



Exercícios Espirituais

Atividade N° 1

Ler no grupo 1 Coríntios 9:24 a 27. Completar:

a. Versículo 25

"Todo _____ que está treinando agüenta _____ duros porque quer receber uma _____ de folhas de louro, uma coroa que, aliás, não _____ muito. Mas nós queremos _____ uma _____ que dura para _____."

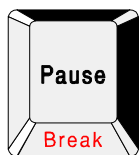
b. Versículo 27

"Eu _____ o meu _____ duramente e o _____ a ser completamente _____ para que, depois de ter _____ outros para entrarem na _____, eu mesmo não venha a ser _____ dela."



c. Hebreus 12:1

"Assim nós temos essa grande _____ de testemunhas ao nosso _____. Portanto, deixemos de _____ tudo o que nos _____ e o _____ que se _____ firmemente em nós e continuemos a _____, sem _____, a corrida _____ para nós."



A Bíblia explica que a salvação é **de graça e pela graça** de Deus. Não há nada que podemos fazer para ganhar ou merecer este maravilhoso dom de Deus. Porém, também vemos na Bíblia que existem coisas que nós podemos e, aliás, devemos fazer, para ajudar com o nosso crescimento espiritual. Neste estudo, veremos três destes "exercícios espirituais".

Atividade N° 2: O Estudo da Palavra de Deus, A Bíblia

a. 1 Timóteo 4:13

"Enquanto _____ espera a minha chegada, _____ à _____ em público das _____, à _____ do _____ e ao _____ cristão."

b. 1 João 2:14b

"...Escrevo a vocês, _____, porque são _____. A _____ de _____ vive em _____ e vocês já _____ o Maligno."

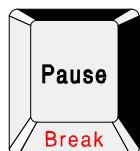
Atividade Nº 3: Uma Vida de Oração

a. Lucas 18:1

"_____ contou a seguinte _____, mostrando aos _____ que deviam _____ sempre e nunca _____:"

b. Filipenses 4:6

"Não se _____ com _____, mas em todas as _____ peçam a Deus o que vocês _____ e orem _____ com o coração _____."



Muitos evangélicos estão cientes da necessidade de orar e conhecer a Palavra. Porém, há mais uma atividade que podemos fazer, dirigidos pelo Espírito Santo, que também pode nos ajudar como um "exercício espiritual", que é o jejum.

Atividade Nº 4: O Jejum

Ler no grupo Mateus 6:16 a 18. Completar:

a. Versículos 17 e 18

"Mas você, quando _____, lave o _____ e penteie o _____ para os outros não _____ que você está _____. E somente o seu _____, que não pode ser visto, _____ que você está _____. E o seu _____, que vê o que você faz em _____, lhe dará a _____."

b. Mateus 17:21

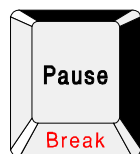
"Mas esse tipo de _____ só pode ser _____ com _____ e _____."

c. Esdras 8:23

"Assim nós _____ e _____, pedindo a Deus que nos _____, e ele _____ as nossas _____."

d. Joel 2:12

"O _____ Deus diz: "Mas agora _____ para mim com _____ o coração, _____, chorando e se lamentando."



O jejum não é uma "greve de fome" para obrigar Deus fazer alguma coisa, mas, sim, um sinal de nossa seriedade, nossa dependência dele. Há várias formas de jejum na Bíblia - desde o jejum de Daniel (Daniel 10:3) ao jejum de Nínive (Jonas 3:7) ou do Senhor Jesus (Lucas 4:2). Pular uma refeição ou outra não fará mal nenhum à saúde, porém um jejum mais prolongado deve ser acompanhado por um médico. Também podemos fazer jejum de outras formas, ex. da internet, TV, vídeo-game etc.

Ore no grupo para cada jovem receber mais direção e capacitação de Deus para poder praticar mais "exercícios espirituais".