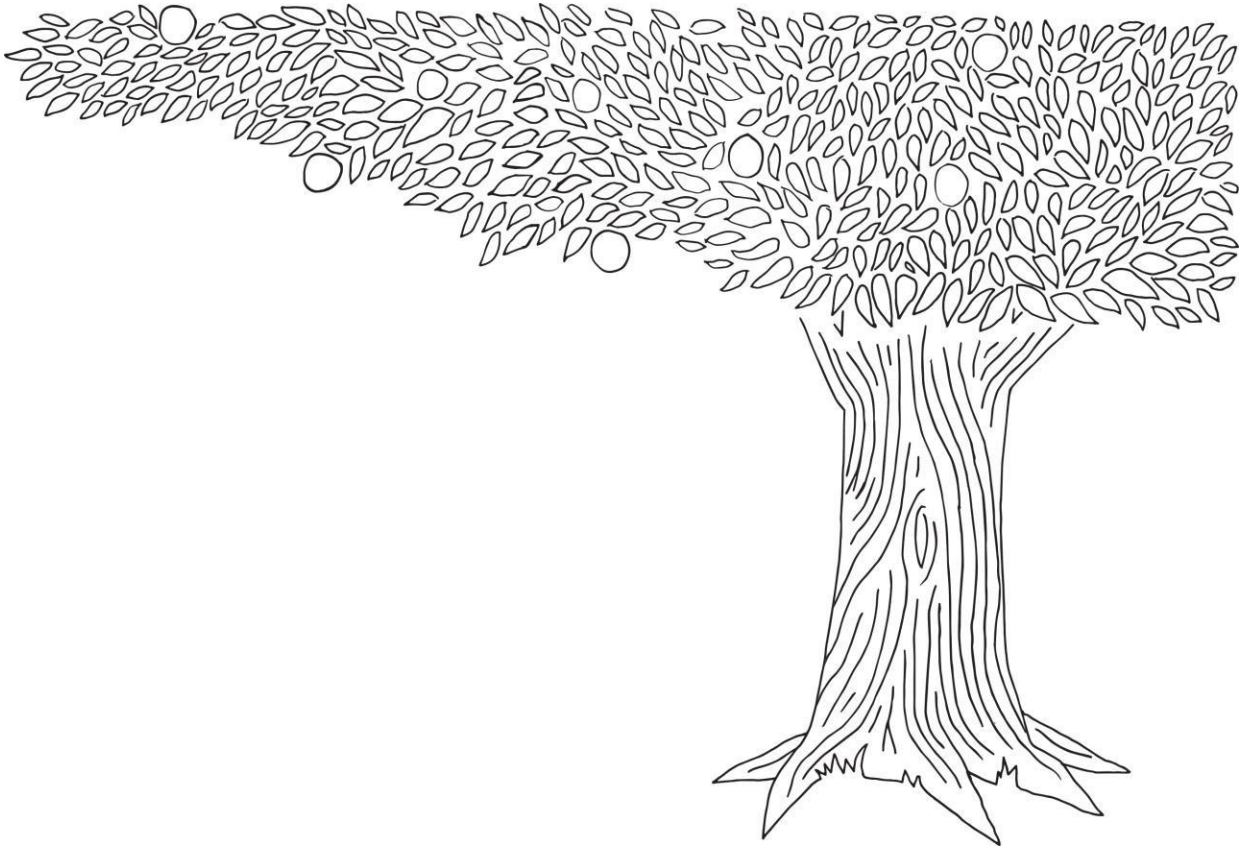


# Práticas que proveem estabilidade



# A Prática da Autonegação

---

*Graça barata é a graça que concedemos a nós mesmos. Graça barata é a pregação de perdão que não requer arrependimento, batismo sem disciplina comunitária, comunhão sem confissão... Graça barata é graça sem discipulado, graça sem cruz, graça sem Jesus Cristo, vivo e encarnado.*

—Bonhoeffer, *Discipulado*

## Preparação para o primeiro encontro

Preparem-se para abordar a Prática da Autonegação lendo cada passagem abaixo algumas vezes. Escolha uma para se comprometer a memorizar ao longo das próximas semanas.

