



# FRUTOS DO ESPÍRITO

## Segunda-feira: **BONDADE**

*“Pois o fruto da luz consiste em toda bondade, justiça e verdade.” Efésios 5:9*

**1) ENTENDENDO:** O versículo de hoje vem dentro de um contexto interessante, que vale a pena conferir: Efésios 5:8-10. É o recheio do biscoito: primeiro, Paulo diz que agora você deve agir de acordo com a condição de seguidor de Cristo, e deve dar frutos da luz. Logo depois, te convida para descobrir as coisas que agradam a Deus. Se você ler o versículo atentamente, vai identificar uma palavra-chave, que é “consiste”. Busque no dicionário seu significado e escreva a seguir: .....

➔ Assim como um fruto comum é composto por casca, polpa e semente, o fruto do Espírito é formado por bondade, justiça e verdade (didaticamente falando sobre o verso de hoje). Isso quer dizer que um fruto, para ser considerado do Espírito, precisa ser bom, justo e verdadeiro. Hoje, vamos dar uma atenção especial à bondade, que é um dos principais frutos do Espírito. Bondade, na Bíblia, possui dois principais significados:

1- Ser ético, agir corretamente (2 Crônicas 31:20);

2- Beneficiar o próximo (Lucas 10:30-37).

➔ Nos dias atuais, têm sido cada vez mais raros os atos de bondade. Quase todo mundo tem sempre uma segunda intenção escondida, camuflada numa “boa-ação”. Mas a bondade do cristão vem diretamente do coração de Deus, que nos impulsiona para cumprir a Sua Vontade (Filipenses 2:13). Vamos aprender mais sobre bondade. Leia os versículos abaixo e escreva um comentário sobre cada um deles:

a) Gálatas 6:9 .....

b) Lucas 6:45 .....

c) Efésios 4:32 .....

d) Provérbios 3:27-28 .....

**2) MEMORIZANDO:** É isso aí! Estamos no início da semana e o versículo está ótimo para memorizar. Faça o seu melhor e guarde a Palavra no seu coração. Não pule esta etapa! ( ) Decorei.

**3) TIRANDO A LIÇÃO:** A Bíblia nos fala de duas pessoas que particularmente eram reconhecidas por serem pessoas bondosas. Sempre que vimos isso na Bíblia devemos atentar para esses detalhes e conhecer essas pessoas para imitá-las, e assim também glorificar ao Senhor o máximo que pudermos. Tendo isso em mente, leia os versículos e descubra os “segredos” que fizeram de Barnabé e Dorcas pessoas bondosas.

<b>BARNABÉ</b> Atos 4:36-37; 11:23-26	<b>DORCAS</b> Atos 9:36-42
<b>Qualidades e atos de bondade:</b>	<b>Qualidades e atos de bondade:</b>
<b>Princípios:</b>	<b>Princípios:</b>

<p><b>O que Barnabé te inspira:</b></p>	<p><b>O que Dorcas ensina para nosso tempo:</b></p>
---	---

**Agora escreva com suas palavras a lição principal de hoje e o que Deus deseja que você faça:** .....

.....

.....

**4)DECIDINDO:** Bondade é atitude! É a prática do impulso divino de fazer o bem. Na meditação de hoje você viu os 2 principais sentidos de bondade na Bíblia, leu muitos versículos e conheceu os exemplos de Barnabé e Dorcas. Chegou a hora de colocar na prática esses conceitos: ( ) Decido lavar a louça para minha mãe pelo menos 2x nessa semana. ( ) Decido ajudar alguém do GA que está em dificuldades. ( ) Decido tratar bem aquela pessoa difícil. ( ) .....

**5) COMPARTILHANDO COM DEUS:** Encerre orando a Deus pedindo que Ele molde a bondade dEle em seu caráter e que você cresça e seja abundante nesse fruto do Espírito. A bondade é uma característica de um cristão, por isso devemos tê-la em abundância em nossas vidas. Fale ao Senhor das suas decisões e diga o quanto Ele é importante para você.

