

Hábitos de Graça

sopelagraca.pt

Um guia pelos meios de Graça
que Deus usa para formar o
nosso coração



Se abriste este guia, é muito provável que conheças o cansaço de tentar manter uma vida espiritual perfeita.

Todos nós já passámos por isso. Acordamos com a intenção de cumprir tudo o que planeámos, abrimos a Bíblia para fazer a leitura do dia, fazemos uma oração e seguimos com as nossas responsabilidades. No entanto, pouco tempo depois, mal nos lembramos do que lemos. Sem nos apercebermos, começamos a transformar a nossa caminhada com Deus numa lista de tarefas. Quando falhamos, sentimo-nos culpados. Quando conseguimos cumprir tudo, ficamos satisfeitos connosco próprios.

Mas o relacionamento que Deus deseja ter connosco nunca foi baseado nisso. Este guia não foi escrito para acrescentar mais peso aos teus ombros. Foi escrito para te ajudar a descobrir a alegria de estar com Deus e de cultivar hábitos que fortalecem a tua fé.

Os hábitos espirituais não existem para conquistar o amor de Deus. **Em Cristo, já fomos recebidos e amados por Ele.** Estes hábitos são formas de nos aproximarmos d'Ele, de ouvirmos a sua voz na Palavra, de falarmos com Ele em oração e de crescermos na nossa comunhão com o Senhor.

Ao longo destas páginas, vais descobrir que a vida cristã não consiste em cumprir uma rotina perfeita, mas em caminhar diariamente com Deus, aprendendo a desfrutar da sua Graça e da sua presença.

1. A Palavra e o Elo Perdido

O primeiro grande meio que Deus usa para falar connosco e fortalecer a nossa fé é **a sua Palavra**. É aqui que tudo começa, porque a fé cristã nasce de um Deus que fala e de um povo que aprende a ouvi-lo.

No entanto, muitos de nós vivemos apressados. Estamos habituados a correr de uma tarefa para outra e, sem nos apercebermos, levamos esse ritmo para a nossa vida espiritual.

Muitas vezes pensamos que o importante é ler mais. Mais capítulos, mais páginas, mais planos de leitura concluídos. Mas o crescimento espiritual não depende apenas da quantidade que lemos. Depende também da atenção que damos àquilo que Deus nos está a dizer.

Existe um elo que frequentemente fica esquecido entre abrir a Bíblia e fechar o livro: **a meditação**. Lemos um texto, passamos para o seguinte e seguimos com o nosso dia. Mas, quando não paramos para pensar no que lemos, facilmente esquecemos aquilo que Deus acabou de nos mostrar. A Palavra foi lida, mas não teve tempo para criar raízes no coração.

É precisamente aqui que a meditação se torna tão importante.



O Propósito da Paragem

Meditar na Bíblia não tem nada a ver com as práticas orientais de esvaziar a mente. Na fé cristã, meditar é parar para pensar naquilo que Deus acabou de nos dizer.

É pegar num versículo e não o abandonar logo após a leitura. É voltar a ele ao longo do dia. É perguntar: *"O que é que isto me ensina sobre Deus?"* ou *"O que é que preciso de mudar na minha vida à luz desta verdade?"*

Por vezes, um único versículo pode acompanhar-nos durante horas. Enquanto trabalhamos, estudamos ou realizamos as tarefas do dia, continuamos a pensar nele. E, pouco a pouco, a Palavra deixa de ser apenas algo que lemos e passa a influenciar a forma como vivemos.

É por isso que a meditação é tão importante. Ela ajuda-nos a passar da leitura para a transformação.

"Meditarei nos teus preceitos, e terei respeito aos teus caminhos."

Salmo 119:15

O salmista não procurava apenas ler a Palavra de Deus, procurava viver de acordo com ela.

Para colocar em prática hoje:

Mais vale um único versículo que guardes no coração e te acompanhe ao longo do dia, confrontando as tuas atitudes e alinhando os teus pensamentos, do que três capítulos lidos à pressa que não mudam nada em ti.

