Meditação 1- Tema: Não terei medo, mesmo na pior situação.

➔*Leia em voz alta: "**Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam".*** (Salmos 23.4).

1)ENTENDENDO: O medo é algo natural do ser humano, principalmente dos que não se aproximaram de Deus. O homem foi criado para ter uma vida de comunhão e alegria junto do Senhor, mas após o seu pecado, ele passou a apresentar diversas consequências da sua separação de Deus. Uma delas é o medo. Desde criança convivemos com ele, alguns mais, outros menos. Mesmo adultos e mesmo cristãos verdadeiros, muitos de nós ainda convivem com o medo, porque ainda não aprenderam o que Deus ensina a esse respeito. Nesta semana, vamos meditar sobre isso. Como vencer o medo. Eu não sou psicólogo e sei que eles têm uma outra maneira de tratar isto. Mas nesta meditação vamos apenas usar o que a Bíblia diz - sem opiniões de profissionais. Quando eu estava pesquisando os textos para a meditação desta semana fiquei impressionado com a quantidade de passagens e versículos que falam sobre o medo. Para começar, vamos aprender que quanto mais nos aproximamos de Deus, menos temos medo. Mesmo que estejamos no vale da sombra da morte, ou seja, na pior situação que já passamos, ainda assim não temeremos. Porque Deus é um bom pastor. Ele cuida de nós. Ele sempre está conosco, e na hora que o medo quer nos tomar, Ele nos protege e nos dirige, para que nEle sejamos mais que vencedores. Deus quer que os seus filhos vivam confiando nEle, não importando as situações que passarem. A maioria das vezes, a decisão de não ter medo é uma decisão de fé. No vale da sombra da morte a única coisa que vemos é a escuridão de um abismo sem fim, mas pela fé não devemos ter medo, pois sabemos que no final de tudo estaremos bem, no colo do Pai um dia no céu. Ele nos ama e nos livrará, e, mesmo se não livrar, por ser esta a Sua vontade, esta vida é só o começo de uma grande jornada. Para nós, cristãos o morrer é estar com Cristo.

2)MEMORIZANDO: ➔Decore o verso de hoje recite como um poema.

3)TIRANDO A LIÇÃO: Quando criança, certa vez meu tio, que era um pescador experiente, levou uma parte da minha família para um passeio a um dos maiores lagos do mundo, chamado de lago Canaçari, no município de Silves –Am. Eu devia ter uns 10 anos de idade e passei por uma das situações mais difíceis da minha vida. Nós tínhamos ido em uma canoa grande, impulsionada por um motor de popa. Para o passeio ser mais interessante, meu tio levou também uma pequena canoa que ia atrás puxada por uma corda. Na volta para casa tivemos que atravessar o grande rio Amazonas, mas tínhamos dois problemas, a noite vinha chegando e um temporal se aproximando. Meu tio decidiu atravessar. Mas, antes de chegarmos no meio do rio, fomos assolados por grandes ventos que causavam ondas enormes. Lembro como se fosse hoje. Minhas tias, meus primos e eu, estávamos apavorados, e tentávamos nos segurar nos bancos da canoa. De repente uma grande onda quase alagou nossa canoa. Eu tinha certeza que ia morrer ali mesmo. Mas, meu tio continuava com uma expressão de extrema confiança. Quando minha tia começou a rezar, uma outra onda alagou a canoa pequena. Meu tio na mesma hora a puxou da água e a colocou atravessada sobre nossa canoa. Eu achava aquilo incrível, como ele poderia ser tão seguro? Mesmo na escuridão e na tormenta, conseguimos chegar no porto em segurança. Muito tempo depois, quando me tornei servo de Jesus, relembrando esta experiência agradeci a Deus por Ele ter me salvado daquele grande abismo de água, tormenta e escuridão. Hoje eu não tenho medo de temporal, nem de rio, nem de canoa... Sei que o Senhor sempre estará comigo, mesmo no fundo do abismo.

Neste momento, você vai reler o versículo de hoje. (Leia agora). Escreva a lição dele para a sua vida: .....
.....
.....
.....
.....
.....

4)TOMANDO UMA DECISÃO: Escreva a coisa de que você mais tem medo e decida confiar no livramento de Deus mesmo no vale da sombra da morte. Decida entregar a Deus esses medos. Você vai enfrentar algum de seus medos esta semana? Decida vencê-los pela fé: .....
.....
.....

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Termine orando pedindo ao Senhor que te dê vitória sobre todos os seus medos. Peça para que você aprenda muito nesta semana.

Meditação 2 – Tema: Medos diversos.