**Terça-feira: FIDELIDADE**



*“Seja fiel até a morte, e Eu lhe darei a coroa da vida”. Apocalipse 2:10c*

**1)ENTENDENDO:** Antes de continuarmos, leia o versículo mais uma vez. Agora vamos à definição de “Fidelidade” que, segundo o dicionário Priberam, é: fé, lealdade, verdade e exatidão. Ainda, segundo o mesmo dicionário, “fé” significa adesão do espírito àquilo que se considera verdadeiro; “lealdade” é dedicação; “verdade” é conformidade com aquilo que é real, que existe realmente; “exatidão” é a disciplina, resultado do que é feito com cuidado.

➔ Na Bíblia Viva, o contexto do versículo de hoje está parafraseado assim: *“Deixe de ter medo do que você está prestes a sofrer - pois o Diabo brevemente lançará alguns de vocês na prisão para experimentá-los. Vocês serão perseguidos durante dez dias. Mostre-se fiel até mesmo quando estiver enfrentando a morte e eu lhe darei a coroa da vida - um futuro glorioso e sem fim”.*

➔ **Refliça:** Entre os romanos e gregos, as coroas eram símbolo de vitória e recompensa. Nos jogos olímpicos, por exemplo, os vencedores ganhavam uma coroa de folhas de oliveira. E quem salvasse a vida de um cidadão, também ganhava uma coroa “cívica” como prêmio, feita de folhas de carvalho. Devido a essas coroas que um dia iriam envelhecer, os apóstolos falaram da coroa incorruptível, a eterna, a *coroa da vida*. A Bíblia no verso de hoje nos mostra que essa coroa é o prêmio de nossa fidelidade.

➔ Ser fiel também, significa ser constante, firme e perseverante. Assim, nunca renunciar a nossa fé em Jesus é o necessário para receber a coroa da vida. Ainda no versículo 10, o anjo diz a igreja de Esmirna: *“Não temeis as coisas que tens de sofrer”*, o que Deus está querendo nos ensinar é que o compromisso de fé, com base no sangue derramado de Jesus, não teme nem a morte. Ou seja, temos um compromisso com Jesus, Ele nos salvou e por causa dele não podemos mais morrer. Por isso, seja fiel a Deus, Ele te deu a vida eterna e o mínimo que você pode fazer é honrar o sacrifício de Jesus na cruz e perseverar.

➔ A fidelidade é uma característica essencial de Deus (Dt 32:4). Assim como Ele é fiel, aqueles que têm o Seu Espírito também frutificam essa qualidade. Aprendemos o significado da palavra *“fidelidade”* logo no início, agora escreva com suas próprias palavras o conceito de fidelidade para você, baseado naquilo que você aprendeu hoje com Deus.....

.....

**2)MEMORIZANDO:** Vamos ser fiéis também na nossa meditação! E, para isso, é fundamental cumprir todos os passos, inclusive o da memorização! Seja fiel agora no pouco para também ser fiel no muito. Não esqueça de que só deve seguir adiante depois de concluir essa etapa. ( ) Decorei com fidelidade!

**3)TIRANDO A LICÃO:** Você já havia parado para pensar em todos os significados que implicam a fidelidade? De nossos amigos mais chegados, nós esperamos a fidelidade, a sinceridade e verdade. Caso contrário, nos sentimos traídos e que eles são indignos de nossa confiança. Você tem sido verdadeiro, dedicado, cuidadoso e sincero com Deus, que é nosso amigo? O Senhor quer que sejamos fiéis em tudo o que fazemos, assim como Ele é fiel em tudo o que faz. Por mais que venhamos a vacilar, Ele continuará fiel, mesmo quando nós não o somos. (2 Tm 2:13). Analise um pouco sua vida e liste as principais áreas em que você tem demonstrado infidelidade .....

Pense, como Deus tem se sentido em relação a sua infidelidade para com Ele. Sobre os significados que vimos no dicionário, pontue em uma escala de 0 a 10 como você está nesses itens. Sendo 10=Excelente e 0=Péssimo. ( )Tem se dedicado ao seu ministério como deveria? ( ) Você tem praticado o que tem aprendido através da Palavra de Deus ? ( ) Anda meditando diariamente? ( ) Você cumpre com suas promessas? ( ) Quando passa por dificuldade, você continua servindo a Deus? ( )Suas cópias do DNA espiritual, estão saindo perfeitas, ou seja, o fruto da sua vida é bom?