2. A Oração e a Ilusão do Monólogo

Responder à voz que nos chama

Se o primeiro meio pelo qual Deus alimenta a nossa fé é a sua Palavra, o segundo é a oração. Depois de ouvirmos Deus falar através das Escrituras, somos convidados a responder-Lhe. No entanto, é precisamente aqui que muitos cristãos encontram dificuldades. Sentam-se para orar e, em poucos segundos, surge a dúvida: *"O que é que eu vou dizer?" "Por onde devo começar?" "Será que estou a orar da forma certa?"*.

Sem nos apercebermos, transformamos a oração numa tarefa difícil. Pensamos que precisamos de encontrar as palavras certas ou de construir uma oração suficientemente bonita para ser ouvida por Deus.

Mas a oração não funciona assim.

Na vida cristã, Deus é sempre quem toma a iniciativa. **Antes de falarmos com Ele, Ele já falou connosco. Antes de respondermos, Ele já nos chamou.**

É por isso que a oração não precisa de começar com aquilo que nós queremos dizer. Ela pode começar com aquilo que Deus já disse.

Depois de leres a Palavra, responde a Deus com base no que acabaste de ler. Se o texto fala da sua fidelidade, agradece-Lhe por ela. Se revela um pecado, pede perdão. Se contém uma promessa, apresenta-Lha em oração. Se mostra uma necessidade, entrega-a ao Senhor.

Quando aprendemos a orar desta forma, a oração deixa de ser um monólogo cansativo e torna-se uma conversa viva com Deus. A Palavra alimenta a oração, e a oração leva-nos novamente à Palavra. É assim que Deus fortalece a nossa comunhão com Ele.



O Ouvido Inclinado

O salmista deixou registada uma das verdades mais doces sobre a oração:

"Porque inclinou para mim o seu ouvido; portanto, o invocarei enquanto viver."

Salmo 116:2

Repara na beleza destas palavras. Não oramos para chamar a atenção de um Deus distante. Não precisamos de O convencer a ouvir-nos ou de conquistar o seu favor.

Oramos porque Deus já nos ouviu. Oramos porque Ele decidiu inclinar o seu ouvido para nós. Que imagem extraordinária: **o Deus que criou os céus e a terra não está indiferente às orações dos seus filhos.** Pelo contrário, Ele escuta-os com atenção e cuidado.

Por isso, a oração não é uma tentativa de forçar Deus a fazer a nossa vontade. É o privilégio de nos aproximarmos d'Ele com confiança, levando-Lhe as nossas alegrias, preocupações, dúvidas e necessidades.

Quando oramos, reconhecemos a nossa dependência e descansamos no facto de que pertencemos a um Pai que nos ama.

A oração não muda o amor de Deus por nós, porque esse amor já foi plenamente demonstrado em Cristo. O que a oração faz é transformar-nos a nós. À medida que falamos com Deus, os nossos desejos começam a alinhar-se com os seus propósitos, e o nosso coração aprende a confiar mais profundamente n'Ele.

Para colocar em prática hoje

Não te preocupes em encontrar as palavras perfeitas. Abre a Bíblia, lê um versículo e dedica alguns minutos a pensar no que Deus te está a dizer através dele.

Depois, responde-Lhe. **Agradece, pede ajuda, confessa uma luta ou partilha uma preocupação.** Fala com Deus com sinceridade, como um filho fala com o seu Pai.

A oração torna-se mais simples quando percebemos que não estamos a tentar chamar a atenção de Deus. Em Cristo, já fomos recebidos por Ele. O Pai inclina o seu ouvido para os seus filhos e alegra-Se em ouvi-los.

