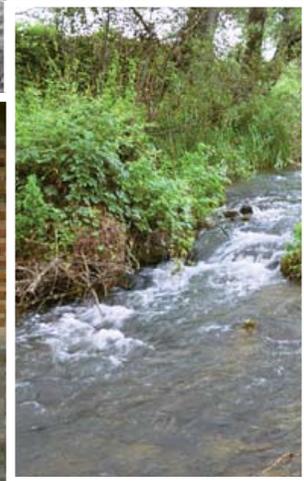


Reading Philippians

Only one thing matters: live your life in a manner worthy of the gospel



Philippians 1:27-28

And this is God's doing.

For the faith of the gospel, and are in no way intimidated by your opponents. For them this is evidence of their destruction

of Christ, so that, whether I come and see you or am absent and hear about you, I will know that you are standing firm in one spirit, striving side by side with one mind

A Carta aos Filipenses

Conteúdo

Contato para informação..... 2

Exercícios para silêncio, solidão e oração 3

Equipando 13

- Passo a Passo 13
- Passo 1. Ore, leia, busque & ouça 14
- Passo 2. Descubra o contexto 15
- Passo 3. Examine o que está escrito 17
- Passo 4. Determine o ponto sendo feito 19
- Passo 5. Aplique a mensagem à sua vida 20
- Passo 6. Organize sua apresentação 21

Apêndice

- Informações sobre o tema 23
- Compreendendo a natureza da epístola 24
- Questões apropriadas para analisar uma epístola 25
- Algumas informações históricas para perspectiva..... 26-28
- Filipenses no seu contexto 29-34

Esboços 35-37

Questões relacionadas à cópia deste material 38

Autora:

Karen Alexander

Come before Winter, Inc.
www.comebeforewinter.org
karencbw@gmail.com
1600 High Lonesome
Leander, TX 78641 USA
Fone Comercial: 512-216-2060

Autora:

Jeanene Reese

Come before Winter, Inc.
www.comebeforewinter.org
reesej@bible.acu.edu
1601 Cedar Crest Drive
Abilene, TX 79601 USA
Fone Comercial: 915-674-3794

Tradutora:

Germana Downing

germana09@yahoo.com
Av. Camarão, 104/604
Cordeiro- Recife - 50.721-360
PE - Brazil, C.P. 7490



Gigie Carranza, das Filipinas, nossa Missionária Embaixatriz para o México, ora durante Silêncio, Solidão e Oração, em Bangkok, Tailândia, em 2003.

A Prática de Silêncio, Solidão & Oração

Exercícios de Silêncio, Solidão e Oração vêm imediatamente depois desta página. Eles foram elaborados para lhe ajudar a descobrir algumas das verdades fundamentais que Paulo mais valorizava—aquelas sobre as quais ele se apóia quando fala sobre situações específicas da vida. Cada exercício focalizará em “desembrulhar” alguns versículos do texto, e inclui:

- Preparação e Adoração
- Estudo
- Reflexão e oração

Por favor, **leia Filipenses na sua íntegra antes de começar cada exercício.**

Perspectiva:

Já passou por uma fase em que se sentiu perdida? Já passou por um período no qual tantas coisas estavam dando errado que você se perguntou se havia tomado o caminho errado? Já saiu para Târsis quando o Senhor disse Nínive? Já se recusou a obedecer a ordem dEle de atravessar o Jordão porque a jornada parecia muito perigosa? Você está numa dessas viagens agora? Em Atos 16 Paulo se encontra em sua “segunda viagem missionária”. Ele havia planejado pregar na Ásia, mas não pode, então ele arroudeou a região da Frígia e da Galácia, rumo ao Nordeste. Ele fez planos para entrar na Bitínia (indo para o Noroeste), mas “o Espírito de Jesus os impediu”. Então, eles foram para Trôade (oeste). À noite, ele teve uma visão na qual um homem acenando dizia, “Venham para a Macedônia (mais a oeste) e ajude-nos”. A NVI diz que Paulo “concluiu” que Deus os havia chamado para a Macedônia. Independente de como você leia, não havia nada de simples na experiência—era apenas um grupo de homens interpretando circunstâncias através dos olhos da fé. Se Paulo havia esperado que a vida ficaria mais tranquila uma vez que chegassem à Macedônia, ele estava enganado. Em Filipos, eles foram perseguidos, presos e convidados a sair da cidade. Em Tessalônica, seus ensinamentos desencadearam um tumulto. Tão pouco eles não puderam ficar em Beréia. Então finalmente eles saíram da Macedônia. Como julgar a providência de Deus? Como saber se estou “concluindo” corretamente? Como determinar o que o Espírito Santo “está impedindo”? Como ter **confiança** de que estamos andando como Ele planejou?