1 Joao 2:6 (ARA) *aquele que diz que permanece nele, esse deve também andar assim como ele andou.*

1 Pedro 4:1–2 (ARA) *Ora, tendo Cristo sofrido na carne, armai-vos também vós do mesmo pensamento; pois aquele que sofreu na carne deixou o pecado, 2para que, no tempo que vos resta na carne, já não vivais de acordo com as paixões dos homens, mas segundo a vontade de Deus.*

Galatas 5:22–25 (ARA) *Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio. Contra estas coisas não há lei. E os que são de Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e concupiscências. Se vivemos no Espírito, andemos também no Espírito. Não nos deixemos possuir de vanglória, provocando uns aos outros, tendo inveja uns dos outros.*



## Visão geral da prática

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

### O discípulo comum de Jesus Cristo pratica a Autonegação.

Jesus chama aqueles que o seguem para viver em um abandono completo e diário de planos pessoais e desejos egocêntricos. Ele pede que seus discípulos façam dos propósitos de seu reino a prioridade de suas vidas. Jesus chegou ao ponto de dizer que quem morre para si mesmo e perde sua vida em nome dele não apenas terá suas necessidades providas, mas também encontrará a verdadeira vida enquanto isso. Jesus quis que a Prática da Autonegação não fosse apenas o estilo de vida de alguns monges isolados, mas o caminho normal para cada discípulo cristão. Foi o caminho pelo qual Jesus viveu, e é o caminho que ele espera que nós vivamos.

Quando o discípulo de Jesus Cristo vive voluntariamente na contracultura colocando em prática disciplinas de autonegação, ele experimenta o fruto do amor, da alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Ele não fica mais sobrecarregado e sem forças sob seus desejos pecaminosos, mas focado unicamente no Reino de Deus e seus propósitos.



### Avaliação pessoal:

- Eu vivo em completo abandono dos meus planos pessoais e ideias egocêntricas.

Quase nunca      Raramente      Às vezes      Frequentemente      Sempre      Não sei

- Eu vivo com os propósitos do Reino de Deus como prioridade número um na minha vida.

Quase nunca      Raramente      Às vezes      Frequentemente      Sempre      Não sei

- Eu vivo na contracultura, intencionalmente negando a mim mesmo em nome de Cristo.

Quase nunca      Raramente      Às vezes      Frequentemente      Sempre      Não sei

- Eu vivencio os frutos do Espírito Santo pois vivo focado em Deus e nos propósitos de seu Reino em vez de meus próprios desejos pecaminosos.

Quase nunca      Raramente      Às vezes      Frequentemente      Sempre      Não sei

Registre qualquer área da sua vida em que você tenda a se preocupar demais com as próprias necessidades, conforto e imagem:



## Perguntas e propostas de discussão:

1. Se alguém pedisse para você descrever o que significa a Prática da Autonegação, o que você diria?
2. Quem, na sua vida, é o melhor modelo de autonegação? Compartilhe qualquer coisa que você tenha aprendido sobre essa prática observando outras pessoas.
3. Compartilhe a sua avaliação inicial nessa prática.
4. Em que outra(s) área(s) da sua vida você escolheu seguir seus próprios planos e desejos em vez de negar a si mesmo em nome dos propósitos de Deus?



## Interagindo com a Escritura

## Anotações

Filipenses 2:3–8 (ARA) *Nada façais por partidarismo ou vanglória, mas por humildade, considerando cada um os outros superiores a si mesmo. Não tenha cada um em vista o que é propriamente seu, senão também cada qual o que é dos outros. Tende em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus, pois ele, subsistindo em forma de Deus, não julgou como usurpação o ser igual a Deus; antes, a si mesmo se esvaziou, assumindo a forma de servo, tornando-se em semelhança de homens; e, reconhecido em figura humana, a si mesmo se humilhou, tornando-se obediente até à morte e morte de cruz.*

Marcos 10:35–45 (ARA) *Então, se aproximaram dele Tiago e João, filhos de Zebedeu, dizendo-lhe: Mestre, queremos que nos concedas o que te vamos pedir. E ele lhes perguntou: Que quereis que vos faça? Responderam-lhe: Permite-nos que, na tua glória, nos assentemos um à tua direita e o outro à tua esquerda. Mas Jesus lhes disse: Não sabeis o que pedis. Podeis vós beber o cálice que eu bebo ou receber o batismo com que eu sou batizado? Disseram-lhe: Podemos. Tornou-lhes Jesus: Bebereis o cálice que eu bebo e receberéis o batismo com que eu sou batizado; quanto, porém, ao assentar-se à minha direita ou à minha esquerda, não*

