

DISCIPLINA

DOIS

Agradeça

Descobrimo a disciplina de um coração &
lábios gratos

A disciplina de um coração grato

“Entrem por suas portas com ações de graças,” (Salmos 100:4)

As ações de graça são o caminho para a presença de Deus. O Salmo cem nos apresenta um padrão para nos achegarmos a presença de Deus.

As ações de graça no salmo 100

- 1 Celebrai com júbilo ao SENHOR, todas as terras.
- 2 Servi ao SENHOR com alegria; e entrai diante dele com canto.
- 3 Sabei que o SENHOR é Deus; foi ele que nos fez, e não nós a nós mesmos; somos povo seu e ovelhas do seu pasto.
- 4 Entrai pelas portas dele com gratidão, e em seus átrios com louvor; louvai-o, e bendizei o seu nome.
- 5 Porque o SENHOR é bom, e eterna a sua misericórdia; e a sua verdade dura de geração em geração.

Os salmos são músicas com uma mensagem. A mensagem do salmo 100 é a respeito de como entrar na presença de Deus. Devemos entrar em sua presença com cânticos. Você faz isso sempre que ora? Você obedece ao que Deus ensina a Seu povo?

Perceba o padrão deste salmo. Ele deliberadamente redireciona nossos pensamentos, tirando-os de nós mesmos e levando-os para Deus: *“foi ele que nos fez, e não nós a nós mesmos”*. Ele estabelece ainda um padrão para nos achegarmos a presença de Deus, primeiro com ações de graças, então com louvor. Os versículos quatro e cinco formam uma bela dupla que repete e ecoa. *“Entrai pelas portas dele com gratidão... e... louvai-o”* precede entrar *“em seus átrios com louvor.”* Ações de graça vêm primeiro, louvor e adoração depois. Esse é o padrão.

Como você pode notar, o Senhor nos conhece melhor do que ninguém. Ele nos criou. Ele sabe que a nossa velha natureza pecaminosa é má e exerce uma poderosa influência sobre nossas vidas diárias. O velho homem não quer se levantar de manhã e cantar a ninguém. Ele quer se sentar, ficar de mau humor e ser servido. Davi sabia disso. Deus sabe disso. E devemos saber disso a respeito de nós mesmos. Há pouquíssimas pessoas que acordam alegres todas as manhãs e com canções de louvor em seus lábios. Essas pessoas existem, mas são raras. Então, Deus projetou algumas disciplinas matutinas para sairmos do marasmo.

As ações de graça mostram o caminho

Ao longo do livro de Salmos existem salmos chamados “cânticos dos degraus”. Salmos 120 a 134 eram cantados pelo povo em sua subida a Jerusalém para celebrar as três festas ordenadas pelo Senhor (Festa da páscoa, da Colheita e dos Tabernáculos). Os 15 cânticos preparavam o coração para a adoração.

Ainda existem outros Salmos que eram músicas de louvor, conhecido como "Hallel", que eram igualmente importantes para preparar o coração para entrar na presença de Deus. Salmo 136 foi chamado o Grande Hallel, ou a grande canção de Ação de Graças. As outras canções de louvor (Hallel) eram Salmo 113 a 118 e 120 a 135. ⁽¹⁾

À medida que entramos na presença de Deus a cada dia, precisamos ser lembrados de que ação de graças prepara o caminho do coração. Ela leva-nos a Sua presença, onde o louvor pode fluir. Muitas vezes esse fluxo é truncado, bloqueado, fica preso pelas frustrações da vida e os cuidados. As Ações de Graças tiram as barreiras do caminho para que o louvor possa fluir livremente.

Ações de graça dão o impulso

Muitas vezes precisamos de um impulso antes que possamos entrar nas profundezas das fontes da salvação. Não sei o que acontece a noite, mas eu nem sempre levanto revigorado e bem disposto. É preciso um tempo até que eu tome café e coma um pãozinho ou uma tigela de cereal antes que meu coração e mente despertem. Acho que eu preciso de um empurrãozinho pela manhã.

