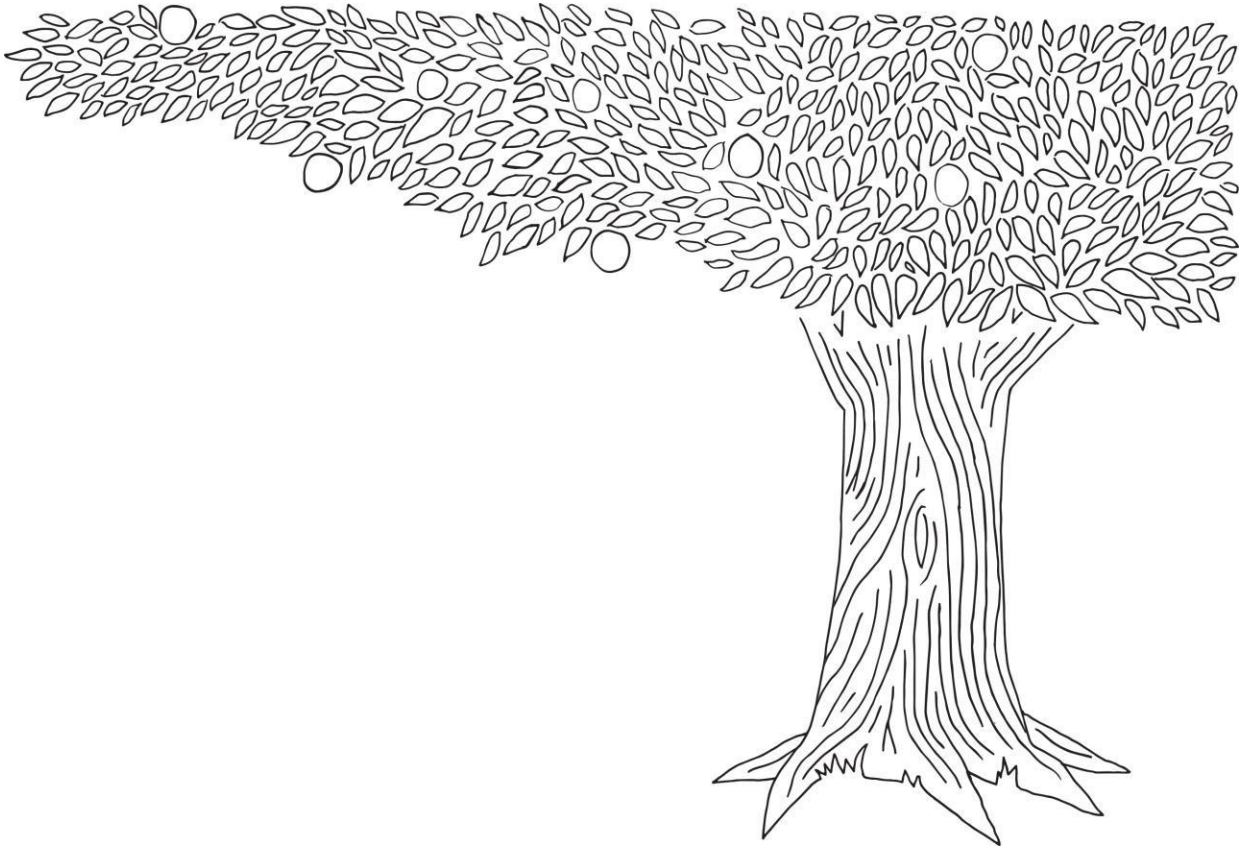


## Práticas que aprofundam suas raízes



# A prática da Entrega e Confiança

**Salvação:** *Nós cremos que pela fé na vida, morte e ressurreição de Jesus, nossa desobediência pecaminosa é perdoadada, e que, pelo arrependimento e entrega à Deus, somos reconciliados com ele nesta vida e na vida eterna.*

—[Declaração de fé da Grace Church](#)

## Preparação para o primeiro encontro

Preparem-se para abordar a prática da Entrega e Confiança lendo cada passagem abaixo algumas vezes.

