

deixe falar. **Ira**...se existir que seja controlada logo. - **Paciência**...a maior possível. - **Lágrimas**...enxugue todas. - **Sorrisos**...os mais variados. - **Paz**...em grande quantidade. - **Perdão**.. à vontade. - **Inimigos**...se possível nenhum. - **Esperança**....não perca jamais. - **Coração**....quanto maior, melhor. - **Amor**....pode abusar. - **Mansidão**....essencial. **MODO DE PREPARAR:** Reúna a sua família e os seus amigos. - Esqueça os momentos de raiva e desespero passados. - Se precisar use toda sua paciência. - Enxugue as lágrimas e as substitua por sorrisos. - Junte a paz e o perdão e ofereça a seus inimigos e àqueles que lhe provocam a ira. - Deixe a mansidão dominar o seu coração. *Nem sempre os ingredientes da vida são gostosos, portanto saiba misturar todos os temperos que ela oferece, e faça dela um prato de raro sabor. (textos adaptados da internet – autor desc.)*

4)DECIDINDO:Decida:()Prometo a Deus que vou deixar de ser uma pessoa que se ira fácil ()Decido entregar todos os meus direitos a Deus e estarei preparado(a) para que Ele teste os seus direitos. ()Decido amar incondicionalmente os meus “objetos de ira” sabendo que onde há amor não há lugar para a ira. () Decido vencer esta luta! /// Se o Espírito estiver tocando em você para outra decisão, não seja desobediente, faça as decisões necessárias e prepare-se para o teste. Saiba que serão piores as conseqüências de decisões não feitas do que o teste de Deus. Ele provará!

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Encerre fazendo uma boa e consciente oração. Escreva no espaço a seguir a sua oração.



Meditação 1- Examinando a Ira

Evite a ira e rejeite a fúria; não se irrite: isso só leva ao mal. (Salmos 37.8)

1)ENTENDENDO: Ira! Que emoção poderosa! E fomos criados passíveis dela. Ira é energia! Que de alguma forma tem a sua função na “luta pela vida”. A ira por si só não é certa ou errada. Pois ela é algo que faz parte de nossa criação, pois fomos criados à imagem e semelhança de Deus e ele se ira. O que faz a ira tornar-se um pecado é o modo como tratamos com ela. Durante esta semana estaremos aprendendo alguns dos muitos ensinamentos bíblicos a respeito deste assunto. Dependendo da tradução que estiver lendo, (o bom é sempre ler em mais de uma) você encontrará também as palavras: raiva, falta de paciência, cólera, fúria, etc. Todas têm o mesmo sentido, mas **não sempre**. → Leia novamente o versículo de hoje e responda mentalmente: Quais os três conselhos dados neste verso? Qual a conseqüência se não seguirmos os conselhos? → Como vimos, o salmista nos aconselha a não enveredarmos pelo caminho da ira, pois inspirado por Deus, ele sabia que este não era o melhor caminho, assim concluímos que mesmo que a ira em si não seja um pecado, ela também não é boa para deixarmos que nos domine. Se formos dominados pela ira, sempre sairemos perdendo. Por isso precisamos aprender tudo o que pudermos sobre ela, pois assim a manteremos como Deus quer: sob controle. A bíblia diz: Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas me convêm, todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas. A ira pode até ser lícita, mas não deve dominar o cristão e na grande maioria das vezes não convém. A própria ira de Deus só é destinada para aqueles que desobedecem a Sua Palavra. Quem somos nós para usarmos a ira como arma? E nossa ira jamais será igual a de Deus. Ele é santo e nós não. Nós ainda vivemos com a velha natureza humana nos rondando. Então se você estava pensando que podia justificar sua ira só porque ela era algo “natural”, esqueça! A ira do ser humano não agrada a Deus.

2)MEMORIZANDO: Complete após ter memorizado: **EVITE A** **E** **A**; **NÃO**: **ISSO** **MAL**.