Quando eu era pequeno, minha família se mudou para a casa que era da minha avó. Era uma casa no campo, antiga, sem água encanada; tínhamos uma casinha e duas daquelas antigas bombas d'água manuais: uma pequena na cozinha e uma maior do lado de fora da casa. Eu amava ouvir o barulho da água subindo pelo cano e o jorrar da água fresca. Mas nem sempre era fácil fazer a água chegar à superfície. Lembro de minha mãe acordando cedo para preparar o café da manhã. Ela ia até a bomba menor na pia da cozinha e tentava pegar água, mas percebia que não havia pressão e que não sairia água. Nessa hora ela colocava um pouco de água no cano enquanto acionava repetidamente a bomba. Demorava alguns segundos, mas uma vez que a bomba era lubrificada pela água, a pressão voltava e a água fluía para a superfície novamente. Era divertido ficar ouvindo e perceber, pelo barulho, que a água estava chegando à superfície. Podíamos perceber que o barulho ficava mais intenso à medida que a água se aproximava da superfície, então como uma grande vitória, ela jorrava em uma torrente.

Nossos corações são como essa bomba, eles precisam desse empurrãozinho pela manhã. As ações de graça são esse impulso; eu amo usar os Salmos para isso. Davi tinha muitos problemas e dificuldades em sua vida, porém seu testemunho ao final da maioria dos Salmos era “*mas o Senhor me livra de todas elas*”. Ele terminava os seus salmos com ações de graça apesar das circunstâncias que o oprimiam.

Pais, vocês são os sacerdotes em as suas casas. Vocês guiam suas famílias pelos Salmos de Ascensão logo de manhã? Vocês seguem o exemplo de Davi dizendo “Louvarei ao Senhor em todo tempo”? Que maravilhosa herança espiritual os pais deixariam para seus filhos se levantassem antes do restante da família todas as manhãs para dar esse impulso em seu louvor a fim de levarem suas famílias à presença de Deus cada dia.

Lembro de quando voltamos para os Estados Unidos depois de servir durante cinco anos como missionários no Brasil. Meus filhos haviam crescido ouvindo cânticos de louvor brasileiros e ficaram perdidos quando a igreja se levantou após as ofertas para cantar a Doxologia. Eles não conheciam, por isso acharam estranho e difícil de cantar. Minha esposa e eu então decidimos cantá-la ao darmos graças antes das refeições até que a música se tornasse familiar para nossos filhos. Quanta diferença faz essa música ao sentarmos à mesa. Com muita frequência nos sentamos para as refeições e fazemos uma oração apressada para podermos comer logo. A doxologia coloca nossos corações no Senhor e nos leva a verdadeiras ações de graças a Deus. Isso nos alegrou muito.

Experimente fazer o mesmo, você irá gostar. Experimente cantar um louvor de gratidão ao Senhor quando você levantar pela manhã. Essa atitude mudará seus sentimentos, animará o seu espírito e iluminará o seu dia.

A Doxologia

*A Deus supremo Criador,
Vós, anjos e homens, dai louvor;
A Deus, o Filho, a Deus, o Pai,
A Deus, Espírito, glória dai. Amém!*

Verdadeiras ações de graça vêm do coração

As verdadeiras ações de graça são o transbordar do coração. Jesus mesmo disse “*Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca.*” Mateus 12:34. Precisamos tomar cuidado para não cair na sutil armadilha de pensar que podemos, de alguma forma, aplacar a Deus. As ações de graça não são uma forma de adoçar ou amolecer a Deus para pedir algo depois.

Verdadeiras ações de graça são uma questão do coração. Não são as palavras que dizemos ao orar, mas a nossa atitude de gratidão. Deus deseja criar em nós verdadeiros corações agradecidos. Não devemos ser gratos para que possamos obter algo mais de Deus, esse é o tipo de pensamento embutido em nossa sociedade. Secretamente pensamos que se bajularmos a Deus, Ele nos dará o que nosso coração deseja. No Salmo 12 verso 3 Davi nos alerta a respeito dos lábios bajuladores e o próprio diabo é cheio de palavras lisonjeiras. Bajulação é elogio com segundas intenções, sejam elas benignas ou claramente gananciosas.