3. A Comunidade e o Mito da Fé Isolada

Ninguém cresce sozinho

Vivemos numa época em que valorizamos muito a independência. Gostamos de resolver os nossos problemas sozinhos, tomar as nossas próprias decisões e não depender de ninguém. Sem nos apercebermos, acabamos por levar essa mentalidade para a nossa vida espiritual. Pensamos que, desde que tenhamos a nossa Bíblia, alguns bons livros e um momento diário de oração, temos tudo o que precisamos para crescer na fé. Mas a realidade é diferente.

Deus nunca planeou que os seus filhos caminhassem sozinhos.

Desde o início, a vida cristã foi pensada para ser vivida em comunidade. Quando Jesus nos salva, não nos liga apenas a Si, liga-nos também a outras pessoas que fazem parte da mesma família da fé.

É por isso que a igreja local é tão importante. Não é apenas um lugar onde assistimos a um culto ao domingo. É o lugar onde aprendemos a caminhar com outros crentes, onde somos encorajados quando estamos cansados e onde encontramos ajuda quando enfrentamos dificuldades.

É também na convivência com os outros que Deus revela áreas da nossa vida que precisam de mudar. **Sozinhos, é fácil ignorar as nossas falhas.** Mas quando vivemos em comunhão com outros irmãos, aprendemos a servir, a pedir perdão, a ter paciência e a colocar os interesses dos outros acima dos nossos.

A verdade é simples: ninguém cresce sozinho.

Deus usa a sua Palavra para nos ensinar, a oração para nos aproximar d'Ele e a comunidade para nos ajudar a perseverar. Por isso, uma vida cristã saudável não se vive apenas entre quatro paredes. Vive-se lado a lado com outros irmãos que caminham na mesma direção.



O Polimento das Arestas

O autor da carta aos Hebreus deixa-nos um encorajamento importante:

“E consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e às boas obras, não deixando a nossa congregação, como é costume de alguns, antes admoestando-nos uns aos outros; e tanto mais, quanto vedes que se vai aproximando aquele dia.”

Hebreus 10:24-25

Deus não nos chamou apenas para estarmos presentes na vida uns dos outros. Chamou-nos para cuidarmos uns dos outros, encorajarmo-nos mutuamente e ajudarmo-nos a permanecer firmes na fé.

É na convivência com outros cristãos que muitas vezes descobrimos aquilo que ainda precisa de ser trabalhado no nosso coração. Sozinhos, podemos pensar que somos pacientes, humildes e compreensivos. Mas é no relacionamento com pessoas reais que essas qualidades são postas à prova.

Quando alguém nos desaponta, temos a oportunidade de perdoar. Quando surgem diferenças, aprendemos a exercer a paciência. Quando um irmão está a passar por uma luta, podemos oferecer apoio e consolo.

Deus usa estas situações para moldar o nosso carácter. Muitas vezes, aquilo que mais nos desafia nos outros acaba por revelar áreas da nossa própria vida que precisam de crescer.

Ao mesmo tempo, Deus também usa a nossa presença para encorajar outras pessoas. As palavras que dizemos, as orações que fazemos e o tempo que dedicamos aos outros podem ser instrumentos de consolo e fortalecimento nas mãos do Senhor.

É assim que o corpo de Cristo cresce: **cada membro a cuidar dos outros, caminhando juntos na mesma fé.**

Para colocar em prática hoje:

Resiste à tentação de viver a fé sozinho.

Se já fazes parte de uma igreja local, procura envolver-te de forma intencional na vida das pessoas que Deus colocou ao teu lado. Se ainda não encontraste o teu lugar, dá o primeiro passo.

Todos precisamos de irmãos que nos encorajem, nos desafiem e caminhem connosco. A vida cristã torna-se mais firme quando é vivida em comunidade.

