



# CONTROLE DA MENTE



Essa semana vamos aprender a como controlar a nossa mente!

## Meditação 1 - Tema: Controle as Portas da Mente

*“Os olhos são a candeia do corpo. Se os seus olhos forem bons, todo o seu corpo será cheio de luz. Mas se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas. Portanto, se a luz que está dentro de você são trevas, que tremendas trevas são!” (Mateus 6:22-23)*

**1) ENTENDENDO:** Na sua opinião, quais são as portas de entrada da mente ?

.....

O que você entende por “Tremendas trevas são!”?

.....

O significado de Candeia no dicionário é: *“aparelho de iluminação usado geralmente no alto”*, hoje a candeia seria substituída pela lanterna, e esse objeto é muito importante. Vivemos em um mundo tomado pela escuridão (1 Jo. 5:19) e por isso, devemos usar a nossa “lanterna” para focar no que é agradável a Deus (Fp. 4:8). Somos cercados a todo tempo de coisas que não agradam a Deus, principalmente pela mídia, há muita perversidade, imoralidade, violência e outros frutos da carne (Gl. 5:19-21), e assim nossa mente vai sendo bombardeada de coisas más. Busque focar sua lanterna somente no que é bom, utilizando os frutos do Espírito como exemplo (Gl. 5:22-23).

**2) MEMORIZANDO:** Você quer ter uma mente forte? Uma mente capaz de vencer todas as perversidades desse mundo? Então memorize o verso de hoje de uma forma diferente e mande para um(a) amigo(a) do GA, pode ser mímica, desenho, através de música, etc. Não pule esta etapa, tenha uma mente forte e controlada. ( ) Memorizei e enviei.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Por quê controlar a mente? Há muitas respostas para isso, mas hoje aprenderemos três razões. **1° - Deus se agrada:** Devemos buscar uma vida que agrade a Deus em todas as áreas, principalmente onde tudo começa, na mente (2 Co. 10.5b). Deus quer que voce leve cativo todo pensamento, afim de domina-los. **2° - Deus gosta de pensamento puros:** Em (Pv15:26) diz assim: *“O Senhor detesta os pensamentos dos maus, mas se agrada de palavras ditas sem maldade”*, aqui vemos que quando há benevolência no falar, Deus fica feliz. As palavras nada mais são que a externalização dos pensamentos, em (Mt 12:34) Jesus nos mostra isso, e quando Ele fala coração entende-se mente, ninguém fala e/ou age por impulso, há sempre essa vontade dentro de sua mente, por isso o próprio Jesus fala como exemplo que o adultério não é somente o ato sexual, ele começa na mente (Mt. 5:28). **3° - Deus manda que controlemos os pensamentos:** Em (1Pe1:13-16) e em (Cl 3:2), Deus nos ordena que mantenhamos os pensamentos em Deus e que os maus desejos não dominem nossa mente. Devemos controlar nossos pensamentos 24hrs por dia, cuidando das portas de entrada da mente. Como podemos fazer isso ? Aqui vai algumas sugestões, seja atencioso com os filmes, com as séries, redes sociais, com sites e anuncios na internet, cuidado com as letras das músicas em outros idiomas, sempre busque traduzir antes de ouvir e evite programas que contenham conteudo contrario a vontade de Deus (Imoralidade, violencia, racismo e etc). Devemos ser radicais, se tiver que parar de vê/ouvir algo, faça! Controlando o que você vê e ouve, sua mente produzirá mais pensamentos que agradam a Deus.

**Escreva a lição de hoje com suas palavras:** .....

.....

**4) DECIDINDO:** Decida fazer algo hoje que prove que você deseja controlar as portas de entrada da mente, agradando a Deus nessa área. ( ) Vou fazer essa meditação até o fim e lerei todas as referências citadas nessa nela. ( ) Usarei minhas redes sociais até as 23hrs essa semana. ( ) Deixarei de ver esse filme/série/programa que tem muitos frutos da carne, porque não agrada a Deus, nome : ..... ( ) Tomarei mais cuidado com o que entra na minha mente, serei criterioso com o eu vejo e escuto e irei comparar se tem os frutos do Espírito.

( ) Outra decisão:.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Encerre pedindo a Deus que você tenha mais controle no que entra na sua mente, peça que seja mais criterioso no que você vê e ouve.

**Meditação 2 - Tema:Lave a sua mente com a palavra de Deus**

*Para santifica – la, tendo – a purificado pelo lavar da água mediante a palavra. (Efésios 5:26)*

**1) ENTENDENDO: Responda:** O que significa santificar?.....  
O que você entende pelo lavar da água mediante a palavra?

.....  
.....

Em sua opinião, o que significa: “fluirão rios de água viva”?.....

.....  
.....