3)TIRANDO A LIÇÃO: Um velho Avô disse a seu neto, que veio a ele com raiva de um amigo que lhe havia feito uma injustiça: "Deixe-me contar-lhe uma historia. Eu mesmo, algumas vezes, senti grande ódio daqueles que 'aprontaram' tanto, sem qualquer arrependimento daquilo que fizeram. Todavia, o ódio corroí você, mas não fere seu inimigo. E o mesmo que tomar veneno, desejando que seu inimigo morra. Lutei muitas vezes contra estes sentimentos". E ele continuou: "E como se existissem dois lobos dentro de mim. Um deles é bom e não magoa. Ele

vive em harmonia com todos ao redor dele e não se ofende quando não se teve intenção de ofender. Ele só lutara quando for certo fazer isto, e da maneira correta. Mas, o outro lobo, ah!, este é cheio de raiva. Mesmo as pequeninas coisas o lançam num ataque de ira! Ele briga com todos, o tempo todo, sem qualquer motivo. Ele não pode pensar porque sua raiva e seu ódio são muito grandes. É uma raiva inútil, pois sua raiva não irá mudar coisa alguma! Algumas vezes é difícil de conviver com estes dois lobos dentro de mim, pois ambos tentam dominar meu espírito". O garoto olhou intensamente nos olhos de seu Avô e perguntou: "Qual deles vence, Vovô?" O Avo sorriu e respondeu baixinho: "Aquele que eu alimento mais frequentemente".(Internet)

Leia as passagens e escreva o que aprendeu:

- a) Salmos 30:5
- b) Salmos 86:15
- c) Prov 19:11
- d) Coloss. 3:8

4)DECIDINDO: () decido praticar o versículo de hoje e para isso sei que Deus vai me testar. () Esta semana estarei aberto para entender tudo sobre a ira e aceitarei o que Deus me ensinar. () Decido que apesar da ira ser explicável ela não é justificável para mim. → Agora pense na última ou na próxima vez que haverá(houve) uma oportunidade para se irar e faça a decisão de fazer a coisa certa, conforme a vontade de Deus. Decida controlar o lobo da ira que mora em você e não alimenta-lo mais.

5)COMPARTILHANDO COM DEUS: Encerre decorando o versículo e orando.

Meditação 2 – Tema: Conhecendo a ira

Não permita que a ira domine depressa o seu espírito, pois a ira se aloja no íntimo dos tolos. (Ecles.7.9).

1)ENTENDENDO: Você já ouviu falar de vírus de computador? Eles são programas criados para destruir ou nos atrapalhar. E na maioria das vezes entram em nossas máquinas sorrateiramente e logo se alojam em um lugar bem escondido para no tempo certo “explodir” as suas armas maliciosas e nos dar grandes prejuízos. É mais ou menos assim que acontece com a ira, com a diferença que ela pode entrar em “pequenas doses” e vai se transformando em mágoa, angústia e amargura. Fazendo-nos destoar da vontade de Deus. Outra coisa que precisamos enfatizar é o fato de que existe a ira de Deus, que é santa porque Deus é santo e existe a ira do homem, que deve ser controlada para que não se torne pecado. Por isso o versículo de hoje nos admoesta a controlarmos nossa ira, não permitindo que ela nos domine.(Esta semana iremos meditar especificamente no controle da ira)

→ Chama-nos a atenção, nesta tradução, a frase: “não permita que a ira domine depressa o seu espírito”. Geralmente o sentimento de ira é algo espontâneo e instantâneo e se não tivermos cuidado, logo é acompanhado de atitudes de quais certamente nos arrependemos. Muitos são os que dizem que é melhor extravasar logo a ira, seja qual for o resultado, outros já são radicais ao ponto de negar que a ira seja um sentimento humano natural e reprimem-se engolindo toda aquela energia que se torna em angústia, mágoa ou amargura. Então devemos saber tratar com a ira e veremos também como fazer isto durante esta semana. Todos sabem que a razão deve