Salmos 37:4–7 (ARA) *Agrada-te do Senhor, e ele satisfará os desejos do teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nele, e o mais ele fará. Fará sobressair a tua justiça como a luz e o teu direito, como o sol ao meio-dia. Descansa no Senhor e espera nele, não te irrites por causa do homem que prospera em seu caminho, por causa do que leva a cabo os seus maus desígnios.*

Mateus 16:25: (ARA) *Porquanto, quem quiser salvar a sua vida perdê-la-á; e quem perder a vida por minha causa achá-la-á.*

Mateus 11:28–30 (ARA) *Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.*



### Visão geral da prática

Leia a seguinte definição da prática da Entrega e Confiança. Marque ou sublinhe as palavras ou frases que mais chamarem a sua atenção.

#### **O discípulo comum de Jesus Cristo pratica a entrega a Deus e a confiança nele.**

O discípulo de Jesus Cristo entrega sua vida a Deus e vive plenamente, confiando que o Espírito Santo o transformará e lhe dará nova vida. Ele começa a vida de entrega admitindo que, por causa do pecado, todas as pessoas estão separadas de Deus.

O discípulo atende ao chamado de Deus ao arrependimento e aceita a oferta dele para perdoar seus pecados e curar suas fraquezas pela fé na morte e ressurreição de Jesus. Ele, então, responde ao perdão de Deus vivendo vidas caracterizadas pela confiança nele, pela submissão às prioridades do Reino de Deus e pelo compromisso de andar no Espírito.

Registre as coisas que diferenciam a sua parte da parte de Deus ao adotar a prática da Entrega e Confiança.

**Minha parte:**

**Parte de Deus:**



**Avaliação pessoal:**

- Eu entreguei minha vida a Jesus Cristo, aceitando seu perdão por meus pecados.

**Verdadeiro**

**Falso**

- Eu vivo uma vida de entrega e de simplicidade todos os dias.

**Quase nunca**

**Raramente**

**Às vezes**

**Frequentemente**

**Sempre**

**Não sei**

- Eu vivo com a confiança de que o Espírito Santo me transformou e me deu uma nova vida.

**Quase nunca**

**Raramente**

**Às vezes**

**Frequentemente**

**Sempre**

**Não sei**

- Eu submeto minha vida às prioridades do Reino de Deus.

**Quase nunca**

**Raramente**

**Às vezes**

**Frequentemente**

**Sempre**

**Não sei**

- Eu vivo no compromisso de andar no Espírito.

**Quase nunca**

**Raramente**

**Às vezes**

**Frequentemente**

**Sempre**

**Não sei**



### Perguntas e propostas de discussão:

1. Se alguém pedisse para você descrever a Prática da Entrega e Confiança, o que você diria?
2. Como podemos explicar que a “entrega e confiança” pode ser tanto uma decisão para ser tomada uma só vez quanto uma prática constante? Compartilhe exemplos de como tem sido para você praticar isso em sua vida.
3. O que está acontecendo na sua vida atualmente que exige que você se entregue e confie em Deus de formas mais profundas?