Estou convencido de que Deus fará *Silêncio, Solidão & Oração*

Estou convencido de que *aquele que começou boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus*

Filipenses 1:6 NVI

Adoração e Preparação:

- Feche os olhos e reconheça a presença de Deus
- Peça-Lhe para abençoar este tempo, guardar seu coração, guiar sua mente e lhe dar a oportunidade de ouvi-Lo.

Estudo: **Leia Filipenses por inteiro na NVI:** Tente ouvir o livro como se Paulo estivesse falando diretamente para você. Enquanto lê, ouça **a perspectiva de Paulo em relação a Deus**. Que papel Deus tem em assegurar que a Sua vontade é feita?

Compare a confiança de Paulo em 1:6 com suas declarações em 1:14, 2:24 e 3:3-4. O que se pode dizer a respeito dessa confiança sobre a qual Paulo escreve?

Para Paulo, a cruz se torna o exemplo supremo da caminhada cristã. Em 2:5-8, Paulo pede aos Filipenses para terem “o mesmo sentimento, atitude” de Cristo. Anote as coisas que Cristo faz que os cristãos devem imitar.

No entanto, note, em vs. 9-11, que é Deus quem exalta Jesus, no final trazendo a glória do próprio Pai. Pergunta: Por que é importante que a decisão de exaltar é decisão de Deus? Medite no fato de que a exaltação de Jesus resulta na glória do Pai. O que aprendemos sobre glória, honra e sacrifício nesses versículos

Paulo quer que reconhecamos o papel do próprio Deus em facilitar nossa caminhada com Ele. Leia cada um dos textos a seguir. Em cada um, Paulo encoraja os cristãos a contribuir com o testemunho deles de várias maneiras. Ele também fala do papel de Deus nas vidas ou nos testemunhos desses cristãos.

Texto	Contribuição do cristão	Contribuição de Deus
1.27-28		
2.12-13		
4.4-7		
4.13		

Refleta

Se é Deus que testifica para outros através da minha vida (1:28), e se é Deus que opera em mim o fazer e o querer fazer o bem (2:12-13), e se é a paz de Deus que eu recebo que protege meu coração e mente (4:4-7), e se é a força dEle que me dá condições de fazer todas as coisas (4:13), como é possível me faltar confiança na caminhada cristã?

Como o entendimento dessas verdades muda minhas ideias sobre a percepção que Ele tem de mim e do meu serviço?

Como minha atitude em relação a outros cristãos pode mudar se eu me agarrar a essas promessas, não apenas para minha vida, mas também nas vidas das pessoas que eu conheço?

Oração:

- Adore-O por ser Deus.
- Confesse. Que medos, arrogâncias, desobediência, ou falta de confiança em Deus atrapalham seu testemunho? Confesse sua fé de que Ele será fiel.
- Agradeça pela oportunidade de conhecê-Lo melhor através dessa dificuldade.
- Peça para experimentar o poder e a paz que Ele deseja lhe dar à medida em que Ele contribui para sua caminhada cristã.
- Fique quieta—você tem ainda alguns minutos para permanecer na presença Ele?