Chaplain Merlin Carothers influenciou uma geração de cristãos intercessores com seu *best seller Louvor que Liberta*. Gosto muito do conceito do livro e da contribuição de Merlin ao pensamento cristão, porém desprezo o que nossa “cultura pop cristã” tem feito com um bom princípio bíblico. O princípio é louvar a Deus, ou dar graças a Deus não importando o que

aconteça, “Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.” 1 Tessalonicenses 5:18, mas a nossa cultura cristã egocêntrica transformou esse princípio em “Se você louvar mais a Deus, ou pelo menos o bastante, Ele atenderá mais aos seus pedidos.” Em outras palavras, “suborne a Deus com louvor”. Amigos, esse não é um conceito bíblico; essa é a filosofia dos pagãos, que pensam que Deus pode ser comprado com bajulação. Quando Jó falou “Ainda que ele me mate, nele esperarei;” (Jó 13:15) não se tratava de uma tentativa de suborno, não era uma tentativa de impressionar a Deus ou de bajulá-Lo a fim de conseguir o que queria. O louvor e as ações de graça de Jó eram puros e genuínos.⁽³⁾

Todos já encontramos cristãos que funcionam quase exclusivamente nesse princípio de caça-níqueis de louvor. É um princípio quase tão antigo quanto a própria religião que nos ensina a cumprir penitência ou repetir tantas orações decoradas para conseguir o que queremos de Deus. Já tive membros na igreja que, ao longo dos anos, vinham falar comigo frustrados: “Eu louvei ao Senhor em minha provação e no que resultou? Mais provações! Quanto tempo eu preciso dar graças até que Deus me responda? Fiz isso e nada aconteceu.”

Amigos, nós não damos graças a fim de que algo aconteça. Nós damos graças porque algo já aconteceu. Deus é bom em todo tempo. Ele é sempre digno da minha gratidão, esteja o meu dia correndo como eu gostaria ou não. Ele é digno de louvor. Fé é enxergar o que ainda não é óbvio a olho nu.

Ações de graça são a fé demonstrada

Verdadeiras ações de graça são a fé demonstrada em palavras que fluem de um coração grato, não podem se resumir apenas a palavras. Mesmo um papagaio pode aprender a dizer “obrigado”, mas ele não faz ideia do que isso significa, é apenas uma sequência de sons sem sentido. Ações de graça não podem ser apenas palavras, precisam vir do coração, com sinceridade, são o expressar da gratidão por tudo que Deus tem feito e por quem Ele é, mesmo quando parece que Ele não fez algo. Palavras não enganam a Deus, não O influenciam, não podem bajulá-Lo. Simplesmente papagaiar palavras de gratidão ou mantras espirituais, não impressionará a Deus. Ele olha o coração, o seu coração.

Um homem de Deus crê Nele e dá graças. É a sua fé, não suas palavras que contam (Ihe são imputados) como justiça (Romanos 4:22)

Charles Wesley ecoou essa verdade ao escrever o hino Pai de nosso Senhor Jesus Cristo

*Fé, Oh ponderosa fé,
A promessa vê,
E ri ante a impossibilidade,
E diz, 'ela se cumprirá.'*⁽⁴⁾

Paulo e Silas não estavam entrando no esquema quando oravam, cantavam hinos e davam graças na úmida e escura cela da prisão em Filipo, não estavam tentando impressionar a Deus com ações de graça antes de o terremoto arrebentar as portas da prisão. Eles estavam exercitando uma inextinguível fé em Deus e em Seu amor apesar das circunstâncias aparentes. A fé verdadeira é a ação de graça que não pode ser contida, que sobrepõe, sobrevive e sobrepuja todos os obstáculos. Ela vive mesmo em meio à necessidade e cansaço, ou na riqueza e vitória. Não conseguiremos agradar a Deus enquanto permitirmos que nossos corações se sintam enganados ou enquanto chafurdarmos na lama de nossas circunstâncias.

