciso esperar (Pv. 12:24). → **Descansar em Deus** é confiar em Deus como refúgio em dias de angústia (Naum 1:7); deleitar-se (gostar, ter prazer, satisfação) no Senhor (Sl. 37:4). Entre outras coisas é glorificar, exaltar e meditar na Sua Palavra. Fazer a sua parte e confiar que Deus proverá no tempo certo (Sl. 37:5, Mt. 6:25-34). → Todos nós passamos por provações diferentes, ligadas a áreas diversas das nossas vidas, mas para todas as provações temos a mesma solução: descansar no Senhor, e confiar de que n'Ele caminhará seguro e em paz. → Agora, baseado em tudo o que você aprendeu ao longo da semana, escreva as principais lições que você aprendeu até aqui:.....

**4)DECIDINDO:** ( )Eu decido entregar este problema..... nas mãos de Deus e descansar n'Ele. ( )Decido me deleitar mais em Deus e para isso, irei tirar um tempo da minha vida para louvá-lo e exaltá-lo. ( )Decido..... **5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Parabéns por ter chegado ao fim de mais uma semana de meditação. Não deixe as dificuldades da vida tirarem a sua paz. Escreva uma carta a Deus entregando as suas dificuldades e provações em Suas mãos de amor e pedindo que Ele cuide de todas as suas angústias, sofrimentos, dores e aflições. Seja sincero, objetivo e abra seu coração ao Senhor.