Perspectiva:

Na minha primeira viagem ao Brasil, eu comprei uma cruz de pedra – da mesma cor que minha pedra favorita. Eu uso outra cruz na pulseira do Come Before Winter, um lembrete da comunhão e da missão que eu compartilho com a equipe e com todas vocês. Eu tenho ainda outra cruz – um presente que ganhei num retiro de mulheres, no qual ensinei sobre o calvário. Todas as minhas cruzes são lindas; não há nada de horrível em nenhuma delas, e quando eu olho para elas, eu vejo uma linda mensagem. Eu vejo o amor do meu Senhor – pelo Seu Pai e por mim; eu vejo a obediência dEle e minha salvação.

Eu sei que toda mulher que quer ser como Jesus precisa pegar a sua cruz e segui-Lo. Eu sei que cruzes são instrumentos de morte, e eu reconheço que minha cruz – a que eu pegaria para imitar Jesus – seria o instrumento da minha morte. Seria o ponto no qual Karen morre – o local no qual os desejos, alvos e orgulho dela são transformados nos desejos, alvos e glória dEle. Quando eu der meu último suspiro naquela cruz, então eu serei como Jesus.

Até agora eu acho difícil celebrar essa crucificação contínua. Eu não consigo encontrar uma cruz que represente esse processo, e se eu encontrasse, provavelmente eu não colocaria na minha parede, nem usaria na minha pulseira. Eu ainda não consigo alcançar essa crucificação como Paulo gostaria: “pois a vocês foi dado o PRIVILÉGIO de não apenas crer em Cristo, mas TAMBÉM de sofrer por Ele”(Filipenses 1:29-30, NVI). Ajude-me, Deus. Eu quero tanto ser como Jesus. Eu quero amar a cruz horrível da minha própria crucificação, sofrer e morrer nela, e de alguma maneira glorificar Aquele que eu amo.

Eu tenho o privilégio de sofrer Deus também teve

Silêncio, Solidão & Oração

Considero tudo como perda, por causa da sublimidade do conhecimento de Cristo Jesus meu Senhor, por quem perdi todas as coisas...para o conhecer e o poder da sua ressurreição e a comunhão dos seus sofrimentos,conformando-me com ele na sua morte, para de algum modo alcançar a ressurreição dentre os mortos.

Filipenses 3.8,10-11,Rev. e Atualizada

Adoração e Preparação:

- Feche os olhos e reconheça a presença de Deus
- Peça-Lhe para abençoar este tempo, guardar seu coração, guiar sua mente e Lhe dar a oportunidade de ouvi-Lo.

Estudo: Leia Filipenses em sua íntegra na versão Revista e Atualizada

dando atenção especial à compreensão de Paulo sobre a cruz como uma experiência contínua – isto é, auto-sacrifício.

Paulo declara que ele abre mão de qualquer coisa para conseguir seu tesouro mais desejado e mais precioso – conhecer Cristo completamente (veja 3:8-11). Num hino, ele descreve este Cristo que ele deseja conhecer intimamente. Leia 2:5-11 mais uma vez. Que parte deste hino Lhe chama mais atenção? Por quê?

O hino descreve o sacrifício de Cristo, o qual começou com sua disposição de abrir mão de seu direito de ser reconhecido como o que Ele realmente era – igual ao próprio Deus. Mas aquilo era só o começo. Use os espaços abaixo para identificar os passos desta entrega sempre intensa. Note que cada passo requer mais entrega.

(Ele) a si mesmo se _____ (2:7)

--->

assumindo a _____ de _____, tornando-se em

_____ de _____.

-->

Reconhecido em _____, (2:8)

-->

a si mesmo se _____ tornando-se _____

até a _____,

-->

e _____ de _____.

Paulo inclui o hino sobre Cristo como uma amplificação para o ponto que ele começa em 1:27. Qual é o ponto?

Por que um cristão tem que compreender a imagem de Cristo no hino a fim de cumprir a exortação de Paulo em 1:27?

Jesus era primeiramente e principalmente o Filho de Deus—Ele "era igual a Deus." Então que crença fundamental O fez ver Sua identidade de tal maneira que foi capaz de fazer esse tipo de sacrifício? Releia 2:6 (consulte também na NVI).