## Interagindo com a Escritura

Romanos 8:1–17 (ARA) *Agora, pois, já nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus. Porque a lei do Espírito da vida, em Cristo Jesus, te livrou da lei do pecado e da morte. Porquanto o que fora impossível à lei, no que estava enferma pela carne, isso fez Deus enviando o seu próprio Filho em semelhança de carne pecaminosa e no tocante ao pecado; e, com efeito, condenou Deus, na carne, o pecado, a fim de que o preceito da lei se cumprisse em nós, que não andamos segundo a carne, mas segundo o Espírito. Porque os que se inclinam para a carne cogitam das coisas da carne; mas os que se inclinam para o Espírito, das coisas do Espírito. Porque o pendor da carne dá para a morte, mas o do Espírito, para a vida e paz. Por isso, o pendor da carne é inimizado contra Deus, pois não está sujeito à lei de Deus, nem mesmo pode estar. Portanto, os que estão na carne não podem agradar a Deus. Vós, porém, não estais na carne, mas no Espírito, se, de fato, o Espírito de Deus habita em vós. E, se alguém não tem o Espírito de Cristo, esse tal não é dele. Se, porém, Cristo está em vós, o corpo, na verdade, está morto por causa do pecado, mas o espírito é vida, por causa da justiça. Se habita em vós o Espírito daquele que ressuscitou a Jesus dentre os mortos, esse mesmo que ressuscitou a Cristo Jesus dentre os mortos vivificará também o vosso corpo mortal, por meio do seu Espírito, que em vós habita. Assim, pois, irmãos, somos devedores, não à carne como se constrangidos a viver segundo a carne. Porque, se viverdes segundo a carne, caminhais para a morte; mas, se, pelo Espírito, mortificardes os feitos do corpo, certamente, vivereis. Pois todos os que são guiados pelo Espírito de Deus são filhos de Deus. Porque não recebestes o espírito de escravidão, para viverdes, outra vez, atemorizados, mas recebestes o espírito de adoção, baseados no qual clamamos: Aba, Pai. O próprio Espírito testifica com o nosso espírito que somos filhos de Deus. Ora, se somos filhos, somos também herdeiros, herdeiros de Deus e coerdeiros com Cristo; se com ele sofremos, também com ele seremos glorificados.*

Galatas 2:19–21 (ARA) *Porque eu, mediante a própria lei, morri para a lei, a fim de viver para Deus. Estou crucificado com Cristo; logo, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim; e esse viver que, agora, tenho na carne, vivo pela fé no Filho de Deus, que me amou e a si mesmo se entregou por mim. Não anulo a graça de Deus; pois, se a justiça é mediante a lei, segue-se que morreu Cristo em vão.*

1. O que essas passagens nos dizem sobre a prática da Entrega e Confiança?
2. Como a sua vida demonstra confiança no perdão de Deus?
3. Como é possível viver "do Espírito" em vez de viver "da carne"?



### **Disciplinas espirituais são ações**

**específicas com a intenção de facilitar o crescimento espiritual e trazer transformação.**

Integrar disciplinas espirituais à sua vida proporciona espaço para que você se aproxime de Deus enquanto se rende à obra do Espírito Santo para deixar você mais semelhante a Cristo. Ao longo das próximas semanas, você experimentará algumas disciplinas integrais ao desenvolvimento da Prática da Entrega e Confiança. Algumas serão mais naturais para você, enquanto outras podem estar fora da sua zona de conforto. Com o tempo, você encontrará um ritmo adequado ao seu momento na vida e às suas necessidades espirituais.



### **Batismo**

O batismo nos identifica com Cristo e com a comunidade dos que nele creem. O ato do batismo com água é uma demonstração da nossa fé em Jesus Cristo em representando nossos pecados sendo lavados por ele.

O batismo é, ao mesmo tempo, uma atitude de obediência e profissão pública da fé em Jesus Cristo. Como ele é nossa resposta ao que Cristo fez em nós, ele não é, portanto, um pré-requisito para a salvação, mas um símbolo da obra que já foi feita.

Estas são as disciplinas espirituais necessárias para o desenvolvimento da Prática da Entrega e Confiança.

- **Batismo**
- **Comunhão** (a Ceia do Senhor, Eucaristia)
- **Escrita Introspectiva**
- **Exame de consciencia**

- **Confissão**



**O batismo é uma declaração e cerimônia públicas de compromisso e entrega a Cristo, simbolizando a morte da velha vida e o começo de uma vida nova.**

*Romanos 6:1–4 (ARA) Que diremos, pois? Permaneceremos no pecado, para que seja a graça mais abundante? De modo nenhum! Como viveremos ainda no pecado, nós os que para ele morremos? Ou, porventura, ignorais que todos nós que fomos batizados em Cristo Jesus fomos batizados na sua morte? Fomos, pois, sepultados com ele na morte pelo batismo; para que, como Cristo foi ressuscitado dentre os mortos pela glória do Pai, assim também andemos nós em novidade de vida.*

Relembre o seu batismo. Como foi chegar à decisão de ser batizado? (E se você ainda não deu esse passo, o que o está impedindo?)