➔ **Leia atentamente:** A nossa mente é como uma esponja que absorve tudo que está ao redor, o problema é que ela nem sempre absorve coisas boas. Por conta do pecado original, nossa mente tem a tendência a absorver pensamentos de imoralidade sexual, mágoas, pensamentos ruins, tristezas por traumas passados e outras coisas. Mas o que podemos fazer para nos livrar disso? Hoje aprenderemos como lavar a nossa mente dos pensamentos e lembranças ruins.

**2)MEMORIZANDO:** Para você ter uma mente limpa e purificada é preciso você ter muito da palavra memorizada. Sendo assim memorize a passagem de hoje. Eu desafio você a escrever essa passagem em um papel e colocar em um lugar que você vai constantemente. **Eu cumpro o desafio ( )**

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** Nossa mente desde o tempo do edem é cheia de sujeira do pecado, mas atualmente o diabo tem usado diversas estratégias para sujar ainda mais as nossas mentes e isso está presente nas “pequenas coisas”, aquela serie ou filme que acabamos assistindo, uma música com letras que não agradam a Deus, ou até mesmo em um outdoor na rua com uma foto imoral. Se não nos atentarmos a esses detalhes, o diabo deixa um saco de lixo podre nas nossas mentes todos os dias. Jesus prometeu que nunca irá nos deixar e nem nos abandonar!. Deus se agrada de pensamentos puros, mas como podemos ter pensamentos puros?! Enchendo a nossa mente com a palavra de Deus. *Voce é aquilo que voce pensa! (Pv 4:23).* ➔ **Leia para aprender mais:** Sl 119: 9,11; Pv 4. 23; Lc 6: 45; Tg 3:2 e Fp 4.8 e depois escreva um ensinamento que lhe chamou a atenção: .....

.....  
.....

A palavra de Deus tem o poder de limpar e purificar a nossa mente, o pastor Lucinho conta que ele já foi viciado em pornografia e que ele limpou a sua mente lendo muito a sua biblia. Existem moças que sofreram abuso e que conseguiram se libertar daquelas lembranças horríveis deixando a palavra de Deus purificar a sua mente.

**4) DECIDINDO:** Sua mente só será limpa mediante a constancia na palavra de Deus, não exite e busque tomar decisões que te aproximem mais de Deus. ( ) Durante 04 semanas irei ler um livro por semana do velho testamento. ( ) Durante 04 semanas irei memorizar 10 versículos; ( ) Decido que esta semana irei tirar 10 minutos de oração todos os dias no horário de: ... às .... Outra decisão:.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Faça sua oração em forma de canção: (<https://www.youtube.com/watch?v=KCIZAZC2vyY>) Me ajude a melhorar – Eli Soares.

**Meditação 3 - Tema: Medite Regularmente**  
*Meu filho, não se esqueça da minha lei, mas guarde no coração os meus mandamentos, pois eles prolongarão a sua vida por muitos anos e darão a você prosperidade e paz.*  
(Provérbios 3:1-2)

**1) ENTENDENDO:** Segundo o dicionário a palavra meditar significa estudar o pensamento, pensar sobre ou ponderar, sua origem vem da palavra em latim “meditatum” que quer dizer “ponderar”, mas é frequentemente associada a palavra “meditari” que significa “estar em seu centro”. Provavelmente se você perguntar aos colegas de trabalho/escola o que é meditação eles reponderão algo como “é uma atividade para esvaziar a mente” ou “uma atividade para aliviar o estresse”, entretanto, para o cristão, meditar não tem nada a ver com esvaziar os pensamentos, ao contrario, meditar é encher a sua mente (coração) com a palavra de Deus (Js 1:8). Meditar é mais do que ler a biblia, é estudar e refletir com calma o significado daquela mensagem, tirar uma lição e aplicar na nossa vida. Meditar é focar em Deus, nas suas promessas (Sl 119:147-148) e ter um relacionamento de qualidade. → *Leia para entender mais:* Sl 1:1-2; 19:14; 77:11-12; 119:15-16, 47-48, 97-100.

**2) MEMORIZANDO:** Vamos praticar o controle da nossa mente e adquirir conhecimento memorizando as palavras do Pai da sabedoria. Escolha o seu método favorito, pode ser repetindo, ou fazendo desenho ou gestos, só não pode pular essa etapa!