Onde eu consigo esse coração grato?

Fico feliz que você perguntou. Um verdadeiro coração grato não pode ser “colocado” como uma máscara, precisa ser genuíno. A questão então é “Como posso cultivar uma atitude de gratidão, mesmo quando o mundo ao meu redor está caindo?”

A resposta

“De sorte que a fé é pelo ouvir, e o ouvir pela palavra de Deus.”
(Romanos 10:17)

1. Aprofunde-se na Palavra e deixa-a ser profunda em você.

Você jamais encontrará verdadeira gratidão a não ser na fonte da Palavra de Deus, sacie-se nela. Deixe-se lavar por ela, deixe-se encher dela. Se você traga diariamente a lama do fundo de um coração amargurado, que se sente traído, isso é tudo que você terá para fluir em sua vida de oração.

“A palavra de Cristo habite em vós abundantemente, em toda a sabedoria, ensinando-vos e admoestando-vos uns aos outros, com salmos, hinos e cânticos espirituais, cantando ao Senhor com graça em vosso coração.” (Colossenses 3:16)

À medida que você contempla as profundezas da graça de Deus, você descobre que não se trata de você. Uma existência centrada no “eu” é a pior cobiça que se pode ter. Tire os olhos do seu próprio umbigo e eleve-os para Jesus. Você não é o centro do universo, Ele é.

A Palavra de Deus nos dá uma visão geral, Ele está criando uma obra-prima e Seus planos prevalecem. Ele tem planos que você nem imagina, Ele coloca as peças em Seu grande quebra-cabeça chamado vida. Pode parecer estar errado, dar a sensação de estar errado, colocado mal e até cheirando mal, mas é o Seu quadro, Sua criação, Sua obra-prima. A Palavra de Deus nos afirma e reafirma que tudo acontece “conforme o propósito daquele que faz todas as coisas, segundo o conselho da sua vontade (Efésios 1:11)

É por essa razão que Paulo nos ensina uma grande canção de louvor e confiança em Romanos capítulo oito, ele diz “E sabemos que todas as coisas contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.” (Romanos 8:28)

Saber que Deus tem tudo o que acontece sob controle total, tanto nos céus como na terra e debaixo da terra, gera em nós uma grande confiança. Deus não está inventando coisas à medida que o tempo passa, Ele tem um plano e você é parte desse plano, é uma peça no quebra-cabeça. Você não pode dizer a Deus onde colocar as peças, pode apenas deixar que Ele faça, deixar Deus ser Deus. Ele sabe o que é melhor, mesmo quando parece errado, Ele vê o quadro inteiro.

Verdadeiras ações de graça só podem vir de um coração que decidiu que Deus está no comando, Ele não comete erros e sabe o que está fazendo. Apenas podemos alcançar aquele lugar de descanso quando estamos próximos do coração de Deus, permanecendo em Sua Palavra.

2. Conserte os vazamentos

Nossos corações tem vazamentos. Alguém fez aquela antiga pergunta, se o seu copo está meio cheio ou meio vazio. Muitos de nós vivemos a vida com nosso copo furado e vazando. Davi diz no Salmo 23, “Meu cálice transborda”, mas para muitos cristãos o oposto é verdade, “meu cálice esvaziou”. Esses são os cristãos que cultivam um coração enganado, que são os corações que estão sempre olhando para o que não possuem e não para o que já receberam. Esses são os que não acham a vida justa, os outros estão sempre em melhor situação do que eles. A grama está sempre mais verde do outro lado da cerca.

Eu tenho, por natureza, uma personalidade melancólica, quando recebi pela primeira vez o resultado da análise da minha personalidade, fiquei muito incomodado. Melancólica, para mim, é uma pessoa triste e eu não quero ser assim. Foi então que eu descobri que grandes homens criativos da Bíblia também eram melancólicos. Moisés, Elias e Jeremias eram melancólicos, assim como uma série de outras pessoas muito produtivas. O melancólico é naturalmente analítico a respeito de tudo, ele está sempre em busca de formas de fazer as coisas melhores, ele nunca está satisfeito com o *status quo*. O melancólico é crítico sobre si mesmo, sobre as outras pessoas, sobre as circunstâncias, sobre a vida em geral.