**Comunhão (a Ceia do Senhor, Eucaristia) é um sacramento ou cerimônia para relembrar a morte e a ressurreição de Jesus, em que se come e bebe os símbolos do pão e do cálice — o pão representando o corpo de Cristo e o suco/vinho representando seu sangue, que nos dá vida e lava nossos pecados.**

Quando Jesus fez a última ceia com seus discípulos, ele partiu o pão e bebeu do cálice, dizendo aos discípulos que fizessem isso "em memória de mim".

*Lucas 22:17–20 (ARA) E, tomando um cálice, havendo dado graças, disse: Recebei e reparti entre vós; pois vos digo que, de agora em diante, não mais beberei do fruto da videira, até que venha o reino de Deus. E, tomando um pão, tendo dado graças, o partiu e lhes deu, dizendo: Isto é o meu corpo oferecido por vós; fazei isto em memória de mim. Semelhantemente, depois de cear, tomou o cálice, dizendo: Este é o cálice da nova aliança no meu sangue derramado em favor de vós.*

Na próxima vez que você tiver a chance de participar da comunhão, lembre-se de parar e relembrar. Tire um tempo para refletir sobre o sacrifício que Jesus fez por você. Tire um tempo para confessar os seus pecados e falhas, lembrando-se de que já foi perdoado. Cada vez que você participar da comunhão, lembre-se que se trata de uma declaração tanto da sua crença em Jesus quanto do seu desejo de segui-lo.

*[Ter fé em Cristo] significa, claro, tentar fazer tudo o que ele diz. Não faria sentido dizer que você confia em uma pessoa se você não segue seus conselhos. Por isso, se você se entregou de verdade para ele, entende-se que você está tentando obedecê-lo. Mas tentando de uma maneira nova, menos preocupada. Fazendo essas coisas não para ser salvo, mas porque ele já começou a salvar você. Não esperar chegar ao Céu como recompensa de suas ações, mas querendo inevitavelmente agir de uma maneira específica porque um leve vislumbre do Céu já está dentro de você.*

- Lewis, *Cristianismo puro e simples*



## Preparação para o segundo encontro



### Interagindo com a Escritura

### Anotações

Colossenses 3:1–17 (ARA) *Portanto, se fostes ressuscitados juntamente com Cristo, buscai as coisas lá do alto, onde Cristo vive, assentado à direita de Deus. Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra; porque morrestes, e a vossa vida está oculta juntamente com Cristo, em Deus. Quando Cristo, que é a nossa vida, se manifestar, então, vós também sereis manifestados com ele, em glória. Fazei, pois, morrer a vossa natureza terrena: prostituição, impureza, paixão lasciva, desejo maligno e a avareza, que é idolatria; 6por estas coisas é que vem a ira de Deus [sobre os filhos da desobediência]. Ora, nessas mesmas coisas andastes vós também, noutro tempo, quando vivíeis nelas. Agora, porém, despojai-vos, igualmente, de tudo isto: ira, indignação, maldade, maledicência, linguagem obscena do vosso falar. Não mintais uns aos outros, uma vez que vos despistes do velho homem com os seus feitos e vos revestistes do novo homem que se refaz para o pleno conhecimento, segundo a imagem daquele que o criou; no qual não pode haver grego nem judeu, circuncisão nem incircuncisão, bárbaro, cita, escravo, livre; porém Cristo é tudo em todos. Revesti-vos, pois, como eleitos de Deus, santos e amados, de ternos afetos de misericórdia, de bondade, de humildade, de mansidão, de longanimidade. Suportai-vos uns aos outros, perdoai-vos mutuamente, caso alguém tenha motivo de queixa contra outrem. Assim como o Senhor vos perdoou, assim também perdoai vós; acima de tudo isto, porém, esteja o amor, que é o vínculo da perfeição. Seja a paz de Cristo o árbitro em vosso coração, à qual, também, fostes chamados em um só corpo; e sede agradecidos. Habite, ricamente, em vós a palavra de Cristo; instruí-vos e aconselhai-vos mutuamente em toda a sabedoria, louvando a Deus, com salmos, e hinos, e cânticos espirituais, com gratidão, em vosso coração. E tudo o que fizerdes, seja em palavra, seja*