**3) TIRANDO A LICÃO:** Atualmente é muito difícil ter foco para fazer uma única atividade, você quer estudar o celular vibra, você tem que fazer a meditação mas falta tão pouco pra você “zerar” aquele jogo. Seja sincero, quantas vezes você quis escrever uma palavra mas não conseguiu sem olhar no corretor do celular? Antigamente para você fazer pesquisas para trabalhos escolares você tinha que pesquisar naquelas enciclopedias enormes ou ir a bibliotecas, hoje basta abrir o google e mesmo assim as pessoas estão ficando mais “burras”. Estamos vivendo em uma época em que as pessoas estão tendo dificuldade de controlar seus pensamentos e por isso suas emoções acabam evoluindo para crises de ansiedade, depressão, dependencia emocional, transtornos do sono e deficit de atenção. Quando não controlamos nossa mente não temos a capacidade de tomar decisões inteligentes, ou pensar nas consequencias das nossas escolhas. Por isso precisamos exercitar a nossa mente através da meditação, assim como exercitamos o nosso corpo. Diversos estudos científicos comprovam que a meditação praticada de forma regular possibilita a melhora em problemas fisiológicos, destacando-se a melhora do foco e o controle das emoções, do estresse e da ansiedade. Meditar além de ser bom para saúde nos ajuda a tomar decisões inteligentes, a viver em paz e ter qualidade de vida → *Leia e reflita:* Fanny Crosby era uma menina americana simples, perdeu o pai um pouco depois de nascer, aos seis anos ficou cega depois de um erro médico, sua avó passava horas lendo a bíblia para ela. Ela logo memorizou trechos inteiros do livro de Rute e Salmos. Aos 15 anos entrou para o Instituto de Cegos de Nova Iorque, onde estudou inglês. Ela ficou conhecida por escrever mais de oito mil hinos, o que fez dela um dos maiores nomes entre os compositores cristãos. Além de seus poemas e músicas sua maior realização era saber que quando chegasse aos céus poderia ver Deus face-a-face. Essa história nos ensina que quando nos dedicamos à Palavra de Deus, Ele nos usa para a sua obra. Fanny tem hinos que até hoje são cantados, porque se dedicou à Palavra do Criador.

**4) DECIDINDO:** Decida fazer algo hoje para melhorar a sua constância na meditação: ( ) Vou meditar todos os dias dessa semana mesmo que eu tenha pouco tempo. ( ) Decido que este mês irei tirar 30 minutos de meditação (pelo menos) todos os dias no horário de: .... às .... Outra decisão:.....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Ore pedindo ao Senhor para que você seja sábio como Salomão e para que Ele lhe ajude a ser constante na meditação, afinal o músculo só cresce se você se exercitar todos os dias.

#### **Meditação 4 - Tema: Diga NÃO ao Diabo e corra para DEUS!**

***Portanto, submetam-se a Deus. Resistam ao Diabo, e ele fugirá de vocês. Aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês! Pecadores, limpem as mãos, e vocês, que têm a mente dividida, purifiquem o coração. (Tiago 4:7-8)***

**1) ENTENDENDO:** Você já percebeu que quando aqueles maus pensamentos vem à tona e o Espírito Santo já deu alerta de que estamos desagradando a Deus ? Começamos a conversar com nós mesmos, dizendo: “NÃO QUERO PENSAR NISSO” ou “MEU DEUS QUE PENSAMENTO” e parece que eles estão ficando cada vez mais “fortes” ao ponto da nossa mente ficar dividida? Isso acontece porque existe uma luta interna, onde voce precisa resistir ao diabo e correr para Deus! Responda as perguntas abaixo:

O que você entende por: “Aproximem-se de Deus, e ele se aproximará de vocês!”

.....  
De que forma podemos purificar o nosso coração (mente)?  
.....  
.....  
.....  
.....

➔ Nossos pensamentos podem ser controláveis não por meio da nossa força. Entenda, você não consegue vencer ao Diabo lutando sozinho contra ele, mas através da submissão a Deus conseguimos dominar nossos pensamentos todos os dias.

**2) MEMORIZANDO:** Uma das formas de correr para Deus e dizer Não ao Diabo é decorando a palavra. Divida o verso de hoje em duas partes. Decore cada parte repetindo em voz alta, depois junte tudo e repita mais 3x até conseguir memorizar por completo. ( )Decorei.

**3) TIRANDO A LICÃO:** Tudo começa com um pensamento bobo disfarçado de algo “normal” que vai crescendo e quando percebemos estamos premeditando os nossos prazeres e nos afogando em nossa tormenta mental. O cérebro é incapaz de fazer mais do que duas coisas ao mesmo tempo, por isso todas as vezes que esses pensamentos surgirem devemos programar a nossa mente a correr para Deus através de três coisas práticas: palavra (memorizar + leitura), oração e louvor. Quando Deus entra o mal não pode ficar, não espere os maus pensamentos chegarem, corte e fuja. Você já reparou quando uma criança não quer ouvir outra pessoa? O que ela faz? – grita: “LALALALALALALALALA...” às vezes temos que agir da mesma forma com satanás - gritar bem alto um louvor ou uma canção ou sua palavra, até mesmo Jesus quando foi tentado se apoiou na palavra. (Lucas 4:1-13). Quando não conseguimos controlar nossos pensamentos significa que estamos fracos na nossa disciplina em relação ao nosso tempo com Deus!

