

# A Prática da Comunhão com Deus

---

*Na solidão eu faço a frustrante descoberta de que minha mente muitas vezes se agita, em vez de se aquietar no descanso de Deus. Começo a perceber todas as maneiras com que minha mente me distrai exatamente daquilo que minha alma anseia, a experiência do descanso, da união e da comunhão com Deus.*

—Barton, *Invitation to Solitude and Silence* [Convite à solidão e ao silêncio]

---

## Preparação para o primeiro encontro

Preparem-se para abordar a Prática da Comunhão com Deus lendo cada passagem abaixo algumas vezes.

Salmos 46:10 (ARA) *Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra.*

Salmos 27:4 (ARA) *Uma coisa peço ao Senhor, e a buscarei: que eu possa morar na Casa do Senhor todos os dias da minha vida, para contemplar a beleza do Senhor e meditar no seu templo.*

Salmos 1:1–3 (ARA) *Bem-aventurado o homem que não anda no conselho dos ímpios, não se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes, o seu prazer está na lei do Senhor, e na sua lei medita de dia e de noite. Ele é como árvore plantada junto a corrente de águas, que, no devido tempo, dá o seu fruto, e cuja folhagem não murcha; e tudo quanto ele faz será bem-sucedido.*



### Visão geral da prática

Leia a seguinte definição da Prática da Comunhão com Deus. Marque ou sublinhe as palavras ou frases que mais chamarem a sua atenção.

#### **O discípulo comum de Jesus Cristo pratica a Comunhão com Deus.**

Como filho de Deus, o discípulo de Jesus anseia por estar na presença de seu Pai. Ele busca o coração de Deus e seus e propósitos diariamente. Quer conhecê-lo, ouvi-lo falar, simplesmente estar com ele. Seu desejo e necessidade por uma intimidade com Deus o leva a alterar sua vida. Ele cria o tempo e o ambiente que permita uma comunhão com Deus.

O discípulo de Jesus Cristo sabe que sua força, sustento, sabedoria e segurança — sua própria vida — está arraigada no espaço sagrado da presença de Deus.

Quando o discípulo comum de Jesus Cristo se desapega de sua rotina e distrações para estar em comunhão íntima com Deus, sua vida muda radicalmente. O discípulo de Jesus que vive regularmente em comunhão com Deus cultiva uma sensibilidade à liderança do Espírito Santo, uma prontidão à Palavra de Deus, segurança em sua identidade como filho de Deus e confiança para exercer sua autoridade espiritual. As pessoas ao seu redor sentem a presença de Deus nele e, por ele, são atraídas para a presença de Deus.



### **Avaliação pessoal:**

- Quero conhecer Deus, não só ouvir falar nele.  
Discordo totalmente    Discordo um pouco    Concordo um pouco    Concordo totalmente
- Eu arranjo tempo e espaço para desenvolver minha intimidade com ele.  
Quase nunca    Raramente    Às vezes    Frequentemente    Sempre Não sei
- Eu me desprendo de minhas distrações e rotinas para poder me encontrar com Deus.  
Quase nunca    Raramente    Às vezes    Frequentemente    Sempre Não sei
- Eu cultivei uma sensibilidade à liderança do Espírito Santo.  
Discordo totalmente    Discordo um pouco    Concordo um pouco    Concordo totalmente
- Eu cultivei uma prontidão à sua Palavra.  
Discordo totalmente    Discordo um pouco    Concordo um pouco    Concordo totalmente
- Eu tenho a confiança de que preciso para exercer autoridade espiritual.  
Discordo totalmente    Discordo um pouco    Concordo um pouco    Concordo totalmente



### Perguntas e propostas de discussão:

1. Se alguém pedisse para você descrever o que significa a Prática da Comunhão com Deus, o que você diria?
2. Dê exemplos de como tem sido para você praticar a comunhão com Deus no decorrer da sua vida.
3. Compartilhe a sua avaliação inicial nessa prática.
4. O que está acontecendo na sua vida atualmente que exige que você tenha comunhão com Deus de formas mais profundas?