"Não fiquem assustados, nem tenham medo daquilo de que o povo tem medo."(Isaías 8.12b)

1)ENTENDENDO: São muitos os tipos de medo e muitas as suas causas. Mas Deus em Sua infinita sabedoria nos ensina que podemos vencer todos eles através da confiança no Seu poder. Muitos têm medo do fim do mundo, outros têm medo de crendices, fantasmas e superticões, outros temem bruxarias, feitiços, macumbas e coisas do gênero, outros ainda, temem doenças e até outras pessoas. Tudo isto é falta de confiança em Deus. O versículo de hoje não é uma sugestão e sim uma ordem. Não devemos ter medo das coisas que as pessoas têm medo. Já aprendemos que Deus sempre está conosco, mesmo no vale da sombra da morte. Ele é o nosso protetor, e é aquele que nos guarda como a galinha protege os seus filhotes, que põe Suas mãos ao nosso redor. É aquele que envia os seus anjos para acamparem ao nosso redor, para nos proteger. Sabendo de tudo isso, temos base suficiente para lutar contra o medo. Principalmente, quando somos novos na fé, trazemos um monte de medos conosco. Por exemplo, conheci um irmão, que mesmo depois de 6 meses na igreja, ainda tinha muito medo de despachos e feitiçarias, mas após crescer na verdade, livrou-se totalmente daquele temor. Eu mesmo tinha um medo inexplicável de cemitérios durante a noite a ponto de não conseguir olhar para um. Deus me livrou desse medo, e hoje posso até dormir em cima de uma lápide. Outros medos muito comuns: o medo de escuro (para muitos adultos, inclusive), medo de mortos, medo da morte, medo de água, etc... Todos os nossos medos devem ser oferecidos ao Senhor. O processo para que vençamos nosso medo é simplesmente confiar em Deus. A Bíblia também dá algumas diretrizes para sermos vencedores nesta área, inclusive algumas delas vão ser temas das próximas meditações desta semana: a) O amor afasta o medo; b) A fé afasta o medo; c) A aplicação no estudo das Escrituras afasta o medo; d) A oração afasta o medo; e) Vitória contra o pecado afasta o medo (e muito mais...). É importante lembrar que a vitória nestas áreas afasta o medo, mas a derrota o atrai. E talvez seja por isso que você ainda tenha medo. Identifique o seu problema e seja um vencedor. Decida aplicar-se nisto!

2)MEMORIZANDO: Não termine a meditação sem ter decorado o v. de hoje

3)TIRANDO A LIÇÃO: ***Leia os textos para aprender mais e escreva o que aprendeu para cada uma delas:***

Mt. 10.26; .....
.....
.....

Lc.2.4-6; .....
.....
.....

Sl. 10.17; .....
.....
.....

Sl.118.6; .....
.....
.....

Pv. 10.24; .....
.....
.....

Qual a lição geral das passagens lidas?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

➔*Análise:* O medo é algo tão frequente no ser humano que os estudiosos já até fizeram uma classificação científica. Segue uma pequena lista que de tão esquisita, nos diverte:

Nomenclatura	**Medo de...**	**Nomenclatura**	**Medo de...**
Acrafobia	Grandes alturas	Alodoxafobia	Confrontar opniões
Anemofobia	Ventos	Anuptafobia	Ficar solteiro(a)
Aracnofobia	Aranhas	Astrofobia	Trovões, tempestades...
Claustrofobia	Lugares fechados	Cinofobia	Cães
Harpaxofobia	Ladrões ou roubos	Hematofobia	Sangue
Hoplofobia	Fogos de artifício	Monofobia	Ficar sozinho(a)
Necrofobia	Cadáveres	Nictofobia	Escuridão, noite...
Patafobia	Doenças	Tanatofobia	Morte
Xenofobia	Estrangeiros	Zoofobia	Animais ou um específ..
Coimetrofobia	Cemitérios	Homilofobia	Sermões e mensagens
Neofobia	Medo do novo	Oclofobia	Multidão
Parascevedecatrio-fobia	Sexta feira 13	Hipopotamons-troequipedalio-fobia	Medo de palavras longas

4) TOMANDO UMA DECISÃO: Essa é uma grande lista e chega ate ser engraçada, mas existem muito mais tipos de medos. Quem nunca teve medo de fantasmas? Quem nunca acordou

sobressaltado durante a noite? Talvez os seus medos nem estejam listados acima, mas você precisa entregá-lo ao Senhor! Não faz sentido uma pessoa que serve a Cristo ter medo de qualquer coisa. *Decida:* Neste momento, escolha apenas um de seus medos que se encaixe no versículo de hoje. Decida entregá-lo nas mãos do Senhor. Decida fazer tudo o que você aprender nesta semana para ficar livre deste medo.

