

Grupo Familiar

Estudo XIII (07/05 a 11/05)

Tema: A alegria do Senhor é a minha força.

Texto Bíblico: Sal 27. 1.

Objetivos :

- Entender que a mudança de atitude começa em nós e decidir mudar a rota do que rouba a alegria .
- Compreender a importância de enxergar a bondade de Deus e de comunicar o bem para alcançar a plenitude de alegria.

Introdução:

Vivemos em tempos que estamos sujeitos à uma série de potenciais de temores : Violência, desemprego, guerras, doenças...fatores que podem desencadear estresse, depressão, ansiedade, tristeza e outras doenças psicossomáticas. Como ser feliz e sentir alegria nesse cenário de “caos”? A palavra de Deus nos mostra que é possível ter alegria, independente das circunstâncias. O Senhor é o único que pode nos livrar das tribulações. A alegria que vem Dele é capaz de nos fortalecer mesmo em tempos difíceis. Esse estudo nos mostra que ainda que estejamos passando por situações contraditórias, devemos ter ânimo, confiança e alegria. O salmo foi escrito por Davi, quando ele sofria por causa da fúria e das tramas de seus inimigos. Devia estar angustiado e aflito. Porém, declara sua confiança no Deus altíssimo. Contudo, toda sua confiança não anula a oração do salmista. Isso nos mostra que devemos nos posicionar diante dos desafios, mesmo quando confiamos no Senhor. Todos nós temos histórias tristes, mas não podemos permitir que isso nos faça mal ou aos outros. É possível viver uma vida de alegria mesmo nas dificuldades, quando:

1º- Enxergamos a bondade de Deus (v.1).

Nossos corações são recipientes divinamente, feitos de propósitos para receber a alegria com a qual Deus quer preenche-los. Esse é o plano do Senhor para nosso coração: Alegria. “O Senhor é a minha salvação...” só a infinita bondade de Deus é capaz de salvar pessoas tão imperfeitas como nós. Esta bondade nos cerca. Precisamos enxergar isso. Ele é bom! O Senhor é bom e tem prazer em nos abençoar! Não podemos alimentar a ira, a raiz de amargura, a tristeza, o desânimo, os pensamentos tristes que nos deixam para baixo e roubam nossa alegria. Para isso é necessário ter cuidado com o “Desequilíbrio Emocional”. Ele nos impede de ver a bondade de Deus e das pessoas. Ele é caracterizado pelas alterações de humor diante de acontecimentos negativos, nos trazendo tristezas. Uma vida de alegria depende do nosso estado de espírito, de como vemos as pessoas, as situações e o mundo, este é do jeito que enxergamos. Olhar para bondade do Senhor é uma escolha. Não podemos nos viciar em olhar somente para tribulação. Temos que viver a alegria que vem de

Deus, ela não depende das situações, mas da fé em ter os olhos fitos no alto. “Quanto mais simples for a vida, mais contentamento tem a pessoa”. Que tal olharmos mais para as “coisas” simples, elas nos fazem feliz! O sol, a chuva, o sorriso do outro, elogiar, abraçar, sentar à mesa, ouvir o barulho das ondas, ficar com a família, escutar a música preferida... as pequenas alegrias trazem felicidade a nossa vida e a dos outros. Essa é a vontade de Deus para nós, por isso precisamos decidir enxergar tudo o que é bom!

2º- Comunicamos o bem. Tudo o que comunicamos direciona nossa vida .

O que pensamos vai influenciar em nosso corpo físico, esse se comunica o tempo todo e pode gerar patologias como hipertensão, insônia, dores musculares e até câncer. O tempo todo a gente comunica algo através de olhares, gestos, palavras e atitudes. Por isso, nossa mensagem tem que ser de paz e amor, não de tristeza e de derrota. Deus quer um povo sarado, cheio de alegria, que comunique sua glória, sua graça, sua misericórdia. O choro é para “uma noite”, ele não deve durar a vida inteira, A alegria vem logo pela manhã. Essa é a vontade de Deus. Ele mesmo sendo Deus soberano e Todo Poderoso, mantém sua ira “só um momento” (Sal. 30.5). Porque nós viveremos uma vida de transmitir dor e choro, de comunicar derrota e de alimentar a ira? Estamos em treinamento o tempo todo para comunicar a ansiedade, o estresse, a preocupação. Mas o Ap. Paulo nos ensinou a treinarmos a alegria e comunicarmos ela aos outros. “Alegrem-se sempre no Senhor...” (Fil 4.4). Somos influenciados e influenciadores, usemos isso para alimentar nossa alma e espírito, para comunicar e gerar saúde para nosso corpo. Vamos escolher o que nos faz bem, nos traz saúde e alegria. Vamos treinar com sorrisos, abraços...até nos tornarmos alegres e produzirmos os hormônios do bem: **A- Testosterona** (Prazer sexual). **B- Endorfina** (Relaxante). **C- Serotonina**(Humor). **D- Ocitonina** (Amor/Bem estar). Deus fez tudo perfeito, cabe a nós direcionarmos nossa vida para o que nos traz alegria. E se o pensamento atinge nosso corpo, alma e espírito, então pensemos nas coisas do alto, que produzem vida. Vamos pensar no que é bom! (Fil 4.8).

Conclusão:

Concluimos que em alguns momentos passaremos por tristeza, desânimo, dor e até falhas. Mas precisamos decidir pela vitória. Agir a favor do que nos dá alegria e vivermos essa plenitude. “ Nós estamos onde nós nos colocamos” (Paulo Vieira). Então vamos programar uma vida de alegria, mudar a rota do que nos abate e decidir ser feliz. O Senhor tem uma vida extraordinária para nós. O Cordeiro de Deus sarou nossas feridas e nos fez reinar em vida. Ele mudou nossa história. Reconheça-se como filho de Deus, herdeiro das promessas do Altíssimo, mais que vencedor em todas as coisas. Celebre no deserto, ele não é o fim. A nossa postura vai interferir em nossa vida, vamos enxergar a bondade do Senhor e comunicar o que é bom. Olhar para o alto, levantar a cabeça e declarar : “A alegria do Senhor é a minha força!” O Senhor tem uma vida de vitória para nós!

Interação:

- Comunicar o bem do Senhor gera alegria em nossas vidas! Qual mensagem temos transmitido aos outros?
- A simplicidade produz alegria em nós e nos outros. Pedir que os membros do grupo se abracem, interagindo e propiciando amor.

Bibliografia: Ministração da Pr^a. Marcele Carvalho, no culto público de domingo a noite em 06/05/18.