➔ Se a pontuação não foi boa, ore a Deus pedindo perdão e forças para melhorar! O Senhor é fiel e justo para nos perdoar e nos purificar de toda injustiça!

➔ Para aprender mais leia os versos e escreva o que te chamou a atenção:

a) 3João1:3 .....

b) Mateus 24:12-13.....

c) Tg1:2-3.....

d) Lucas 21:19; Mat 25:21.....

➔ Devemos ser fiéis em meio às situações mais difíceis, pois Deus tem um futuro maravilhoso para nós! Aqueles que permanecem fiéis até o fim são os que agradam verdadeiramente a Deus e à Sua Palavra. E ninguém mais do que Ele merece que sejamos fiéis em todo tempo!

➔ Além de sermos fiéis a Deus e seguirmos Sua Palavra, temos que mostrar fidelidade em todas as áreas da nossa vida. Afinal, não existe a separação entre “vida espiritual” e “vida secular”. Por isso, não adianta sermos leais e honestos apenas em algumas áreas, devemos ser fiéis em tudo!

➔ Não podemos pensar em ter um relacionamento com Deus se não estamos dispostos a sermos fiéis a Ele. O versículo de hoje mostra que aquele que for fiel receberá a coroa da vida. Por isso, acredite! Para suas atitudes, haverá várias consequências!

**4)DECIDINDO:** Você não gostaria de ser aquele servo cujo seu senhor lhe disse “Muito bem, servo bom e fiel! Você foi fiel no pouco, e o porei sobre muito. Venha e participe da alegria do seu senhor”? Por isso, analise suas atitudes e tome uma decisão prática a respeito daquilo que você deve ser mais fiel com Deus. Decisão:.....

**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Agora compartilhe com Deus suas decisões e peça a Ele que o ajude a cumprir tudo que você se determinou a mudar. Agradeça a Deus por Ele

ser fiel sempre, e não nos abandonar, peça forças para também ser fiel como Ele. O homem fiel será coberto de bênçãos! (Pv. 28:20).

**Quarta-feira: MANSIDÃO**



*“Mostrem sempre verdadeira mansidão para com todos os homens”.* Tito 3:2

**1) ENTENDENDO:** Troque as palavras por sinônimos para compreender melhor o verso de hoje: .....

➔ Mansidão é um dos frutos que vêm da transformação gerada pelo Espírito Santo (Gl. 5:23), de forma que o povo de Deus se reveste dela (Cl. 3:12). Já ocorreu um momento em sua vida em que sabia que tinha direito a algo, mas que ficou sem receber? Qual foi a sensação? A princípio não é nada boa, principalmente para aqueles que não sabem perder. Mas saiba que, entregar os direitos a Deus, entregar a causa a Ele e deixar que Ele resolva é a base do significado da mansidão. O manso não briga ou tenta resolver por seus meios, ele confia que o Senhor é maior e que vai resolver sem gerar danos maiores. É melhor ser amável, pois o Senhor virá logo (Fp. 4:5).

**2) MEMORIZANDO:** Decorar versículos é fundamental, além de ser uma grande arma contra as forças das trevas. Guarde a Palavra, pois você vai precisar dela. ( ) Decorei hoje.

**3) TIRANDO LICÃO:** Nada de tentar retomar o que você entregou, seja forte para confiar naquele que é fiel. Leia e comente os versículos a seguir:

Sl.37:5,7:.....

Sl.35:22:.....

1Pd.5:7:.....

Sl.22:8:.....

➔ Escreva aqui o nome de duas pessoas que você admira, descritas na Bíblia, ou na sua vida, que entregaram a sua confiança a Deus e resuma o que ocorreu com elas:

**Pessoa1:**.....

.....

**Pessoa2:**.....

.....