*em ação, fazei-o em nome do Senhor Jesus, dando por ele graças a Deus Pai.*

*Romanos 12:1–2 (ARA) Rogo-vos, pois, irmãos, pelas misericórdias de Deus, que apresenteis o vosso corpo por sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional. E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.*

*Proverbios 3:1–6 (ARA) Filho meu, não te esqueças dos meus ensinamentos, e o teu coração guarde os meus mandamentos; porque eles aumentarão os teus dias e te acrescentarão anos de vida e paz. Não te desamparem a benignidade e a fidelidade; ata-as ao pescoço; escreve-as na tábua do teu coração e acharás graça e boa compreensão diante de Deus e dos homens. Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas.*

1. O que chamou a sua atenção nas passagens?
2. Liste três áreas da sua vida nas quais você tem dificuldade de se entregar a Deus:
  - a.
  - b.
  - c.
3. Parte da Prática de Entrega e Confiança inclui submeter-se às prioridades do Reino de Deus e um compromisso de andar no Espírito. Agora, nessa última frase, circule qual dessas áreas é a *mais* difícil. Escreva abaixo uma breve oração de entrega a Deus, incluindo um ato específico de arrependimento.

*Pai, eu entrego...*



**Escrita Introspectiva consiste em manter relatos pessoais das suas experiências de vida, jornada de fé e reflexões sobre a Bíblia.**

Tente manter um diário para escrita introspectiva durante as semanas até o próximo encontro. Lembre-se: não há maneiras certas ou erradas de se fazer um diário. O objetivo é simplesmente observar e registrar inspirações sobre os acontecimentos do seu dia-a-dia. Combinem um assunto específico para escrever a respeito antes do próximo encontro:

1. Escreva sobre o que está aprendendo (inspirações, sabedoria, compreensão etc.)
2. Anote as observações que você faz enquanto lê a Escritura. Registre as dúvidas que você tem, ou as coisas que estão sempre ocupando a sua mente.
3. Escreva suas orações. Considere usar o modelo ACTS para organizar sua oração:
  - A—Adoration** — Comece expressando a sua **adoração** a Deus.
  - C—Confession** — **Confesse** as suas falhas.
  - T—Thanksgiving** — Liste aquilo pelo que você **dá graças**.
  - S—Supplication** — Leve suas **súplicas** a Deus para que ele ajude.

Tente elaborar uma oração usando o modelo ACTS:



### Perguntas e propostas de discussão:

1. Repasse as respostas às Escrituras que você leu. Se você não leu as Escrituras antes de hoje, leia agora e respondam às perguntas juntos.
2. Converse o que você acha da escrita introspectiva por diário. Que benefícios você vê em tirar um tempo para anotar e registrar os seus pensamentos?
3. O que você está aprendendo sobre viver uma vida marcada por Entrega e Confiança? Compartilhe uma área de entrega que você identificou por conta própria e orem juntos sobre ela.

## Preparação para o terceiro encontro



### Interagindo com a Escritura

### Anotações

João 12:24–26 (ARA) *Em verdade, em verdade vos digo: se o grão de trigo, caindo na terra, não morrer, fica ele só; mas, se morrer, produz muito fruto. Quem ama a sua vida perde-a, mas aquele que odeia a sua vida neste mundo preservá-la-á para a vida eterna. Se alguém me serve, siga-me, e, onde eu estou, ali estará também o meu servo. E, se alguém me servir, o Pai o honrará.*

João 3:1–18 (ARA) *Havia, entre os fariseus, um homem chamado Nicodemos, um dos principais dos judeus. Este, de noite, foi ter com Jesus e lhe disse: Rabi, sabemos que és Mestre vindo da parte de Deus; porque ninguém pode fazer estes sinais que tu fazes, se Deus não estiver com ele. A isto, respondeu Jesus: Em verdade, em verdade te digo que, se alguém não nascer de novo, não pode ver o reino de Deus. Perguntou-lhe Nicodemos: Como pode um homem nascer, sendo velho? Pode, porventura, voltar ao ventre materno e nascer segunda vez? Respondeu Jesus: Em verdade, em verdade te digo: quem não nascer da água e do Espírito não pode entrar no reino de Deus. O que é nascido da carne é carne; e o que é nascido do Espírito é espírito. Não te admires de eu te dizer:*