Ao longo da carta Paulo fala daqueles que ele considera egoístas, ambiciosos e orgulhosos. Esses homens ensinavam a circuncisão — o sacrifício de um pedaço do corpo de alguém — era a marca de um Cristão, assim como de um Judeu (veja 3:2-3). Paulo, no entanto, declara que o verdadeiro sacrifício de um Cristão não tem nada a ver com um pedaço do corpo. Ele diz, "nós é que somos a circuncisão..." (3:3). O que os cristãos renunciam que os fazem "verdadeiramente circuncidados"? O que possuímos que nos capacita a adorar a Deus verdadeiramente?

Reflexão: Examine as perguntas no retângulo ao lado. Quais partes da sua identidade você está achando mais difícil entregar?

Oração:

- **Adore a Deus por amar o não muito amável.**
- **Adore-O por ser Deus.**
- **Confesse. Que medos, arrogâncias, desobediência, ou falta de confiança em Deus atrapalham seu testemunho? Confesse sua fé de que Ele será fiel.**
- **Agradeça pela oportunidade de conhecê-Lo melhor através dessa dificuldade.**
- **Peça para experienciar o poder e a paz que Ele deseja lhe dar à medida em que Ele contribui para sua caminhada cristã.**
- **Fique quieta—você tem ainda alguns minutos para permanecer na presença Ele?**

Refleta



Pense em alguns aspectos da sua identidade dos quais você poderia se orgulhar (Paulo faz isto em 3:4-6). Depois de fazer sua lista, coloque uma estrela ao lado dos que você acha que são os mais básicos para a sua identidade.

Pense sobre sua última semana. Enumere 2 ou 3 conflitos que você teve durante esse período (inclua eventos nos quais você ficou com raiva ou magoada). Há pessoas com quem você regularmente tem conflito ou tensão?

Pense nesses conflitos e nessas pessoas. De que maneiras esses conflitos ou essas pessoas representam um desafio para a sua identidade?

Permaneçam Firmes em Comunhão Cristo une Silêncio, Solidão & Oração

Perspectiva:

Poucos homens influenciaram o mundo mais do que Alexandre o Grande, o poderoso guerreiro que saiu da Macedônia no 4o século AC, conquistando grande parte do mundo conhecido. Considerado um gênio na guerra, o jovem Alexandre aperfeiçoou uma teoria de ataque primeiramente inventada por seu pai, Filipe da Macedônia. A Falange Grega significava destruição para todos os seus inimigos. Formando uma coluna de pelo menos 100 homens, 10 de frente e 10 de fundo, esse arranjo era a “infantaria pesada” da época. Seus soldados usavam armadura no tórax, nos braços, nas pernas, e um capacete de metal. Movendo-se bem juntos como se fossem um homem só, com grandes escudos que se sobrepunham – não deixando espaço por onde os soldados fossem feridos. Estes portavam lanças que mediam cerca de 1.5 a 3.5 metros, e pequenas espadas. Nenhum inimigo resistia ao ataque da falange, e nenhum exército da época podia vencê-la. Usando esta técnica, Macedônia passou de uma província insignificante e sonolenta, para um importante poder militar que conquistou tanto Esparta quanto Atenas, e uniu um fraco grupo de cidades-estado gregas, transformando-as num poder coeso.

Paulo disse aos Filipenses macedônios para ficarem firmes “em um só espírito”, lutando lado a lado com uma alma pela fé evangélica, em nada intimidados pelos adversários. “Para eles isso é sinal de destruição, mas para vocês, de salvação”

Filip. 1:27-28

Se por estarmos em Cristo nós temos alguma motivação, alguma exortação de amor, alguma comunhão no Espírito, alguma profunda afeição e compaixão, completem a minha alegria, tendo o mesmo modo de pensar, o mesmo amor, um só espírito e uma só atitude. Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos. Cada um cuide, não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros.