➔ As nossas atitudes, mesmo as mais insignificantes podem revelar a quem pertencemos. Se demonstrarmos as qualidades de Jesus, as pessoas reconhecerão que somos Seus filhos. Se agirmos conforme a nossa natureza as pessoas também concluirão algo, e não será muito bom, pode ter certeza. Aquilo que fazemos sempre falará mais alto do que aquilo que falamos, como cristãos devemos demonstrar quem somos através de coisas práticas e não somente meras palavras. Entregar seus direitos a Deus requer abnegação e muita renúncia de sua parte, porém este é um poderoso testemunho para um mundo decaído.

➔ Escreva no quadro abaixo uma área da sua vida que você ainda precisa entregar ao Senhor e o que fazer para melhorar nessa área.

ÁREA DA VIDA	O QUE FAZER PARA MELHORAR

➔ Complete o quadro com algumas coisas que a Bíblia diz que devemos fazer com mansidão:

Referência	Procedimento
1Pd.3:15-16	

2Tm.2:25	
Gl.6:1	
Tito 3:2	

**4)DECIDINDO:** ( ) Decido entregar totalmente este meu problema a Deus, escreva qual é o problema..... e confiar em Deus, sabendo que se eu fizer o meu melhor, Ele fará o melhor para mim.( ) Decido parar de tentar resolver com meus próprios meios esta situação:.....

**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Converse com o Pai sobre suas decisões e peça ajuda para permanecer lutando até a Sua vinda. Peça também de Deus um coração manso e de paz. Analise sua vida e veja quais áreas Deus ainda não está controlando totalmente, entregue isso a Deus. Por que carregar todo este peso? Que Deus te abençoe.



**Quinta-feira: DOMÍNIO PRÓPRIO**

*"Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se".  
Provérbios 25:28*

**1)ENTENDENDO:** Antigamente grandes muros eram elevados ao redor das cidades para protegê-la em um possível ataque, o que dificultava bastante as investidas dos inimigos. Porém, se o inimigo conseguisse derrubar parte do muro, certamente a cidade correria grandes perigos. → Leia o versículo de hoje nas traduções VIVA e NTLH e escreva o que significa não saber dominar-se: (caso não tenha, pergunte de alguém ou procure fazer sua própria versão do texto, explicando como se estivesse falando para uma criança entender)

.....  
 .....

→ Parafraseie o versículo de hoje de acordo com seu entendimento do texto.....

.....  
 .....

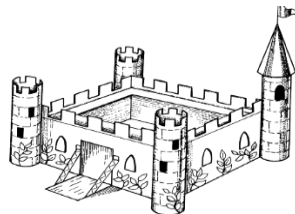
→ O domínio próprio é necessário para não estarmos abertos a todos os tipos de ataque do maligno. Anote aqui algumas áreas que você precisa levantar muralhas para não estar vulnerável aos ataques de Satanás:.....

.....  
 .....

**2)MEMORIZANDO:** Não passe para o próximo passo se você ainda não concluiu este! Ligue para um amigo e peça para ele lhe cobrar o versículo daqui a uma hora. Quando ele ligar fale o versículo sem olhar na meditação.

**3)TIRANDO A LIÇÃO:** Quando não tínhamos Cristo, vivíamos uma vida desregrada e éramos guiados por nossos desejos mundanos - não ligávamos em ter domínio próprio em muitas áreas da nossa vida. Entretanto, nós não estamos mais “sob o domínio da carne, mas do Espírito,...”(Rm.8:9) e agora sabemos que precisamos controlar muitas áreas “...para que Satanás não nos tente por não termos domínio próprio.”(1Co.7:5). → Leia os versículos abaixo e de uma nota para como você tem se saído nas áreas abaixo

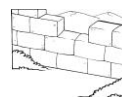
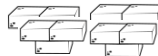
ÁREA	VERSÍCULO	NOTA
Língua	Pv 13:3	
Írá	Gn 4:7-8	
Sexualidade	Rm 6:12	
Pensamentos	2 Co 10:5	
Tempo	Ef. 5:16	
Submissão	Hb 13:17	
Olhos	Jó 31:1	



➔ Satanás se aproveitará de nossa falta de domínio próprio

para nos tentar e nos destruir. Como cristãos devemos com todas as forças ter domínio próprio, controlar nossos pensamentos, palavras e atitudes, devemos desenvolver este fruto importantíssimo do Espírito. Leve em consideração que Deus não nos deu um espírito de covardia, mas de poder, de amor e de domínio próprio (2 Tm 1:7). Por isso, precisamos nos esforçar e fazer crescer esse fruto em nós, para aumentar os muros que protegem nossas vidas dos ataques do inimigo.