5) COMPARTILHANDO COM DEUS: Ore de joelhos ao Senhor entregando nas mãos dEle o seu medo.

Meditação 3 – Tema: O amor completo afasta o medo.

"***No amor não existe medo; antes, o perfeito amor lança fora o medo. Ora, o medo produz tormento; logo, aquele que teme não é aperfeiçoado no amor."*** **.** (1 João 4.18)

1)ENTENDENDO: Partindo do princípio de que quanto mais estivermos próximos de Deus, mais estaremos livres do medo, chegamos a uma fórmula simples de como fazer isso. Amar. Deus é amor, então, quanto mais estivermos praticando o amor, mais estaremos próximos de Deus e consequentemente mais longe estaremos do medo. Que verdade maravilhosa! Louvado seja o nome do Senhor! Por ter nos ensinado isso. E o que é amar? Como amar na prática? O que devo começar a fazer agora mesmo? Calma! Talvez você esteja com uma ânsia muito grande para livrar-se do medo, mas, atente para um detalhe, só o PERFEITO amor afasta o medo. Então você precisa fazer do jeito certo. Primeiramente, Deus nos deu o verdadeiro conceito do amor: "Nisto conhecemos o amor, em que Cristo deu a sua vida por nós e nós devemos dar a nossa vida pelos irmãos." (1João 3.16). Então, não fique pensando que amar é "moleza". Amar é dar a própria vida. Na prática isto significa que devemos doar-nos uns aos outros, nossa vida representa nosso tempo, nosso dinheiro que foi ganho com esforço, nosso suor empregado em um trabalho, nossas boas palavras e bons pensamentos a respeito das pessoas e muito mais. Dessa forma, se você quiser ficar livre realmente do medo comece a amar as pessoas como se estivesse dando a vida por elas. Quanto mais você for generoso, mais estará livre do medo. Empenhe-se nisto. Não perca as oportunidades. Quanto maiores forem os seus medos, maior deverá ser a sua "doação de vida". Ou seja, por exemplo, a ajuda financeira para um irmão necessitado, ou a sua contribuição para a obra de Deus, deverão ser uma "grande" prova do seu amor. Ainda como exemplo, poderá doar do seu tempo para ações sociais e eu não estou falando de minutos, estou falando de horas e dias, afinal de contas, amar é dar a vida, não é? Comece então a dar provas do seu amor e você verá o medo ir embora.

2)MEMORIZANDO: Novamente, não termine a meditação sem ter decorado o versículo de hoje

3)TIRANDO A LIÇÃO: Jorge (nome fictício, qualquer semelhança será mera coincidência) chegou na igreja há mais de cinco anos. Certo dia, enquanto conversávamos, ele me falou dos seus medos. Disse que tinha sido criado em uma cidade do interior cercado de estórias de assombrações e coisas parecidas. Não teve uma família bem estruturada e seus tios frequentemente o amedrontavam. Devido tudo isso, vivia cercado de medo e pavor. Não dormia no escuro, jamais tinha coragem de ir ao quintal sozinho, muitas vezes acordava à noite assustado, às vezes devido a sonhos e às vezes sem razão aparente. Quando se tornou adulto, muitos desses medos continuaram em sua vida. Contou-me que ainda não conseguia, por exemplo, estar em um lugar escuro com total segurança de si mesmo. Tinha medo de não ser salvo e um verdadeiro pavor de não ser arrebatado, de vez em quando pensava que tinha ficado, quando se encontrava a sós. Graças a Deus, Jorge não ficou estagnado no crescimento espiritual. Acelerou o processo de se aproximar mais de Deus através do amor, principalmente depois da aula de ***amando uns aos outros*** pelo Pr. David Hatcher. Resolveu apostar nisto, pois ele queria praticar o amor perfeito e consequentemente livrar-se de seus medos. Com a ajuda do amor, fé, crescimento na palavra e oração, Jorge me contou na última vez que conversamos demoradamente, que tinha se livrado de todos os seus medos. Fiquei muito feliz quando ele disse: "Não tenho medo mais de nada, o "pior" que pode me acontecer é morrer, e morrer é estar com Cristo. "Então eu não temo a morte". Hoje, Jorge ama as pessoas e dá a sua vida por elas.

4) DECIDINDO E 5) COMPARTILHANDO COM DEUS: ***Decida*** vencer também o medo através do amor. Aposte nisto! Faça desafios de amar as pessoas. Escreva 5 atitudes de amor que você vai tomar.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ore por suas decisões e peça forças para amar e vencer o medo.