➔ **Para refletir:** A mente é o seu campo de batalha onde temos os nossos medos, incertezas, imoralidade, adultérios, confusão, depressão, raiva, emoções e sentimentos de condenação... tudo isso é um ataque (leia Mc 7:21), mas Deus não coloca nenhuma tentação na nossa vida além do que não podemos suportar e quando fomos tentados ele irá preparar um escape. Leia os versículos e escreva os escapes para dizer não ao Diabo: Pv 4:23; Is 55:8-9; Sl 9:1-2; 1Pd 2:9; Sl 30:11-12; 32:5 Sl 149:3, Fp 4:8; Rm12:2; Cl1:21-23, Leia todas as referências citadas e resuma uma lição principal para a meditação de hoje:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
**4) DECIDINDO:** Você quer correr para Deus e dizer não ao Diabo? Tome decisões práticas. ( )  
Decido que quando for tentado vou cantar esse louvor .....  
( ) Decido escrever uma lista com os 10 pecados que constantemente tem martelado na minha mente, e decido escolher um versículo para combater cada um deles. ( ) Decido me aproximar de Deus em oração e irei ouvir uma música de fundo.  
Outra decisão? .....

.....  
**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Se possível ore de joelhos. Ore pedindo perdão a Deus por essa área da sua vida, diga o quanto você quer o agradar e correr a ele na hora que vierem os pensamentos maus, compartilhe suas decisões que ele possa incomodar você e que seu coração possa sempre está purificado diante dele.

**Meditação 5 - Tema: Filtre seus pensamentos**

*Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. (Filipenses 4:8)*

**1) ENTENDENDO:** pesquise o significado das palavras:

a) *verdadeiro:* .....

b) *Nobre:* .....

.....  
.....  
c) *Correto*:.....  
.....

d) *Puro*:.....  
.....

e) *amável*:.....  
.....

f) *Boa fama*:.....  
.....

.....  
.....  
➔ Paulo nos orienta que devemos ocupar nossa mente com coisas que edificam, este é o segredo de se ter saúde mental, enchendo nossa mente do próprio DEUS, assim conseguiremos reagir e resistir diante das circunstâncias. O que dizemos é o que pensamos (Mt 12:34). Mais cedo ou mais tarde nossos pensamentos determinarão nossas ações. Com o quê você tem enchido a sua mente?

**2) MEMORIZANDO:** Chegou o momento de memorizar. Decore o verso de hoje e revise os da semana. Escreva o versículo de hoje em uma folha e a pendure em um lugar visível em que você possa ver todos os dias. ( ) fiz.

**3) TIRANDO A LICÃO:** Deus é poderoso e consequentemente a sua palavra é poderosa, por meio dela chegamos ao pleno conhecimento da salvação, quanto mais olhamos Nela, mais vemos como realmente somos e o que precisamos melhorar, quem vive a palavra será feliz naquilo que realiza, quem não a obedece nunca será capaz de se ver livre da impureza da maldade (tg 1:21) pois não permite com que ela molde seu caráter deixando marcas eternas em sua vida (Efésios 4:22-24). Devemos encher nossas mentes com a palavra de Deus. Quem só se enche de mentiras a tendência é que essa pessoa seja mentirosa, quem só se enche de coisas que dão medo a tendência é que essa pessoa seja medrosa. Devemos pensar o que DEUS quer que pensemos! Temos que ter bastante cuidado com o que entra em nossas mentes, isso dependerá de qual natureza estamos melhor alimentando no coração: a antiga pecaminosa ou a nova em Cristo. Se a palavra de DEUS estiver plantada em nossos corações o resultado será que nossa conversa edificará aos que nos ouvem (Ef 4:29, Mt 12:35a) nossas palavras são deficientes mas quando alinhamos com as de DEUS, a glória dEle se torna visível em nossas vidas. Portanto focalize a palavra, pense no que edifica, cante louvores a DEUS, abençoe as pessoas com sua língua, olhe para as coisas do alto, não pare aqui corra para o eterno, lembre-se que no final estaremos com o SENHOR para sempre.

**4) DECIDINDO:** ( ) Decido que irei tirar 30 minutos por dia para louvar a DEUS. ( ) decido me afastar das rodas de fofoca. ( ) Decido listar em um papel quais pensamentos Deus quer que eu tenha no meu dia a dia. ( ) Decido fazer meu salmo (próximo exercício abaixo)

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Termine a sua semana mais perto de Deus e peça a Ele que o ajude a ter a mente de Cristo! Ore e agradeça a Deus por essa semana. Faça um Salmo, sintetizando essa semana de meditação, expondo seus sentimentos, seus medos, seu desejo de acertar. Coloque sua emoção, seu coração. Derrame-se na presença de Deus! Se ficar legal, e se der, compartilhe!