



# TEMA: O COSTUME DE JESUS

Pr. Celso Martinez

Estudo Pequenos Grupos

Março 2011 – 03

## 1. DISCIPULADO (40 minutos)

Texto Bíblico: Lucas 22:39-46

### INTRODUÇÃO:

Todos nós temos costumes que construímos ao longo das nossas vidas e que se transformam em hábitos. Há hábitos bons e outros negativos. Não há uma só pessoa que não tenha alguns costumes, muitas vezes recebidos pela tradição familiar, às vezes até sem entendimento do porque fazemos determinadas coisas.

O texto fala de um dos hábitos, costume ou tradição de Jesus. Como costume de orar:

Na verdade o Senhor Jesus priorizava sua relação com o Pai de uma forma absoluta, de modo que nada o afastava dessa comunhão. Se era vital para Ele, muito mais o é para nós.

O senhor Jesus tinha alguns hábitos. Lucas também diz que Jesus tinha o hábito de ir a Sinagoga.

*"Chegando a Nazaré, onde fora criado; entrou na sinagoga no dia de sábado, segundo o seu costume, e levantou-se para ler". (Lucas 4:16)*

**PERGUNTA:** Você consegue identificar alguns hábitos positivos que você tem praticado?

➔ Na verdade não é tão interessante falar dos hábitos negativos, até porque alguns podem nos constranger.

A vida é moldada por hábitos

✓ **Definições de hábito:**

- "Uma contínua inclinação, freqüentemente inconsciente, para fazer determinada atividade, adquirida através de freqüente repetição." (Webster II).
- Uma disposição de caráter estabelecida.  
"Semeie um pensamento, colha uma ação. Plante uma ação, colha um hábito. Plante um hábito, colha um caráter. Plante um caráter, colha um destino."

Nosso desafio neste estudo é de aprender como iniciar e manter bons hábitos espirituais. Os passos seguintes podem nos ajudar nessa caminhada, lembrando que a construção de um hábito leva tempo. Eis os passos:

### Passo 1 - DESEJO

✓ Você deve começar com um desejo forte. Deve estar motivado interiormente. As motivações externas não perduram. Se você inicia seu processo dividido, não vai conseguir mantê-lo.

### Passo 2 - DECISÃO

✓ Comece agora mesmo! Não deixe para depois. Seja firme e persistente. "Vou começar qualquer dia desses!", não existe. Esse dia nunca vai chegar. Tenha um ponto de partida. É mais fácil quebrar um mau hábito hoje do que amanhã.

"Quem observa o vento, não semeará, e o que atenta para as nuvens não segará.". Ecl. 11:4

### Passo 3 - DECLARAÇÃO

✓ Anuncie suas intenções publicamente. Faça um pacto. Tome a resolução. O poder da decisão é grandioso. É ainda mais grandioso se você escreve sua decisão.

*"Fazei votos, e pagai-os ao Senhor"... Sal. 76:11*

#### Passo 4 – DOMÍNIO

✓ Nunca permita uma exceção até que o novo hábito esteja enraizado em sua vida. Cada lapso pode ser fatal. Uma simples escorregada leva você a precisar começar tudo de novo. Continuidade e sucesso no iniciar são essenciais.

✓ Nunca caia na tentação de dizer “vou deixar só dessa vez”. O ato de ceder enfraquece o desejo e reforça sua falta de autocontrole. Você precisa de 3 semanas para se acostumar com um novo hábito e precisa de mais 3 ou 4 (se fizer diariamente) para que esse hábito torne-se parte de sua vida.

#### Passo 5 - DETERMINAÇÃO

✓ Sempre que você sentir ímpeto ou prontidão para praticar esse novo hábito – **pratique!** Não espere. Aproveite cada oportunidade para reforçar esse hábito. Geralmente os sentimentos não persistem, assim quando você sentir o desejo de praticar seu novo hábito, **faça-o!**

#### Passo 6 - DIVIDIR

✓ Arranje um companheiro que incentive e encoraje você. Encontre alguém disponível e que possa checar você especialmente nos primeiros dias da implantação do hábito. *“Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Pois se caírem, um levantará o seu companheiro”... Ec 4:9,10*

#### Passo 7- DEPENDÊNCIA

✓ Confie no poder do Senhor para ajudá-lo a estabelecer o hábito desejado. Lembre-se, o diabo não quer que você desenvolva bons hábitos. Ele não quer que você cresça espiritualmente. Ele não quer que você seja semelhante a Cristo e assim vai fazer de tudo para tentá-lo, desanimá-lo e desistir. Portanto, ore!

*“Porque o Espírito que Deus nos deu não nos torna fracos; (...) nos enche de poder e de amor e nos dá domínio próprio”. II Tm 1:7 (LH)*

#### Para reflexão:

1. Qual a sua maior dificuldade em vencer um mau hábito?
2. Dos passos apresentados anteriormente, qual ou quais deles você tem maior facilidade em cumprir?
3. Qual ou quais deles você tem maior dificuldade em cumprir?
4. Você se sente encorajado a sair daqui hoje com o compromisso de construir um bom hábito?
5. Você sai daqui com o compromisso em deixar um mau hábito?