Meditação 4 – Tema: A fé afasta o medo.

Leia em voz alta: **"*Quem tem fé, não tem medo.*"** (Isaias 28.16b).

1)ENTENDENDO: "Outra forma de se vencer o medo é a fé". Já sabemos que a fé é a certeza das coisas que não se veem e a convicção de que vamos receber o que esperamos. Como já vimos Segunda

feira, mesmo no vale da sombra da morte não temeremos, e por quê? Porque temos a fé de que Deus está conosco em toda e qualquer situação. Alguns medos, realmente precisam ser confrontados, por exemplo: se eu tenho medo de viajar de avião, enfrento a situação justamente para dominar o medo, outro que podemos citar é o medo de altura. Entretanto, é muito importante lembrar que em qualquer situação de confrontação do medo, se não tivermos a convicção de que Deus está conosco isto pode tornar-se algo muito perigoso. Lembre-se da história de Davi e Golias, o pequeno pastor de ovelhas lutou contra o gigante em "nome do Senhor" e na "força do Seu Poder" na certeza de que "o Deus Eterno o livraria das mãos do filisteu". Davi lutou pela fé e debaixo da vontade de Deus. Outro caso bíblico muito interessante é o de Jacó, quando voltou à terra do seu irmão Esaú ao qual havia traído. Jacó estava morrendo de medo e enfrentou a situação com inteligência e razão. Mas antes de tudo orou assim: ó Senhor, eu te peço que me salves do meu irmão Esaú. **Tenho medo** de que ele venha e me mate... Deus livrou Jacó e o abençoou grandiosamente. E existem muitos outros casos que demonstram como a fé pode vencer o medo.

2)MEMORIZANDO: Decore o verso de hoje . Está muito fácil.

3)TIRANDO A LIÇÃO: Filipenses 4.13 na linguagem de hoje diz: ***"Posso enfrentar qualquer coisa com a força que Cristo me dá".*** Leia e reflita para a sua vida: Conta-se a história real de uma família missionária cristã que morava na Coréia na época em que os comunistas tomaram o poder. Com muita fé e coragem eles continuaram a pregar o evangelho do salvador. Mas os comunistas, que sempre foram contra a religião os prenderam e os julgaram em um tribunal comprado. A sentença por pregar o cristianismo era uma só: ou negava-se sumariamente o Cristo, ou morria-se. A oferta foi feita para o pastor pai de família. A resposta foi não. Eles responderam como os amigos de Daniel, se o nosso Deus quiser nos livrará e mesmo se não salvar, temos certeza de que conosco estará. E acrescentou: Não temos medo. Deus está conosco. Que testemunho de fé! Entretanto, os oficiais ficaram furiosos e decidiram enterrar a família viva. Cavaram um imenso buraco e começaram a jogar o barro. Foi dada uma última chance e um dos filhos gritou: Pai! Por favor! Pense em nós. O pai sentiu aquele pedido profundamente. Mas, na mesma hora a mãe disse para que os seus filhos ficassem quietos, pois naquela mesma noite eles iriam jantar com Cristo. E juntos cantaram um hino que falava sobre o céu enquanto eram soterrados até a morte. Muitas das pessoas que viram aquele ato de fé, posteriormente se converteram ao Senhor e mais foram as almas ganhas por aquela família em sua morte do que em todos os anos de vida na Coréia.

4) e 5) TOMANDO UMA DECISÃO E COMPARTILHANDO COM DEUS: Neste momento, faça a decisão, inspirado(a) pelo Espírito, de confrontar ou não os seus medos.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Decida agir com fé em qualquer situação. ORE ENTREGANDO SUAS DECISÕES PARA DEUS

Meditação 5 - Tema: A palavra de Deus afasta o medo.

➔ *Leia em voz alta 3 vezes*: ***"Quem ouvir a sabedoria terá segurança, viverá tranquilo e não terá motivo para ter medo de nada."*** (Provérbios 1.33).