1 Reis 19:11–12 (ARA) *Disse-lhe Deus: Sai e põe-te neste monte perante o Senhor. Eis que passava o Senhor; e um grande e forte vento fendia os montes e despedaçava as penhas diante do Senhor, porém o Senhor não estava no vento; depois do vento, um terremoto, mas o Senhor não estava no terremoto; depois do terremoto, um fogo, mas o Senhor não estava no fogo; e, depois do fogo, um cicio tranquilo e suave.*

Salmos 145:18 (ARA) *Perto está o Senhor de todos os que o invocam, de todos os que o invocam em verdade.*

Salmos 70:4 (ARA) *Folguem e em ti se rejubilem todos os que te buscam; e os que amam a tua salvação digam sempre: Deus seja magnificado!*

1. O que essas passagens nos dizem sobre a proximidade de Deus conosco?
2. Deus nos convida a buscá-lo. Como o processo de busca a Deus muda você e a sua visão sobre as suas circunstâncias?

*A solidão é o lugar exato onde podemos ganhar liberdade das forças da sociedade que, de outra forma, nos moldariam implacavelmente.*

—Ortberg, *A vida que você sempre quis*



## **Disciplinas espirituais**

Ao longo das próximas semanas, você experimentará algumas disciplinas integrais ao desenvolvimento da Prática da Comunhão com Deus.

- **Solidão e silêncio**
- **Orações incessantes**
- **Leitura bíblica devocional (*Lectio Divina*)**
- **Saba (dia do descanso)**



**A solidão é a disciplina de estar isolados, livres das distrações causadas pelas pessoas, para nos entregarmos completamente a Deus.**

1. Que lugar físico você pode separar para a sua solidão?
2. O que você precisa fazer para criar esse lugar? Quando você o usaria?



**O silêncio é a disciplina de se desligar dos sons e das palavras, aquietando mente e coração, e praticando a presença de Deus.**

*O silêncio aprofunda a nossa experiência de solidão, porque no silêncio escolhemos nos desligar não apenas do estímulo constante da vida na companhia de outras pessoas, mas também de nosso próprio vício a barulhos, palavras e atividade.*

—Barton, *Sacred Rhythms* [Ritmos sagrados]

Se você nunca experimentou essa disciplina, tente cinco minutos dela por vários dias seguidos. Enquanto você pratica a Comunhão com Deus, perceba também como você se sente. Observe as suas distrações. Podem ser áreas da sua vida que você precisa entregar para Deus. Continue praticando e, com o tempo, vá acrescentando mais tempo a cada dia aos seus momentos de silêncio.

## Preparação para o segundo encontro



### Interagindo com a Escritura

### Anotações

Salmos 62:5–6 (ARA) *Somente em Deus, ó minha alma, espera silenciosa, porque dele vem a minha esperança. Só ele é a minha rocha, e a minha salvação, e o meu alto refúgio; não serei jamais abalado.*

Atos 17:27–28 (ARA) *para buscarem a Deus se, porventura, tateando, o possam achar, bem que não está longe de cada um de nós; pois nele vivemos, e nos movemos, e existimos, como alguns dos vossos poetas têm dito: Porque dele também somos geração.*

Salmos 46:10 (ARA) *Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus; sou exaltado entre as nações, sou exaltado na terra.*

1. O que chamou a sua atenção nas passagens?
2. Onde você encontrou seu "alto refúgio"? Ter um lugar específico ajudou você em sua prática de silêncio e solidão?
3. Quais foram as suas dificuldades com a solidão e o silêncio? O que surpreendeu você?

*Não posso transformar a mim mesma, ou a qualquer outra coisa. O que posso fazer é criar condições nas quais a transformação espiritual possa acontecer, desenvolvendo e mantendo um ritmo de práticas espirituais que me mantenha aberta e disponível para Deus.*

—Barton, *Sacred Rhythms* [Ritmos sagrados]



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. Descreva a sua experiência com a solidão e o silêncio. Como essas disciplinas ajudaram na sua comunhão com Deus?
3. O que você está aprendendo sobre viver uma vida marcada pela comunhão com Deus? Compartilhe as dificuldades e/ou surpresas que você enfrentou com o silêncio e a solidão. Orem juntos sobre isso.