AS PRÁTICAS COMPLEMENTARES

Esvaziar o corpo, transbordar a alma

Ao longo deste guia falámos da Palavra, da oração e da comunhão com outros crentes. Estes são hábitos fundamentais na vida cristã, meios pelos quais Deus nos fortalece e faz crescer na fé. Existem, porém, outras práticas que também podem ajudar-nos a aproximar-nos do Senhor e a viver de forma mais consciente da sua presença. Entre elas destacam-se o jejum e o evangelismo. Estas práticas não servem para conquistar o favor de Deus nem para nos tornarem mais espirituais do que os outros. Pelo contrário, **ajudam-nos a depender mais d'Ele e a recordar aquilo que realmente importa.**

O jejum ensina-nos a abrir mão de nós próprios para procurar Deus com mais atenção.

O evangelismo lembra-nos que a fé que recebemos não foi feita para ser guardada, mas partilhada.

Quando praticadas com o coração no lugar certo, ambas nos ajudam a crescer em humildade, dependência e amor por Deus e pelo próximo.

4. O Jejum: O Vazio que Revela

Muitas vezes olhamos para o jejum da forma errada. Pensamos que, ao abdicar da comida ou de algum conforto, estamos a fazer algo que levará Deus a olhar para nós com mais agrado ou a responder às nossas orações de forma diferente.

Mas o jejum não existe para mudar o coração de Deus. Existe para trabalhar o nosso.

Quando deixamos de lado algo tão básico como a comida, rapidamente percebemos o quanto somos frágeis. A fome faz-se sentir, o desconforto aparece e aquilo que normalmente ignoramos vem ao de cima.

O jejum tem a capacidade de revelar o que está escondido no nosso coração. Mostra a nossa impaciência quando as coisas não acontecem como queremos. Mostra a nossa dificuldade em lidar com o desconforto. Mostra o quanto gostamos de depender de nós próprios.

Por isso, o jejum é muito mais do que ficar algumas horas sem comer. **É uma oportunidade para reconhecer a nossa necessidade de Deus.**

Quando o estômago reclama, somos lembrados de que existe uma fome ainda mais profunda dentro

de nós. Uma fome que não pode ser satisfeita por uma refeição, por uma conquista ou por qualquer outra coisa deste mundo.

"Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus."

Mateus 4:4

Jesus lembrou-nos desta verdade quando disse que o ser humano não vive apenas de pão, mas de toda a palavra que procede da boca de Deus.

Jejuar é recordar ao nosso coração que Deus é o nosso verdadeiro sustento. É admitir que precisamos d'Ele mais do que imaginamos e aprender a encontrar n'Ele aquilo que procuramos em tantas outras coisas.

Para colocar em prática hoje:

Reserva alguns minutos para refletir sobre aquilo de que mais dependes no teu dia a dia.

Quando te sentes cansado, ansioso ou preocupado, para onde corres primeiro? Para Deus ou para outra coisa?

Pede ao Senhor que te mostre áreas da tua vida onde tens procurado segurança, conforto ou satisfação fora d'Ele.

O propósito do jejum não é provar a tua força nem conquistar o favor de Deus. É lembrar-te de que a tua maior necessidade não é física, mas espiritual.

Tira alguns minutos para orar e dizer:

"Pai, ajuda-me a depender mais de Ti. Mostra-me onde tenho procurado sustento noutras coisas e ensina-me a encontrar em Ti aquilo que a minha alma realmente precisa."

Notas importantes:

Embora a Bíblia associe o jejum principalmente à privação de alimento, também pode ser útil afastarmo-nos temporariamente de outras distrações para dedicarmos mais atenção a Deus.

Nem todos podem praticar o jejum alimentar por razões de saúde ou circunstâncias pessoais. O mais importante é compreender o princípio por detrás desta prática: **reconhecer a nossa dependência de Deus e procurar n'Ele o nosso verdadeiro sustento.**

5. O Evangelismo: O Transbordar da Alegria

Falar de Jesus pode tornar-se um peso quando o fazemos apenas por obrigação. Se sentirmos que temos de cumprir uma tarefa, alcançar um resultado ou provar que somos bons cristãos, o evangelismo rapidamente perde a sua alegria.