1)ENTENDENDO: O primeiro passo para vencermos a ira é saber agir com ela, como vimos nas meditações anteriores, mas não para por aí. Não é porque você, vamos dizer assim, tem uma explicação para a sua ira é que você tem o direito de irar-se. Talvez você pense: “ah! se eu ficar irado é só resolver antes do sol se por”. Entretanto, você já deve ter ouvido este ditado: errar é humano, mas insistir no erro é tolice. Por isso você precisa vencer totalmente a ira que está dentro de você. Isto é possível! O(a) servo(a) de Deus é uma pessoa calma, compassiva, cheia de amor, que sabe perdoar, etc. Então não combina com uma pessoa que frequentemente se ira. Creio então que você pode vencer a ira usando duas armas bíblicas infalíveis: o amor e a mansidão. O amor é uma decisão que você toma independente de sentimentos. Então decida amar as pessoas que lhe iram. A mansidão é a entrega dos seus direitos à Jesus. Primeiro você identifica os seus direitos e depois os entrega a Jesus, sem esperar nada de volta. Agora aquilo ou aquela pessoa que lhe ira pertence a Jesus, não é mais direito seu irar-se com ela. Depois saiba que Jesus vai testar os direitos dele e cuide para passar no teste. Se a ira explodir é porque você ainda não entregou realmente aquilo ao Senhor. Lembra-se de Abraão? Deus o testou mandando-o sacrificar o próprio filho para que ele tivesse total convicção de que o havia entregue ao Senhor. E Deus resolveu tudo enviando uma solução. Assim também é conosco, se entregamos tudo a Deus, ele nos retribuirá. A mansidão e o amor também vencem todos os derivados e parentes da ira, tais como preocupação, amargura, ódio, mágoa, angústia, etc. E ainda falando do amor, que como sabemos é o “único mandamento” (amar a Deus e as pessoas) e engloba tudo, se o praticarmos, se dermos lugar a ele em nossa vida, se nos enchermos dele, as outras coisas, tais como a ira, perdem o seu lugar. O amor enche a casa, não há mais lugar pra ira. E isto é algo que vai acontecendo naturalmente. Até sem você perceber. Creia nisto, pratique, e você não se arrependerá.

2)MEMOIZANDO: Chegamos ao ultimo dia da meditação. Não desista de memorizar. É Deus quem nos ajuda a vencer a ira.

3)TIRANDO A LIÇÃO: *Um diretor de uma empresa gritou com o gerente porque estava irado naquele momento. O gerente chegando em casa, viu o jantar farto e gritou coma mulher achando que ela estava gastando muito. A mulher nervosa gritou com a empregada que se assustou e deixou o prato cair. A empregada nervosa quase tropeçou no cachorro e acabou chutando o bichinho. O cachorro acabou mordendo uma mulher que passava na rua. A mulher foi a uma farmácia para fazer um curativo e tomar a vacina e gritou com o farmacêutico porque a vacina doeu. O farmacêutico ao chegar em casa gritou com a sua esposa, porque o jantar não estava do agrado. A esposa cheia de amor e perdão, afagou seus cabelos e beijou-o dizendo: Querido prometo que amanhã farei o seu prato favorito. Você trabalha muito, está cansado e precisa de uma boa noite de sono. Vou trocar os lençóis de nossa cama e pôr outros bem limpinhos e cheirosos para que você durma tranqüilo. Naquele momento rompeu-se o círculo da ira porque esbarrou com a tolerância, a doçura, o perdão, o amor e a mansidão. !!!!Receita de vida - **INGREDIENTES:** Família...é aqui que tudo começa. **Amigos...**nunca*