Eu sou perfeccionista. Isso não significa que eu seja perfeito, ou que eu pense que sou. Significa que eu quero e preciso de ordem. Eu vejo o mundo caído e em um estado de desordem e quero colocar tudo em ordem novamente. Eu endireito todos os quadros que estão tortos, eu digo à minha esposa como ela deve dirigir mesmo que ela esteja dirigindo muito bem. Quando estou sob estresse, meu perfeccionismo é exagerado, presto ainda mais atenção

em tudo e todos que estão errados. Quando estou estressado, minhas tendências perfeccionistas superam os limites, ninguém quer conviver comigo, me torno um chato minucioso. Minha equipe na igreja me apelidou de Adrian Monk, aquele personagem do seriado de TV, excêntrico, obsessivo-compulsivo para quem nada está nunca arrumado o bastante, limpo o bastante ou direito o bastante.

Anos atrás, um amigo, que trabalha com aconselhamento cristão, repreendeu meu espírito extremamente minucioso dizendo algo que me chocou, "Dick, até um jumento consegue achar um buraco em uma cerca". Aquilo me chocou, principalmente porque os cristãos não costumam usar muito a palavra "jumento" e muito menos chamar alguém assim. Então percebi que ele não estava me chamando de jumento, estava simplesmente usando uma analogia, uma figura de linguagem para que eu pudesse me ver como Deus me vê em meus momentos de minucioso mais chato. Ele quis dizer que não precisa ser muito inteligente para enxergar o que há de errado no mundo. Mesmo um jumento, estúpido como é, consegue encontrar um buraco na cerca e passar por ele. Não é preciso muita inteligência, nenhuma habilidade ou dom espiritual para conseguir enxergar o que está errado no mundo ao seu redor. O mundo está em desordem, desde a queda o mundo está errado, das ervas daninhas ao útero, tudo está corrompido. Mesmo antes da queda, Deus disse ao criar o mundo em seis dias que "era muito bom" e não que "era perfeito".

O que Deus aprecia é uma mente capaz de reconhecer o que está errado no mundo, em sua vida, em uma situação, mas ainda assim, deliberadamente foca no que está certo e bom. Foco é tudo, quando você olha através de um binóculo e o mundo parece fora de foco, você muda algumas coisas. Você ajusta as lentes para que possa enxergar com clareza, você coloca as coisas em foco. Ações de graça é colocar o binóculo de Deus para colocar a vida em foco. Pare de reclamar sobre tudo que houve de errado e comece a focar em tudo que está certo e em tudo de bom que Deus tem feito. Esse binóculo de Deus coloca a vida em seu verdadeiro foco e enche o coração de ações de graça.

3. Creia em Deus

Jeremias, o profeta chorão, tinha uma profecia desanimadora para Israel. De fato, as circunstâncias realmente pareciam ruins, mas ele se recusava a chafurdar no poço de desgraças, voltou seus olhos para o céu e deu graças. Leia o lamento de Jeremias em Lamentações capítulo três. Tudo ao seu redor estava realmente muito ruim, ouça seu triste lamento:

"1. Eu sou o homem que viu a aflição trazida pela vara da sua ira. 2. Ele me impeliu e me fez andar na escuridão, e não na luz; 3. sim, ele voltou sua mão contra mim vez após vez, o tempo todo. 4. Fez que a minha pele e a minha carne envelhecessem e quebrou os meus ossos. 5. Ele me sitiou e me cercou de amargura e de pesar. 6. Fez-me habitar na escuridão como os que há muito morreram. 7. Cercou-me de muros, e não posso escapar; atou-me a pesadas correntes. 8. Mesmo quando chamo ou grito por socorro, ele rejeita a minha oração. 9. Ele impediu o meu caminho com blocos de pedra; e fez tortuosas as minhas sendas. 10. Como um urso à espreita, como um leão escondido, 11. arrancou-me do caminho e despedaçou-me, deixando-me abandonado. 12. Preparou o seu arco e me fez alvo de suas flechas. 13. Atingiu o meu coração com flechas de sua aljava. 14. Tornei-me motivo de riso de todo o meu povo; nas suas canções eles zombam de mim o tempo todo. 15. Fez-me comer ervas amargas e fartou-me de fel. 16. Quebrou os meus dentes com pedras; e pisoteou-me no pó. 17. Tirou-me a paz; esqueci-me do que significa prosperidade. 18. Por isso digo: "Meu esplendor já se foi, bem como tudo o que eu esperava do Senhor". 19. Lembro-me da minha aflição e do meu delírio, da minha amargura e do meu pesar. 20. Lembro-me bem disso tudo, e a minha alma desfalece dentro de mim."
- Lamentações 3:1-20 NVI"

Fala de tempos difíceis. Jeremias teve uma vida difícil como profeta, mas se recusou a ficar preso ao desespero. Ao invés disso, ele manteve os olhos fixos no Senhor, o autor e consumidor da sua fé, e declarou por fé seu louvor ao Senhor mesmo naquela situação.

"Todavia, lembro-me também do que pode dar-me esperança: Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis."

Renovam-se cada manhã; grande é a tua fidelidade! Digo a mim mesmo: A minha porção é o Senhor; portanto, nele perei a minha esperança. O Senhor é bom para com aqueles cuja esperança está nele, para com aqueles que o buscam.”
- Lamentações 3:21-25 NVI.

O profeta Habacuque seguiu o mesmo padrão, tudo parecia perdido. Ele viu em espírito o grande e temível poder dos Caldeus se aproximando e ameaçando sua terra, viu os terríveis males que eles causariam na Judéia. Ele levou suas queixas e dúvidas diante do Senhor no capítulo um, e no capítulo três vemos sua fé quando declara essa grande verdade:

“mas o justo pela sua fé viverá.”
(Habacuque 2:4b)

Em seu último capítulo há um cântico dedicado, ao chefe dos músicos, que obviamente era destinado a ser usado no louvor. Ele termina com aquela belíssima passagem de ações de graça em Habacuque 3:17-19:

“Mesmo não florescendo a figueira, não havendo uvas nas videiras; mesmo falhando a safra de azeitonas, não havendo produção de alimento nas lavouras, nem ovelhas no curral nem bois nos estábulos, ainda assim eu exultarei no Senhor e me alegrarei no Deus da minha salvação. O Senhor Soberano é a minha força; ele faz os meus pés como os do cervo; ele me habilita a andar em lugares altos.”

Irmãos, a oração começa pelas ações de graça porque Deus deseja que nossa vida comece pela fé, não pelas circunstâncias. Ações de graça são a nossa mais pura expressão de fé verdadeira. Deixe-a fluir!

Três Homens em Conflito

Existe um clássico filme estrelado por Clint Eastwood intitulado *Três Homens em Conflito* (*The Good, The Bad, and The Ugly*). Este é um título curioso. A vida é feita de momentos de constante conflito, sendo eles o bom, o mau e o feio. Apesar disso, Deus ordena que demos graças em tudo – no bom, no mau e no feio (I Tessalonicenses 5:18). Nossas ações de graça devem abranger tudo que ocorre conosco e não apenas as coisas boas. Se apenas damos graças pelas coisas boas, não somos em nada diferentes dos pagãos. Deus nos chama a exercitar nossa fé rendendo-Lhe graças quando as coisas não ocorrem conforme os nossos planos.