Mas o evangelismo não foi pensado para ser um fardo.

Quando alguém descobre algo verdadeiramente bom, é natural querer partilhá-lo. Fazemo-lo quando encontramos um bom livro, um restaurante de que gostamos ou uma solução que nos ajudou. **Partilhamos porque aquilo que recebemos foi demasiado valioso para guardar só para nós.**

Com o Evangelho acontece algo semelhante, mas infinitamente maior.

Quando compreendemos o amor de Deus revelado em Cristo, cresce em nós o desejo de que outras pessoas também o conheçam. **Não porque somos melhores do que elas, mas porque sabemos que também precisamos da mesma Graça.**

D. T. Niles afirmou: "O evangelismo é apenas um mendigo a dizer a outro mendigo onde encontrar pão", essa imagem lembra-nos que não falamos de Jesus a partir de uma posição de superioridade, mas como pessoas que também foram alcançadas pela misericórdia de Deus.

Há ainda algo importante que precisamos de recordar: **não somos nós que mudamos o coração das pessoas. Só Deus pode fazer isso.**

O nosso papel é mais simples do que muitas vezes imaginamos. Somos chamados a amar as pessoas que Deus colocou no nosso caminho, a viver de forma coerente com a nossa fé e a estar disponíveis para falar de Cristo quando surge a oportunidade.

Muitas vezes, o Evangelho começa por ser visto antes de ser ouvido. Revela-se na forma como tratamos os outros, na atenção que damos a quem sofre, na hospitalidade que oferecemos e no interesse genuíno que demonstramos pelas pessoas.

O evangelismo não é uma estratégia. É uma vida que transborda daquilo que Deus tem feito no nosso coração.

Para colocar em prática hoje

Pensa numa pessoa que faz parte do teu dia a dia: um colega, um vizinho, um amigo ou um familiar.

Ora por essa pessoa durante esta semana. Pede a Deus que te ajude a vê-la com os olhos de Cristo e que te mostre formas concretas de a servir.

Talvez seja através de uma conversa, de uma palavra de encorajamento, de um gesto de cuidado ou simplesmente de estares presente quando alguém precisa.

Não te preocupes em encontrar as palavras perfeitas. Procura amar bem. E, quando surgir a oportunidade, fala naturalmente da esperança que encontraste em Jesus.

Próximo Passo na Graça

Chegámos ao fim deste breve guia, mas o objetivo nunca foi que terminasses a leitura com mais uma lista de regras para cumprir.

Pelo contrário. Espero que feches estas páginas com um profundo sentimento de alívio.

Ler e meditar na Palavra, responder a Deus em oração, caminhar em comunhão com outros crentes, jejuar e testemunhar da fé não são formas de conquistar o favor de Deus.

Esse favor já te foi dado em Cristo.

Jesus fez por ti aquilo que nunca conseguirias fazer por ti mesmo. Pela sua vida, morte e ressurreição, abriu o caminho para que pudesses aproximar-te de Deus como filho amado.

Por isso, os hábitos espirituais não são uma escada para chegares até Deus. São oportunidades para desfrutares da relação que Ele já tornou possível.

Não tentes mudar tudo de uma vez.

Amanhã, começa por algo simples. Lê um versículo. Pára por alguns minutos. Pensa no que Deus te está a dizer. Responde-Lhe em oração com sinceridade.

Permite que a graça de Deus encontre espaço na tua rotina, não através da pressão ou da culpa, mas através de uma dependência cada vez mais profunda d'Ele.

A caminhada cristã dura uma vida inteira. Haverá dias mais fáceis e dias mais difíceis. Mas não caminhamos sozinhos.

O Senhor que te chamou é o mesmo que te sustenta.

E, como o próprio Jesus prometeu, o seu jugo é suave e o seu fardo é leve.

No fim de tudo, os hábitos não são o destino. São apenas os caminhos pelos quais voltamos, vezes sem conta, para junto de Jesus.