*me compete concedê-lo; porque é para aqueles a quem está preparado. Ouvindo isto, indignaram-se os dez contra Tiago e João. Mas Jesus, chamando-os para junto de si, disse-lhes: Sabeis que os que são considerados governadores dos povos têm-nos sob seu domínio, e sobre eles os seus maiores exercem autoridade. Mas entre vós não é assim; pelo contrário, quem quiser tornar-se grande entre vós, será esse o que vos sirva; e quem quiser ser o primeiro entre vós será servo de todos. Pois o próprio Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida em resgate por muitos.*

1. O que essas passagens sugerem a respeito da autonegação?
2. Escreva aqui sobre uma ocasião recente em que você colocou as necessidades de outra pessoa acima das suas próprias.
3. Revisite um momento ou situação específicos na sua vida em que você pendeu para a ambição egocêntrica. Como você poderia ter agido diferente?

*Sem descanso, perdemos o descanso de Deus: o descanso ao qual ele nos chama para entrarmos plenamente, para que possamos conhecê-lo profundamente.*

—Buchanan, *Your God is too Safe* [O seu Deus é seguro demais]



## **Disciplinas espirituais**

Ao longo das próximas semanas, você experimentará algumas disciplinas integrais ao desenvolvimento da Prática da Autonegação:

- **Sabá**
- **Simplicidade**
- **Jejum**
- **Abstinência**



**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.**



**Interagindo com a Escritura**

**Anotações**

Isaias 58:13–14 (ARA) *Se desviares o pé de profanar o sábado e de cuidar dos teus próprios interesses no meu santo dia; se chamares ao sábado deleitoso e santo dia do Senhor, digno de honra, e o honrares não seguindo os teus caminhos, não pretendendo fazer a tua própria vontade, nem falando palavras vãs, então, te deleitarás no Senhor. Eu te farei cavalgar sobre os altos da terra e te sustentarei com a herança de Jacó, teu pai, porque a boca do Senhor o disse.*

Salmos 23:1–3 (ARA) *O Senhor é o meu pastor; nada me faltará. Ele me faz repousar em pastos verdejantes. Leva-me para junto das águas de descanso; refrigera-me a alma. Guia-me pelas veredas da justiça por amor do seu nome.*

1. Como você pratica o sabá (sábado) atualmente?
2. O que impede você de praticar o sabá?

*A guarda do sabá honra a necessidade do corpo por descanso, a necessidade do espírito por renovação e a necessidade da alma em se deleitar em Deus por si só.*

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

Marque um dia no seu calendário para um sabá em algum momento nos próximos trinta dias. Peça a Deus que ajude a escolher atividades para esse dia que reabasteçam o seu espírito e restaurem a sua alma (cochilar, ler, orar, ouvir música, fazer uma caminhada etc.) Peça a Deus que também mostre as atividades que você pode eliminar desse dia. Registre os seus pensamentos abaixo:

*Ao viver uma vida profundamente reduzida, esperamos descobrir um Deus grandemente aumentado.*

—Hatmaker, *7: An Experimental Mutiny against Excess*  
[7: um motim experimental contra o excesso]

## Preparação para o segundo encontro



### Interagindo com a Escritura

### Anotações

Mateus 6:25–34 (ARA) *Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes? Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves? Qual de vós, por ansioso que esteja, pode acrescentar um côvado ao curso da sua vida? E por que andais ansiosos quanto ao vestuário? Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham, nem fiam. Eu, contudo, vos afirmo que nem Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles. Ora, se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, quanto mais a vós outros, homens de pequena fé? Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos? Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas; buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas. Portanto, não vos inquieteis com o dia de amanhã, pois o amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal.*

Lucas 9:23–25 (ARA) *Dizia a todos: Se alguém quer vir após mim, a si mesmo se negue, dia a dia tome a sua cruz e siga-me. Pois quem quiser salvar a sua vida perdê-la-á; quem perder a vida por minha causa, esse a salvará. Que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro, se vier a perder-se ou a causar dano a si mesmo?*

1. O que chamou a sua atenção nessas passagens?
2. Liste três coisas específicas às quais você tende a se apegar, seja por preocupação de querer mais, seja por acreditar que não tem o suficiente.
3. Como pode ser o "negar a si mesmo diariamente para seguir a Cristo"?