No que se refere a problemas, dificuldades e provações, Paulo teve mais do que sua justa parte. Ainda assim, Paulo diz,

“Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância. Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito, ou passando necessidade. Tudo posso naquele que me fortalece.” Filipenses 4:11-13

Jó também teve mais do que sua justa parte em provações, ainda assim não pecou contra o Senhor nem culpou a Deus em nenhum momento. Ao responder para sua mulher que reclamava e lhe dizia para amaldiçoar a Deus e morrer, ele disse:

“Falas como qualquer doida; temos recebido o bem de Deus e não receberíamos também o mal? Em tudo isto não pecou Jó com os seus lábios.” Jó 2:10

A escritora Corrie Ten Boom, em seu livro *O refúgio secreto*, exemplifica essa verdade sobre dar graças em tudo, no bom, no ruim e no feio. Corrie e sua irmã foram presas em um campo de concentração Nazista. As pessoas estavam morrendo a sua volta. Não havia comida suficiente. Sua saúde estava se deteriorando. E por fim, uma infestação de piolho atacou-as. Corrie conta a respeito de sua terrível luta contra os piolhos, essa foi a gota d'água. Não havia nada redentor naquelas picadas perturbadoras. Ainda assim, Deus lhe ordenou que desse

graças em todas as coisas. Quando ela finalmente superou essa prova e foi capaz de dar graças, mesmo pelos piolhos, Deus mostrou-lhe a razão pela qual eles estavam ali. Foi por causa da infestação de piolhos que os carcereiros deixaram-nas sozinhas. Ela então percebeu que Deus havia enviado os piolhos para Sua glória e para o bem delas. ⁽⁵⁾

A disciplina das ações de graça

Se você é como eu e vários outros cristãos, existem vazamentos em seu coração. Ele se sente traído e resseca. Sua bomba perde pressão. As ações de graças são restauradoras, elas levam nossos corações de volta para a fonte de todas as bênçãos e apontam nossos olhos para o Senhor. Elas reavivam o coração.

É bom para nossa saúde, cultivar um coração agradecido. Essa é a segunda disciplina que Deus nos instrui a desenvolver diariamente em nossas orações. Assim como todas as disciplinas, não é fácil. É preciso trabalho. É preciso tempo e é preciso prática. Talvez não seja algo natural para você o dar graças todos os dias e em todas as circunstâncias, mas é o que Deus manda fazermos.

Em nosso caderno de exercícios apresentamos algumas práticas para ajudá-lo a aprender a disciplina das ações de graça. Uma disciplina não é algo sobre o que você lê, é algo a ser feito, diariamente, repetidamente e por um longo período de tempo. Não há atalhos para uma boa saúde psíquica e não há atalhos ou trapaças para terminar o curso.

Exercícios de ações de graças



Faça os exercícios no caderno

Os exercícios desenvolvem os músculos através da repetição.

“Sejam praticantes da palavra, e não apenas ouvintes, enganando-se a si mesmos.” - Tiago 1:22



Dê um impulso com Ações de Graça

Deixe que as Escrituras o ajudem em suas orações.

“Habite ricamente em vocês a palavra de Cristo.” - Colossenses 3:16

Use os Salmos a seguir para orientar suas ações de graça. Faça destes Salmos uma oração. Marque-os em sua Bíblia como “ações de graça”: Salmo 103; 104; 105; 107; 111; 118; 124; 126; 136; 139; Habacuque e Lamentações 3.



Cante ao Senhor com gratidão

Músicas e hinos e cânticos espirituais para ajudá-lo em oração. “cantando e louvando de coração ao Senhor,”- Efésios 5:19

Grande é Tua fidelidade, e Sempre será, Salve Rei Jesus, Glorificado seja o Vosso nome, Minh'alma está em paz, Graças te dou Senhor por salvares a mim



Exercícios em grupo

Exaltem o Seu nome juntos e orem uns pelos outros.

“Pois onde se reunirem dois ou três em meu nome, ali eu estou no meio deles,” Mateus 18:20

Exercício: (tempo máximo 10 minutos)

Se realmente cremos nas Escrituras e que “tudo provém de Deus” e “todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus”, então precisamos ser capazes de obedecer ao mandamento “Dêem graças em todas as circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus”. Em pequenos grupos, desafiem uns aos outros a chegar diante do Trono de Deus com ações de graça por tudo que puder pensar – o bom, o mau e o feio. Alegre-se pelas pequenas e pelas grandes coisas, como plano perfeito de Deus.