Filipenses 2:1-4; NVI

Adoração e Preparação:

- Feche os olhos e reconheça a presença de Deus
- Peça-Lhe para abençoar este tempo, guardar seu coração, guiar sua mente e lhe dar a oportunidade de ouvi-Lo.

Estudo: Leia Filipenses na sua íntegra na Nova Versão Internacional, focalizando no corpo de Cristo e na sua posição neste mundo.

Marque Filip. 2:1-4 (acima) da seguinte maneira:

- **Circule a palavra “alguma”** cada vez que aparecer e **sublinhe** as frases que vêm logo em seguida.
- **Desenhe um quadrado ao redor da palavra “se”.**
- **Sublinhe** as frases que vêm depois de **“completem”**, relacionadas a **“tendo”(v.2)**
- **Desenhe retângulos ao redor das palavras “Nada façam” e “mas”.**

Faça uma lista das bênçãos que Paulo diz que vêm do fato de ser um com Jesus e Seu Espírito (2:1).

Apesar de eu me sentir abençoada em vários graus através da minha associação com Cristo, o quão abençoada eu tenho que me sentir para determinar que Paulo está me exortando para responder às suas exortações nesses versículos? (vs. 1)

Se Paulo pode ser usado como um exemplo, como um cristão pode multiplicar a alegria que vem da motivação, conforto, comunhão, afeição e compaixão que você recebe da sua comunhão com Jesus? (ver v. 2)

2:3-4 chama Cristãos a olhar além de si mesmos de três maneiras. Examine o hino sobre Cristo mais uma vez. (logo após esse texto). Encontre exemplos (vs. 6-8) de como Cristo viveu todas essas exortações.

1) Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade	
2) Considerem os outros superiores a si mesmos	
3) Cuide...também dos interesses dos outros	

2:3 diz para não fazermos nada por ambição egoísta nem por vaidade, mas para considerarmos os outros superiores a nós mesmos. Compare as instruções em 2:1-4 com as de 4:8-9. Que papel meus pensamentos desempenham nas minhas ações para com outros? ...na paz que eu encontro no meu relacionamento com Deus?

Considere 1:27-30. Por que é essencial para a causa de Cristo que eu leve a sério as exortações de Paulo sobre união com todos os cristãos?

Oração:

- **Adore-O por ser Deus.**
- **Confesse. Que medos, arrogâncias, desobediência, ou falta de confiança em Deus atrapalham seu testemunho? Confesse sua fé de que Ele será fiel.**
- **Agradeça pela oportunidade de conhecê-Lo melhor através dessa dificuldade.**
- **Peça para experienciar o poder e a paz que Ele deseja lhe dar à medida em que Ele contribui para sua caminhada cristã.**
- **Fique quieta—você tem ainda alguns minutos para permanecer na presença Ele?**

Refleta

Você tem alguma?
 Você tem alguma?
 Você tem alguma?

Comunhão significa simplesmente “coisas em comum”.

Numa escala de 1-10, onde 1 significa “quase nenhuma”, e 10 significa “todas as coisas”, dê a nota para a comunhão entre você e outros cristãos em sua vida.

Numa escala de 1-10, onde 1 significa “quase nenhuma” e 10 equivale a “todas as coisas”, dê a nota para sua comunhão com Cristo e Seu Espírito.

Na sua opinião, por que frequentemente nossa comunhão com os outros reflete nosso relacionamento com Cristo?

Pense numa pessoa que representa um desafio para você em termos de comunhão. O que esta pessoa tem que Jesus valoriza muito?

Cite uma área na qual você poderia aprender com esta pessoa.

Pense numa maneira na qual você poderia servi-lo(a) na próxima semana. Comprometa-se com você mesma e faça-o!