**Simplicidade é a escolha de reduzir o consumo e a correria da vida, vivendo voluntariamente com menos coisas e escolhendo fazer menos coisas.**

O exercício a seguir ajudará você a fazer um inventário e prestar atenção em áreas na sua vida em que você pode reduzir ou simplificar.

Conte o seguinte:

\_\_\_ número de peças de roupa ou sapatos no seu armário

\_\_\_ número de horas que você passa com e-mail, mensagens de texto, Facebook, Twitter, Pinterest etc. por dia

\_\_\_ número de itens na sua despensa, geladeira ou freezer

\_\_\_ número de itens de mídia/tecnologia na sua casa

\_\_\_ número de compras que você fez no último mês

\_\_\_ número de lugares onde você comprou coisas no último mês

Peça que Deus revele a sua abundância. Onde você enxerga excessos ou ter mais do que o necessário?





## 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 do sabá. Você fez planos de colocar um sabá no seu calendário? Se você já praticou um sabá desde o último encontro, compartilhe a sua experiência. Se não, planeje agora a incorporação de um sabá na sua vida em algum momento nos próximos trinta dias.
3. Como você pode incorporar a simplicidade em sua vida? Que atividade regular você pode largar para seguir rumo a uma vida mais simples?
4. Como você reagiu ao exercício do inventário? Onde você percebeu lugares em que tinha mais do que o necessário?

*Não se pode ir muito longe na leitura da Bíblia, em qualquer direção, se, perceber que o jejum era simplesmente parte do ritmo natural da vida para o povo de Deus.*

—Buchanan, *Your God is too Safe* [O seu Deus é seguro demais]



## Preparação para o terceiro encontro



### Interagindo com a Escritura

Efesios 4:17–32 (NLT) *Isto, portanto, digo e no Senhor testifico que não mais andeis como também andam os gentios, na vaidade dos seus próprios pensamentos, obscurecidos de entendimento, alheios à vida de Deus por causa da ignorância em que vivem, pela dureza do seu coração, os quais, tendo-se tornado insensíveis, se entregaram à dissolução para, com avidez, cometerem toda sorte de impureza. Mas não foi assim que aprendestes a Cristo, se é que, de fato, o tendes ouvido e nele fostes instruídos, segundo é a verdade em Jesus, no sentido de que, quanto ao trato passado, vos despojeis do velho homem, que se corrompe segundo as concupiscências do engano, e vos renoveis no espírito do vosso entendimento, e vos revistais do novo homem, criado segundo Deus, em justiça e retidão procedentes da verdade. Por isso, deixando a mentira, fale cada um a verdade com o seu próximo, porque somos membros uns dos outros. Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deis lugar ao diabo. Aquele que furtava não furtar mais; antes, trabalhe, fazendo com as próprias mãos o que é bom, para que tenha com que acudir ao necessitado. Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, e sim unicamente a que for boa para edificação, conforme a necessidade, e, assim, transmita graça aos que ouvem. E não entristeçais o Espírito de Deus, no qual fostes selados para o dia da redenção. Longe de vós, toda amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmias, e bem assim toda malícia. Antes, sede uns para com os outros benignos, compassivos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus, em Cristo, vos perdoou.*

### Anotações

1 Pedro 2:11–12 (ARA) *Amados, exorto-vos, como peregrinos e forasteiros que sois, a vos absterdes das paixões carnis, que fazem guerra contra a alma, mantendo exemplar o vosso procedimento no meio dos gentios, para que, naquilo que falam contra vós outros como de malfeitores, observando-vos em vossas boas obras, glorifiquem a Deus no dia da visitação.*

1. O que chamou a sua atenção nessas passagens?
2. Circule qualquer palavra ou frase nas passagens acima que você desconfie que possam caracterizar os seus hábitos ou estilo de vida. Peça humildade a Deus para enxergar esses padrões na sua vida.



**O Jejum é a abstinência temporária de comida (ou de mídia eletrônica, televisão etc.) por um certo período, com o objetivo de focar a oração e na orientação espiritual.**

Nesta semana, pense no que você pode jejuar. Optar por pular uma refeição é a forma mais comum de jejuar, mas é só uma de várias opções. Veja mais algumas ideias do que você pode escolher.