*importa-vos nascer de novo. O vento sopra onde quer, ouves a sua voz, mas não sabes donde vem, nem para onde vai; assim é todo o que é nascido do Espírito. Então, lhe perguntou Nicodemos: Como pode suceder isto? Acudiu Jesus: Tu és mestre em Israel e não compreendes estas coisas? Em verdade, em verdade te digo que nós dizemos o que sabemos e testificamos o que temos visto; contudo, não aceitais o nosso testemunho. Se, tratando de coisas terrenas, não me credes, como creereis, se vos falar das celestiais? Ora, ninguém subiu ao céu, senão aquele que de lá desceu, a saber, o Filho do Homem [que está no céu]. E do modo por que Moisés levantou a serpente no deserto, assim importa que o Filho do Homem seja levantado, para que todo o que nele crê tenha a vida eterna. Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. Porquanto Deus enviou o seu Filho ao mundo, não para que julgasse o mundo, mas para que o mundo fosse salvo por ele. Quem nele crê não é julgado; o que não crê já está julgado, porquanto não crê no nome do unigênito Filho de Deus.*

Mateus 11:28–30 (ARA) *Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.*



Perguntas e propostas de discussão:

1. O que chamou a sua atenção nessas passagens?
2. No Evangelho de João, Jesus fala de nossa necessidade de morrer e nascer de novo. Como você experimentou morrer e renascer em sua própria vida?
3. Jesus é claro: não podemos segui-lo adequadamente sozinhos; precisamos contar com a parceria do Espírito Santo para poder ser transformados em quem Jesus quer que sejamos. Como você entende o papel do Espírito Santo na sua vida? Como você pode tornar o caminhar no Espírito uma prática diária?



**Exame de consciência é o processo de reflexão profunda sobre o estado da alma, em especial conduta, motivações e desejos da pessoa.**

Separe um tempo para refletir nas seguintes questões. Não se apresse. Você tirará melhor proveito da disciplina de exame de consciência se voltar à mesma pergunta depois de alguns dias ou semanas. Escolha uma ou duas questões para processar antes de seu próximo encontro.

1. O que eu desejo que seja verdade sobre minha vida e minha fé? O que estou fazendo no momento para ir em direção a isso? O que está me impedindo de chegar lá?
2. O que Deus tem feito na minha vida nesses últimos três a seis meses? Que temas estão surgindo?
3. Como estou reagindo aos outros? Minha reação é na carne ou no Espírito? Estou passando por uma emoção recorrente?



**A Confissão é uma admissão sincera para Deus sobre como você tem pecado e seu desejo de se arrepender.**

Tire um tempo para confessar qualquer área em que você tenha magoado outras pessoas ou desobedecido a Deus. Veja algumas sugestões para ajudar você a incorporar a confissão na sua vida. Leia os exemplos abaixo e escolha um para tentar fazer antes do próximo encontro.



1. Faça da confissão uma parte regular do seu dia. No fim de cada dia, tire alguns momentos para refletir sobre seu dia, pedindo ao Espírito Santo que traga à mente qualquer área em que você precise confessar. Peça a Deus que perdoe você e lhe ajude a mudar.
2. Peça a membros da sua família ou amigos próximos que ajudem a ver seus pontos cegos. Pergunte coisas como "O que eu faço que magoa você? Como posso te amar melhor? Como é estar comigo? Eu demonstro interesse em outras pessoas, ou falo mais sobre mim?"<sup>2</sup> Deixe que as respostas deles orientem você em um momento de confissão.
3. Imagine o tipo de pessoa que você gostaria de se tornar quando envelhecer. Aí, olhe para a sua vida e avalie se o seu modo de viver atual está ou não preparando você para se tornar aquela pessoa. Confesse em que áreas você precisa mudar. Peça ajuda a Deus e à sua comunidade na fé.<sup>3</sup>
4. Os sete pecados capitais são vícios que identificam alguns dos lugares mais sombrios da natureza humana, os lugares que podem tomar o lugar de Deus nas nossas vidas. Em oração, leia sobre cada um dos sete vícios. Permita que o Espírito de Deus traga repreensão onde for adequado, mas não se entregue à condenação. Registre seus pensamentos no diário, se quiser.