1)ENTENDENDO: Uma outra forma bíblica e comprovada de se vencer os medos é a dedicação na Palavra de Deus. Quando meditamos, estamos pensando os mesmos pensamentos de Deus e isso nos aproxima dEle e consequentemente no distancia do medo. Nenhum medo, mesmo se for causado por trauma na infância, pode resistir à força da Palavra de Deus. Não será necessário você fazer regressão ou coisa parecida, basta você dar um profundo mergulho nas Escrituras. O versículo de hoje prova isso. E importante entender que a sabedoria aqui descrita não é a sabedoria humana e sim a Palavra de Deus. Quando começamos, através da meditação, entender a vontade de Deus para nossas vidas e compreender a nossa existência, saber de onde viemos e para onde vamos, enfim, aprofundar-nos nos princípios e verdades de Deus, nos tornamos mais fortes para vencer os medos em nossas vidas. Quer viver tranquilo e sem medo de nada? Medite muito na Palavra de Deus e a promessa se cumprirá. É possível que você precise fazer um intensivão, por um ou dois meses, comece decorando todos os versículos desta semana, até os que são só para leitura. Deus garante a você que o medo não mais lhe atormentará.➔ Leia para aprender mais: Isaías 51.7; Daniel 10.8-12 (ênfase no verso 12) Salmos 14.5; 119.81,105; 130.5; Provérbios 1.20-33; 3.21-26; 4.6; 14.26; 28.26; 1 Coríntios 1.30;

2)MEMORIZANDO ➔Decore o versículo de hoje e faça um desenho representando. Revise os versos da semana.

3)TIRANDO A LIÇÃO:➔ Leia: Jane (nome fictício, qualquer semelhança terá sido mera coincidência) realmente teve uma infância difícil. Quando pequena foi abusada por seu padastro, e cresceu em um ambiente repleto de brigas, dificuldades financeiras e feitiçaria, trazidos para dentro de casa por sua própria mãe. Quando chegou à idade adulta entregou-se a Cristo e tinha certeza de ser uma nova criatura, decidiu esquecer tudo o que lhe tinha acontecido. Mas não foi fácil, pois ela sofria de medos terríveis. Acordava durante a noite. Via "fantasmas" em tudo. Enfim, sofria de tantos medos que não conseguia viver normalmente. Jane aprendeu em sua igreja, que a meditação poderia lhe livrar dos medos. Passou, então a decorar avidamente as Escrituras (esta é uma das principais tarefas dadas por conselheiros), principalmente as que falavam deste assunto. Decidiu apostar nas promessa de Deus e ganhou!. Jane nem precisou confrontar seus medos, apenas perdoou sua família e se aproximou tanto de Deus que em sua vida não havia mais espaço para o medo. Como mágica (e nós sabemos que não é mágica e sim consequência) os medos sumiram, e Jane passou a ter uma vida normal. ➔ Assim como esse caso conheço muitos outros em que a ação da Palavra venceu o medo. ➔ Infelizmente, não temos espaço para escrever tudo o que existe sobre este assunto nas Escrituras. Considere esta meditação o início da sua caminhada contra o medo. Já será um grande e substancial início. ➔ Outros princípios importantes que não podem ser deixados de lado: a) muitos medos são resultado de uma vida egocêntrica, ou seja, você manda na sua vida. Desta forma o Espírito se entristece e você não cresce, consequentemente não se aproxima mais de Deus e não vence o medo. b) O Espírito Santo não é um espírito de medo e sim de coragem. Lembre-se que se você é um verdadeiro cristão tem esse Espírito morando em você. c) O pecado gera medo, pois ele nos separa de Deus. Confesse seus pecados conforme 1João 1.9. d) Lute contra o medo em sua mente. No momento do medo pense em coisas boas e principalmente nas Escrituras (Fp. 4.8). e)Reconheça que em Cristo você encontra paz. Declare para você mesmo e para o Diabo que você é uma pessoa livre no sangue de Cristo. f) Neste mundo devemos temer apenas a Deus e nada mais. g) MEDO É PECADO E DEVE SER TRATADO COMO TAL. h) O MEDO IMPEDE O NOSSO CRESCIMENTO ESPIRITUAL.

4) e 5) TOMANDO UMA DECISÃO E COMPARTILHANDO COM DEUS: Neste momento, desafio a você a fazer decisões práticas CONTRA O MEDO.

Reserve esse momento para escrever uma carta para Deus a respeito de seus medos.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Durante esta semana vimos princípios que nos ajudarão a vencer os medos, inclusive detalhamos o amor, a fé e a Palavra. São armas poderosas contra o medo. Decida usá-las. Exemplos: vou decorar nos próximos 2 meses 30 versículos desta meditação e vou usá-los quando estiver com medo. Vou lutar contra os meus medos (um medo específico de cada vez) usando todas as armas que aprendi e me concentrarei nisto. Vou fazer dois atos de amor, pensar na fé e decorar tantos versículos por semana.... (agora pare um pouco e faça valer a sua meditação fazendo suas próprias decisões práticas, lembre que se você não fizer a sua parte, que é a decisão de deixar a Palavra transformar você, sua meditação não terá valido a pena. Encerre fazendo uma oração suplicando a Deus para que você vença todos os seus medos, e possa ajudar outros com isso.