**Orações incessantes são orações curtas que pronunciamos frequentemente para reforçar em nós a presença constante de Deus.**

Exemplos: "Senhor Jesus, tende misericórdia". "Venha o teu reino, seja feita a tua vontade". "Bendize ó minha alma ao Senhor". Use uma dessas orações incessantes ou crie a sua própria. Tente usá-la ao longo da próxima semana.

Minha oração incessante:

## Preparação para o terceiro encontro



### Interagindo com a Escritura

### Anotações

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.*

Exodo 14:13–14 (ARA) *Moisés, porém, respondeu ao povo: Não temais; aquietai-vos e vede o livramento do Senhor que, hoje, vos fará; porque os egípcios, que hoje vedes, nunca mais os tornareis a ver. O Senhor pelejará por vós, e vós vos calareis.*

1. O que chamou a sua atenção nessas passagens?
2. De que maneiras você está "cansado"? Que fardos você carrega? Entregue-os a Jesus. Permita que ele tire o jugo de você e lhe dê um descanso verdadeiro.
3. Na passagem de Mateus 11:28–30, o que você acha que Jesus quis dizer com "Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim"? O que esse convite tem de atraente?



Duas outras disciplinas relacionadas a essa prática são:

- Leitura bíblica devocional (*Lectio Divina*)
- Guardar o sábado (dia do descanso)



**Leitura bíblica devocional (*Lectio Divina*,**

**leitura divina em latim) é a leitura repetitiva e meditativa e a contemplação das passagens das Escrituras com uma postura de entrega e abertura.**

Trata-se menos de obter conhecimento explícito e mais de obter transformação pessoal. Volte à passagem de Mateus 11:28–30. Tente abordá-la com o método de leitura devocional descrito à direita (*Lectio Divina*).

***Lectio Divina* — como ler com devoção:**

- Escolha uma passagem curta da Escritura (seis versículos ou menos).
- Leia, primeiro em voz alta e devagar.
- Leia de novo, desta vez prestando atenção a uma palavra ou frase. Anote-a.
- Leia uma terceira vez, perguntando a Deus por que essa palavra ou frase se destacou.
- Leia uma última vez, respondendo a Deus em oração.



**O Sabá é um período específico de descanso dos trabalhos da vida com o propósito de renovação e comunhão com Deus e com o próximo.**

1. Avalie o ritmo da sua vida. Como o seu ritmo atual pode estar afetando a sua alma e as pessoas ao seu redor?
2. Para você, o que seria um verdadeiro "descanso"?
3. Quando você deixa o trabalho ou outros afazeres de lado para descansar ou refletir sobre Deus?



**Crescendo na Prática da Comunhão com Deus:** No começo dessa prática, você avaliou onde estava naquele momento. Agora, avalie onde você está hoje.

1. Onde você viu mais movimentação?
2. Onde você vê mais espaço para se 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. O que você achou mais difícil na prática da *Lectio Divina*? O que você descobriu sobre si mesmo, sobre Deus e sobre sua Palavra?
3. Como você irá incorporar essas várias disciplinas espirituais em sua vida?

## A Prática da Comunhão com Deus – Resumo

Conversem antes de seguir para a próxima prática essencial:

1. O que você aprendeu sobre a Prática da Comunhão com Deus? Onde você viu mais movimentação? Onde você tem mais espaço para se desenvolver?
2. Agora que você experimentou algumas das disciplinas espirituais, circule pelo menos uma que você integrará à sua vida:
  - **Solidão e silêncio**
  - **Orações incessantes**
  - **Leitura bíblica devocional (*Lectio Divina*)**
  - **Sabá**
3. Como a Prática da Comunhão com Deus se relaciona com a Prática da Entrega e Confiança?

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.