---

<sup>2</sup> Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us* ("Manual das disciplinas espirituais: práticas que nos transformam"), Downers Grove: InterVarsity Press, 2005.

<sup>3</sup> Ibid.

<b>Vício</b>	<b>Descrição</b>	<b>Observações</b>
<b>Soberba ou Orgulho</b>	Entende-se o orgulho como o pecado de Satanás, expressado em seu desejo de ser como Deus. A soberba quer focar a atenção em qualquer lugar que não seja o seu próprio pecado, e não admite que Cristo tenha qualquer autoridade para condenar nossos pecados.	
<b>Inveja</b>	A inveja é a insatisfação com quem Deus nos fez para ser. Também é a suspeita de que Deus está nos privando daquilo que merecemos e dando a outra pessoa.	
<b>Gula</b>	A gula é a busca e a superindulgência dos apetites do corpo, em especial comida e bebida.	
<b>Luxúria</b>	A luxúria tem suas raízes na crença de que o amor de Deus não é suficiente para satisfazer nossos anseios por intimidade e busca preencher esse anseio com pecado sexual físico e visual.	
<b>Ira</b>	A ira desmesurada ou inadequada (pecaminosa) é direcionada a assuntos egoístas e mundanos. A ira pecaminosa vem sem ser convidada, e em intensidade maior do que a que a situação pede.	
<b>Avareza</b>	A avareza nasce da suspeita de que Deus não cuida de nossas necessidades tão bem quanto nós podemos cuidar de nós mesmos. Ela é voltada para posses materiais, o desejo de se ter coisas que os outros têm.	

<b>Preguiça</b>	Ter preguiça é negligenciar o maior de todos os mandamentos: amar o Senhor, teu Deus, de todo o coração, alma, entendimento e força. É a falta de atenção às nossas vidas espirituais e a incapacidade de fazer qualquer coisa que Deus nos peça, ou simplesmente o que precisa ser feito. <sup>4</sup>	
-----------------	---	--



**Crescendo na Prática de Entrega e Confiança:** No começo dessa prática, você avaliou onde estava naquele momento. Agora, avalie onde você está hoje.

1. Onde eu vi mais movimentação?
2. Onde eu tenho mais espaço para me desenvolver?



Perguntas e propostas de discussão:

1. Repasse as respostas às Escrituras que você leu. Se você não leu as Escrituras antes de hoje, leia agora e respondam às perguntas juntos.
2. Converse sobre o que você acha das disciplinas espirituais do exame de consciência e da confissão. Essas disciplinas espirituais eram novas para você?
3. O que foi o mais difícil para você, a respeito dessas disciplinas? Como você irá incorporá-las em sua vida?

---

<sup>4</sup> Mindy Caliguire, *Soul Searching* ("Olhando para dentro"). Downers Grove: InterVarsity Press, 2008

## **A prática da Entrega e Confiança — Resumo**

Conversem antes de seguir para a próxima prática essencial:

1. O que você aprendeu sobre a Prática da Entrega e Confiança? Onde você viu mais movimentação? Onde você tem mais espaço para se desenvolver?
2. Em que áreas da sua vida Deus chama você para se entregar e confiar mais nele?
3. Agora que você experimentou algumas das disciplinas espirituais, circule uma que você focará para integrar à sua vida nos próximos trinta dias:
  - **Batismo**
  - **Comunhao (a Ceia do Senhor, Eucaristia)**
  - **Escrita introspectiva**
  - **Exame de consciência**
  - **Confissão**

Lembrando: algumas disciplinas espirituais serão mais naturais para você, enquanto outras podem exigir uma prática intencional. Com o tempo, você encontrará um ritmo adequado ao seu momento na vida e às suas necessidades espirituais.