com eles antes de acontecer. Um exemplo: procure saber quais são as suas reações 10 minutos antes de ficar irado(a) e quando acontecer, que sirva como um sinal de alerta: está na hora de exercer o controle! (ou até mesmo fugir da situação) Aprenda a desviar a sua ira, pensar ou fazer outra coisa, tais como cantar, respirar várias vezes contando, tocar um instrumento musical, falar versículos bíblicos, telefonar a um amigo, ou seja, qualquer outra coisa que o(a) faça desviar-se daquilo que lhe faz pecar.(Obs: que isto seja bíblico, não adianta fazer qualquer coisa destas e ainda nutrir pensamentos de ira.) Temos também que reconhecer a causa da ira e trata-lá logo. Muitas vezes o que nos faz explodir é algo que estamos guardando há algum tempo. Resolva isso, mas seja 100% bíblico(a). Muitos autores dizem que o próximo passo é verbalizar a sua ira, mas não encontrei isto na bíblia, no máximo devemos verbalizar nossa ira com Deus. A bíblia diz que devemos ignorar o assunto. (Prov 12.16) Que devemos ignorar as ofensas e passar por cima (Prov 19.11) Que as palavras duras só suscitam a ira (Prov 15.1) Que devemos amar a pessoa que nos irritou e no amor não há ira (1 Cor. 13.5; Prov 10.12) Que devemos suportar e perdoar a pessoa que nos irritou (Colos. 3.13) e para completar, o texto de hoje: devemos resolver tudo logo, antes que o sol se ponha. (e não amanhã e nem mesmo até antes de dormir). Isto quer dizer: não deixe a ira dominar você, domine-a! Já sabemos que é possível se irar e não pecar, mas saiba que só está faltando um passo, não o dê, recue se for preciso.

2) MEMORIZANDO: Complete após memorizar:

"Quando vocês , não " a sua ira antes se se

ponha Efésios 4:26

3) TIRANDO A LICÃO: Conta-se a história de um monge que tinha o hábito de explodir em acessos de fúria e culpar seus companheiros quando as coisas davam errado. Decidiu afastar-se da causa de seus problemas e foi para um mosteiro do deserto, onde praticamente não tinha contato com outros seres humanos. Certa manhã, após instalar-se em sua nova morada, esbarrou acidentalmente no cântaro de água e lhe derramou o conteúdo. Ficou enfurecido, mas não havia ninguém por perto a quem culpar. Encheu novamente o cântaro. Pouco tempo depois, o mesmo fato se repetiu. Num ímpeto de ira, arremessou o cântaro ao chão, fazendo-o em pedacinhos. Depois de acalmar-se, começou a refletir e chegou à conclusão de que seu mau humor era problema dele mesmo, e não dos outros. (web)

4) DECIDINDO E 5) COMPARTILHANDO COM DEUS: () Baseado(a) na meditação de hoje farei agora ou até o final da semana, um plano de como vou agir quando a ira estiver chegando. Será que você precisa fazer algo em sua vida, tais como perdoar, amar, etc, para resolver problemas causados pela ira? Será que o Espírito está mandando fazer decisões? Então faça! Agora ore e compartilhe com Deus suas decisões. Somente quando estaos cheios de Deus que conseguimos dominar nosso espírito e saber como agir. Peça agora essa ajuda de Deus.

Meditação 5. Tema: Vencendo a ira.

“(Quem ama) Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. 1 Coríntios 13:5

vir antes da emoção, assim se a ira é uma emoção, ela pode e deve ser controlada pela razão também.

2) MEMORIZANDO: *responda as perguntas para saber se decorou:*

O que não devemos permitir?
 Porque ?.....
 Agora escreva em um papel e deixe visível para você sempre se lembrar dessa passagem
3) TIRANDO A LICÃO: A ira que aparece rapidamente é característica da velha natureza humana – leia essas passagens a seguir:
 Gal.5:19-20
 Col 3:8
 Tiago 1:19-20
 Ef 4:3.....
 1Cor 10:13

Se Deus ordena que abandonemos a ira então nós podemos.