➔ Veja algumas das coisas essenciais para construir sua muralha de defesa. Leia os versículos abaixo e comente seus ensinamentos nas linhas abaixo:



**Disciplina**  
**Ser cobrado**

**Foco em Cristo**

**Meditação**

**Oração**

Pv. 5:23

Hb. 12:2

Sl. 119:133

Lc. 22:46

1Ts. 5:10-11

➔ Falta de domínio próprio = vida de derrotas, apesar de Cristo ter vencido. O apóstolo Paulo deixa claro em Rm 7:15-18 a importância do domínio próprio na luta diária do filho de Deus. O domínio próprio fez José não cair com a mulher de Potifar, fez Abraão confiar em Deus e ser chamado amigo de Deus, fez Jó não culpar Deus, fez Davi não levantar sua mão contra Saul. Mas, foi a falta dela que: fez Davi pecar com adultério e morte, fez os judeus morrerem no deserto por murmuração, aconteceu a destruição de Sodoma e Gomorra, fez a mulher de Ló virar sal, fez com que Moisés que falava face a face com Deus não entrar em Canaã... Consegue visualizar a lista? ➔ Liste abaixo 3 situações em que você teve domínio próprio e outras três em que falhou e perdeu o controle sobre a situação.

Domínio:.....

Falta de domínio.....

**4)DECIDINDO:** Dominar-se muitas vezes é uma tarefa difícil, mas, uma coisa que devemos sempre ter em mente é que temos o Espírito de Deus habitando em nós e por isso somos capazes de dominar nosso corpo. Tome decisões práticas para melhorar nas 3 áreas mais deficientes em sua vida:

( ) Decido .....

( ) Decido .....

( ) Decido .....

Decisão extra: ( ) Decido conversar com um amigo espiritual sobre as três situações em que falhei na disciplina e juntamente com ele verei como posso agir para não falhar novamente.

**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Peça a Deus ajuda, converse com seu Pai que pacientemente o aguarda. Converse com Ele, não de forma robótica, mas como um filho conversando com seu pai. Ele te ama é quer se revelar a você. Confesse suas fraquezas, peça orientação e força para ser autocontrolado na área que você costuma ceder.



**Sexta-feira : CONTRA ESSAS COISAS NÃO HÁ LEI**

*“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei”. Gálatas 5:22-23*

**1)ENTENDENDO:** O tema de hoje fala “Contra essas coisas não há lei”.... Ué? Contra o quê? Leia novamente o versículo e escreva contra o quê não há lei .....

Leia este estes versículos na Bíblia Viva e escreva o que você entendeu: .....

Essa afirmação justifica todo o livro de Gálatas que nos atenta para o fato de que guardar a lei não leva ninguém a Deus. Foi para a liberdade que Cristo nos chamou. *“porque por meio de Cristo Jesus a lei do Espírito de vida me libertou da lei do pecado e da morte. Portanto, permaneçam firmes e não se deixem submeter novamente a um jugo de escravidão. Rm 8:2.* No livro de João vemos também que se conhecermos a verdade de Cristo, esta verdade nos libertará. Jesus veio a este mundo para provar que pela lei não seríamos salvos, mas sim, veríamos de forma clara que somos pecadores e que por nossos esforços e meios nunca chegaríamos a Deus. Então, depois de saber tudo isso, o que fazer? Bom, se você já tem Jesus como o Senhor e Salvador de sua vida, só resta buscar ao longo de cada dia a vontade de Deus. E a vontade dEle é que a cada momento sejamos mais e mais parecidos com Seu Filho Jesus. Quando o Espírito Santo habita em nós, aprendemos que são gerados frutos espirituais (Gl 5:22-23) em um processo que se estende dia após dia. Ele nos molda e nos adapta a essas características presentes no caráter de Cristo. Nenhuma lei ou estatuto é superior a esses frutos gerado em nós! Significa dizer que é essencial para a vida do cristão gerar tais frutos e nada pode contradizer esse princípio, é o Senhor que garante! Esta é a perfeita vontade de Deus. Contra isso não há lei. Esses frutos emanam do próprio Espírito de Deus e não de sentimentos humanos, por isso não há lei contra tais – é o alvo da nossa vida cristã! Que os frutos do Espírito sejam cada dia mais visíveis em nós e que possamos brilhar a luz de Jesus em nossas vidas para que os outros vejam e se arrependam (Mateus 5:16). Para darmos frutos precisamos permanecer no Senhor (João 15:4-5 – Leia esta passagem).