<i>sobremesa</i>	<i>jantar fora</i>	<i>Twitter</i>
<i>assistir a um programa de TV específico</i>	<i>fazer compras</i>	<i>Facebook/Instagram</i>
<i>ler</i>	<i>usar a internet</i>	<i>uma bebida ou comida afetiva</i>
<i>mensagens de texto</i>	<i>falar ao telefone</i>	<i>outro entretenimento</i>



## Interagindo com a Escritura

## Anotações

Deuteronomio 8:1–17 (ARA) *Cuidareis de cumprir todos os mandamentos que hoje vos ordeno, para que vivais, e vos multipliqueis, e entreis, e possuais a terra que o Senhor prometeu sob juramento a vossos pais. Recordar-te-ás de todo o caminho pelo qual o Senhor, teu Deus, te guiou no deserto estes quarenta anos, para te humilhar, para te provar, para saber o que estava no teu coração, se guardarias ou não os seus mandamentos. Ele te humilhou, e te deixou ter fome, e te sustentou com o maná, que tu não conhecias, nem teus pais o conheciam, para te dar a entender que não só de pão viverá o homem, mas de tudo o que procede da boca do Senhor viverá o homem. Nunca envelheceu a tua veste sobre ti, nem se inchou o teu pé nestes quarenta anos. Sabe, pois, no teu coração, que, como um homem disciplina a seu filho, assim te disciplina o Senhor, teu Deus. Guarda os mandamentos do Senhor, teu Deus, para andares nos seus caminhos e o temeres; porque o Senhor, teu Deus, te faz entrar numa boa terra, terra de ribeiros de águas, de fontes, de mananciais profundos, que saem dos vales e das montanhas; terra de trigo e cevada, de vides, figueiras e romeiras; terra de oliveiras, de azeite e mel; terra em que comerás o pão sem escassez, e nada te faltará nela; terra cujas pedras são ferro e de cujos montes cavarás o cobre. Comerás, e te fartarás, e louvarás o Senhor, teu Deus, pela boa terra que te deu. Guarda-te não te esqueças do Senhor, teu Deus, não cumprindo os seus mandamentos, os seus juízos e os seus estatutos, que hoje te ordeno; para não suceder que, depois de teres comido e estiveres farto, depois de haveres edificado boas casas e morado nelas; depois de se multiplicarem os teus gados e os teus rebanhos, e se aumentar a tua prata e o teu ouro, e ser abundante tudo quanto tens, se eleve o teu coração, e te esqueças do Senhor, teu Deus, que te tirou da terra do Egito, da casa da servidão, que te conduziu por aquele grande e terrível deserto de serpentes abrasadoras, de escorpiões e de secura, em que não havia água; e te fez sair água da pederneira; que no deserto te sustentou com*

*maná, que teus pais não conheciam; para te humilhar, e para te provar, e, afinal, te fazer bem. Não digas, pois, no teu coração: A minha força e o poder do meu braço me adquiriram estas riquezas.*

1. O que chamou a sua atenção nessas passagens?
2. Qual é o alerta de Deus em relação à vida com excessos?



**Abstinência é uma forma de jejum mais longa em que se evita algo específico, como bebidas alcoólicas, carne ou atividade sexual, com a intenção de focar uma vida devota.**

Que passos práticos você pode dar para se afastar dessas coisas que podem atrapalhar a sua vida voltada a Deus? Escreva uma oração a Deus pedindo a ajuda dele enquanto você trabalha para se abster dessas coisas.



**Crescendo na Prática da Autonegação:** 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 da abstinência e do jejum. Essas disciplinas espirituais eram novas para você?

3. Como essa prática se relaciona com Entrega e Confiança?
4. O que foi o mais difícil para você, a respeito dessas disciplinas? Como você irá incorporá-las em sua vida?

## **A Prática da Autonegação — Resumo**

Conversem antes de seguir para a próxima prática essencial:

1. O que você aprendeu sobre a Prática da Autonegação? Onde você viu mais movimentação? Onde você tem mais espaço para se desenvolver?
2. Em que áreas da sua vida Deus chama você para a autonegação?
3. Agora que você experimentou algumas das disciplinas espirituais, circule uma que você focará para integrar à sua vida nos próximos trinta dias:
  - **Sabá**
  - **Simplicidade**
  - **Abstinência**
  - **Jejum**

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.