Refleta: Um belo dia de sol, Sr. Mário, um velho caminhoneiro, chega em casa todo orgulhoso e chama sua esposa para ver o lindo caminhão que comprou depois de longos e árduos 20 anos de trabalho. Era o primeiro que conseguira comprar depois de tantos anos de sufoco e estrada. A partir daquele dia, finalmente seria seu próprio patrão. Ao chegar à porta de sua casa, encontra seu filhinho de 6 anos, martelando alegremente a lataria do reluzente caminhão. Irado e aos berros pergunta o que o filho estava fazendo e, sem hesitar, completamente fora de si, martela impiedosamente as mãos do garoto, que se põe a chorar desesperadamente sem entender o que estava acontecendo. A mulher do caminhoneiro corre em socorro do filho, mas pouco pôde fazer. Chorando junto ao filho, consegue trazer o marido à realidade, e juntos levam o garoto ao hospital para cuidar dos ferimentos provocados. Passadas várias horas de cirurgia, o médico desconsolado e bastante abatido, chama os pais e informa que as dilacerações foram de tão grande extensão, que todos os dedos da criança tiveram que ser amputados. Porém, o menino era forte e resistira bem ao ato cirúrgico, devendo os pais aguardá-lo no quarto. Ao acordar, o menino ainda sonolento esboçou um sorriso e disse ao pai: - Papai, me desculpe. Eu só queria consertar seu caminhão, como você me ensinou outro dia. Não fique bravo comigo! O pai, enternecido e profundamente arrependido, deu um forte abraço no filho e disse que aquilo não tinha mais importância. Não estava bravo e sim arrependido de ter sido tão duro com ele e que a lataria do caminhão não tinha estragado. Então o garoto com os olhos radiantes perguntou:- Quer dizer que não está mais bravo comigo?- É claro que não! - respondeu o pai. Ao que o menino pergunta enquanto o carro da polícia chega no local:- Se estou perdoado papai, quando meus dedinhos vão nascer de novo? *Nos momentos de raiva cega, machucamos as pessoas que mais amamos, e muitas vezes não podemos "serrar" a ferida que deixamos. Nos momentos de raiva, tente parar e pensar em suas atitudes, a fim de evitar que os danos sejam irreversíveis. Não há nada pior que o arrependimento e a culpa. (Internet).* Todos nós sabemos o que nos faz explodir, então porque não ficarmos atentos para as ocasiões que são potenciais à ira? Pois se formos

inteligentes e conhecermos nossa ira, certamente ficará mais fácil de controlá-la. Escreva em seu caderno (AGORA), as 10 ocasiões que são mais potenciais para que você tenha um acesso de ira. () Senhor, eu já escrevi.

4) DECIDINDO: () Na próxima vez que eu ficar com raiva, prometo que não terei um ataque de ira. () Vou pedir perdão a esta pessoa:..... por ter-me irado com ela. () Vou ficar atento(a) para as 10 ocasiões acima e controlá-las pela razão. Tem outra decisão? Então escreva-a:

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Encerre orando, pedindo ao Senhor a força necessária para vencer a ira!

Meditação 3. Tema: Controlando a Ira

“O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se.” (Prov 29.11)

1) ENTENDENDO: Dar vazão à ira é deixar que ela o domine, fazendo de você um objeto. E isso também faz de você um(a) tolo(a). Os sábios, pelo contrário, se dominam. Ou seja, se controlam. Na fórmula 1, quando o carro fica desgorvenado, dizem que o piloto torna-se passageiro, mas isso só acontece se ele passar dos limites. Assim também é a ira. Amanhã estaremos meditando em como você deve agir quando ficar irado(a), pois isto é algo que pode acontecer a qualquer momento, mas antes disso, o primeiro e óbvio passo é controlar-se. Qualquer explosão gera grandes prejuízos, por isso uma explosão de ira também vai gerar grandes prejuízos. E muitos desses, difíceis de serem reparados. É impressionante como uma cidade assolada por um terremoto como Kobe, no Japão, foi totalmente recuperada e sediou até a copa do mundo, mas os prejuízos sentimentais e espirituais de uma explosão de ira, não são assim tão fáceis de consertar. Se você fracassar no controle estará sendo um(a) tolo(a). Por isso, antes de tudo, acalme-se e espere. Há algum tempo atrás eu preguei uma mensagem sobre o que fazer antes de tomar uma decisão, o primeiro passo é exatamente este: acalmar. A ira em si não é uma decisão, mas o que fazer com ela sim.

2) MEMORIZANDO: Desenhe a passagem de hoje. Compartilhe com um amigo e peça para lhe ajudar a dominar-se nos momentos de ira.