**a)**Releia Romanos 8:2 e responda: Qual a lei que atua sobre nós agora que somos do Senhor?

**b)** Deus tem o objetivo de desenvolver os frutos do Espírito em nós. Que mudanças são provocadas em nossas vidas através destes frutos? (Gálatas 5:16-17,25; Rm 13:8-10) .....

**2)MEMORIZANDO:** Separe este tempo para cravar nas tábuas do seu coração o versículo de hoje. Memorize com calma. Grave em sua mente essas características presentes em Jesus. Dê seu melhor na memorização. Não desanime! ( )  
Decorei.

**3)TIRANDO A LICÇA:** Você lembra como é que você fica quando está prestes a pegar uma gripe “daquelas”? Seu corpo logo começa a fraquejar, a garganta dói muito, sua voz começa



a falhar. Enfim, são vários os sintomas que mostram quando nosso corpo não está bem. E você? Quais os sinais que seu corpo espiritual tem apresentado? Está na hora de fazer um check-up. Chegou a hora de nos exercitarmos um pouco mais. Escolha os quatro frutos do Espírito que foram estudados e que mais você acha que precisa melhorar, depois, ao lado coloque uma nota de 0 a 10 e, por fim, uma decisão prática. Segue o modelo de como você deve fazer:

Nome do Fruto	Como estou? Minha Nota	Agora posso ver e mudar, então eu decido:

→ O Senhor Deus é um amigo incrível e um Deus Soberano! Ele é o nosso Mestre. Ensina-nos sobre Seu caráter para sermos parecidos com Ele! O mais importante a se fazer é obedecer e agradar a Ele. Para isso, Ele nos deu essa lista de qualidades, **Contra as quais não há lei**. Acima de qualquer lei ou religião encontram-se essas características, como o **Amor** (Leia agora mesmo Rm 13:8-10).

→ Agora escreva as principais lições dessa série de Meditações sobre o fruto do Espírito:

.....

.....

.....

.....

.....

**4)DECIDINDO:** Chegou o momento da decisão. Se não tomarmos cuidado, isso acaba se tornando mais uma atividade rotineira da vida do cristão, que produz mudança imediata, mas não duradoura. É importante lembrarmos que o nosso maior alvo, deve ser sempre de conhecermos mais a Deus e assim, sermos como Ele é - e nunca decidir nada se não tiver esse objetivo! Continue se analisando e não minta a si mesmo. Decida entregar suas maiores e mais graves falhas nas mãos do Senhor, e Ele vai te transformar. O Criador dos céus e da terra, que cuida com carinho e atenção das flores do campo, que estão vivas hoje, mas amanhã não mais, tem amor muito maior por você e por mim, que viveremos eternamente. Seres humanos criados à Sua imagem e semelhança. Decida mudar! Escreva pelo menos uma decisão de mudança e peça para um amigo de confiança para lhe cobrar.

**5)COMPARTILHANDO COM DEUS:** Agradeça a Deus por querer que você cresça, e ore para que você tenha força para a cada dia submeter suas fraquezas a Ele para ser moldado. Ore para que fiquem mais visíveis os frutos do Espírito em nós e para que brilhe cada vez mais a luz de Jesus em nosso viver (Mateus 5:16).

(Outras meditações e informações: [www.nib.org.br](http://www.nib.org.br) / e-mail: [igreja@nib.org.br](mailto:igreja@nib.org.br))