3) TIRANDO A LICÃO: Algumas maneiras **NÃO** Bíblicas de lidar com a ira: a) *explodir de raiva ou mau humor, agredir pessoas ou objetos física ou verbalmente* (Prov 16.32) b) *transferir sua ira. Ex: bater em um travesseiro pensando em uma pessoa* (1João 4.7-8) c) *controlar a ira no emprego e na igreja, mas não ter nenhum controle em casa com os entes queridos.* (Prov 25.28) d) *“sair do sério” no trânsito.* (Mateus 5.16); **Admoestações quanto à ira e suas consequências:** a) uma pessoa irada é tola. b) não ande com a pessoa que se ira. (Prov 22.24-25) c) Pais e mães irados desanimam os filhos. (Col 3.21) d) Raiva

contra os irmãos aos olhos de Deus é o mesmo que homicídio (Mateus 5.21-22) e) A ira entristece o Espírito. (Ef. 4.30-31)

Refleta: Em uma cidade interiorana havia um homem que dificilmente se irritava, pois sempre encontrava uma saída cordial. Para testá-lo, um dia seus companheiros combinaram levá-lo à irritação em um jantar. Trataram todos os detalhes com a garçonne. Assim que iniciou o jantar, como entrada foi servida uma saborosa sopa. A garçonne chegou próximo e ele, prontamente, estendeu seu prato, mas ela serviu todos os demais, e quando chegou a vez dele, foi para outra mesa. Quando ela se aproximou outra vez, novamente se distanciou dele, ignorando-o. Após servir todos os demais retornou à cozinha. Todos o observavam discretamente, para ver sua reação. Educadamente ele chamou a garçonne, que se voltou, fingindo impaciência e lhe disse: o que o senhor deseja? Ao que ele respondeu, naturalmente: a senhora não me serviu a sopa. Novamente ela retrucou, para provocá-lo, desmentindo-o: servi, sim senhor! Ele olhou para ela, olhou para o prato vazio e limpo e ficou pensativo por alguns segundos... Todos pensaram que ele iria brigar... Suspense e silêncio total. Mas o homem surpreendeu a todos: a senhorita serviu sim, mas eu aceito um pouco mais! Bom seria se todas as pessoas agissem sempre com discernimento ao invés de reagir com irritação e impensadamente. Ao protagonista da nossa singela história, não importava quem estava com a razão, e sim importava evitar as discussões desgastantes e improdutivas. Quem age assim sai ganhando sempre, pois não se desgasta com emoções que podem provocar sérios problemas de saúde ou acabar em desgraça. Muitas brigas surgem motivadas por coisas tão sem sentido, mas que se avolumam e se inflamam com o calor da discussão. Isso porque algumas pessoas têm a tola pretensão de não levar desaforo para casa, mas acabam levando para a prisão, para o hospital ou para o cemitério. Por isso a importância de aprender a arte de não se irritar, de deixar por menos ou encontrar uma saída inteligente como fez o homem no restaurante. Pense nisto! A pessoa que se irrita aspira o tóxico que exterioriza em volta, e envenena a si mesma. (web)

4) DECIDINDO E 5) COMPARTILHANDO COM DEUS: **Decida:** () Decido aprender a controlar minha ira. Tem outra decisão? Escreva-a!

Ore suplicando ao Senhor que você aprenda a controlar a sua ira.

Meditação 4. Tema: Agindo na ira.

“Quando vocês ficarem irados, não pequem”. Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha. Efésios 4:26

1) ENTENDENDO: Procure no dicionário o significado das palavras a seguir:

- a) ira
- b) apaziguar

O que fazer com ira? São muitas as respostas. Pesquisei bastante e vi que diversos autores propõe diversos métodos. Alguns são até bonitinhos e fáceis de decorar tipo: “os cinco “a”s para fazer na ira, etc. Entretanto, decidir usar apenas o que a bíblia diz. Então vamos lá! A primeira coisa a fazer você já meditou ontem, é acalmar-se/controlar-se. E você pode desenvolver um método pessoal para fazer isso. Tal como conhecer tudo aquilo que lhe faz cair nas garras da ira e trabalhar