Perspectiva:

Uma amiga sábia e experiente (Suzy Jeffrey) disse-me uma semana antes do casamento do meu filho: “Não permita que nada, nada, nada estrague a pura alegria deste evento.” Eu me lembrei daquelas palavras e elas me ensinaram. Um irmão não pôde vir. O PowerPoint não funcionou. Eu esqueci minha única incubência para a recepção. Um avô se comportou não muito bem, e nós mal comemos durante aquele dia todo. Mas nossa família celebrou!! Nós estávamos juntos e nós nos DIVERTIMOS! Hoje nem lembramos daqueles imprevistos momentâneos. De fato, o casamento foi perfeito. A noiva estava linda, e as memórias valem muito mais do que o valioso álbum de casamento. O sucesso daquele dia requereu apenas uma coisa – o amor que tínhamos uns pelos outros; era o que realmente importava!

Em Filipenses 1:12-30, Paulo fala sua perspectiva em relação a algumas terríveis circunstâncias. Ele estava preso, alguns colegas de pregação estavam caluniando seu ministério, e ele não sabia qual seria o veredito do seu julgamento – ele iria viver ou morrer? Mesmo assim, ele permaneceu positivo. Sua prisão havia inspirado outros cristãos. E sim, homens haviam começado a pregar para competir com ele e destruir seu bom nome. Mas nem tudo era ruim – Cristo estava sendo pregado. E morrer? Ele preferia estar com Jesus – apesar de que viver significava mais tempo com amigos e trabalho frutífero. Só uma coisa de fato o preocupava – que seus amigos permanecessem firmes e unidos em um só propósito. Se eles fizessem isto...Então mais nada importava! Ele estaria contente!

Unidade—isto é o que realmente importa.

Concordem no Senhor

Unidade importa

Silêncio, Solidão & Oração

O que eu rogo a Evódia e também a Síntique é que vivam em harmonia no Senhor...e peço a você, leal companheiro e jugo, que as ajude.

Filipenses 4:2-3; Nova Versão Internacional

Adoração e Preparação:

- Feche os olhos e reconheça a presença de Deus
- Peça-Lhe para abençoar este tempo, guardar seu coração, guiar sua mente e lhe dar a oportunidade de ouvi-Lo.

Estudo: Leia Filipenses na sua íntegra na Nova Versão

Internacional. Enquanto ler, preste atenção às várias declarações que Paulo faz, chamando os irmãos a permanecerem firmes e unidos.

Leia 4:2-3. Faça uma lista de tudo que você pode saber sobre Evódia e Síntique. Inclua o que você acha que era a opinião de Paulo sobre a reputação delas com Deus e sua posição na igreja em Filipos.

Paulo exorta essas mulheres a viverem em harmonia “**no Senhor**”, uma frase que ocorre 7 vezes na carta. Com exceção desta vez, todas as outras vezes em que esta frase ocorre, é acompanhada por expressão referente a alegria ou regozijar. (Note os pares: 2:19/2:17-18; 2:29/2:29; 3:1/3:1; 4:1/4:1; **4:2**; 4:4/4:4; 4:10/4:10.) Só aqui, em 4:2, alegria está ausente. Como você diria que unidade no Senhor está relacionada a alegria? Quando comparamos e contrastamos os versículos acima, o que podemos concluir sobre o efeito de controvérsia no corpo de Cristo?

Há um Segundo pedido nesta passagem: “Sim, e peço a você, fiel companheiro de jugo, que as ajude.” Esta inserção é bem curiosa nos escritos de Paulo para as igrejas. Veja 2:14-16 e 4:5. Por que você acha que a discórdia entre essas duas mulheres requereu tal tratamento? O que é perdido quando brigas existem na igreja?

Quando Paulo exorta as irmãs a viverem em harmonia, ele de fato está repetindo a frase usada em 2:2 (traduzida como “um só espírito”, “alma”). Leia 2:1-4 de novo. O que as bênçãos em Cristo devem motivar os cristãos a fazerem?

Há muitas coisas que não conhecemos sobre esta discórdia ou sobre os cristãos envolvidos. Não sabemos quem está certa e quem concorda com quem. Nós nem sequer sabemos a natureza do problema em si. Mas nós sabemos que Paulo não toma um lado. Na verdade, ele constrói a frase de tal modo que cada mulher é tratada exatamente da mesma maneira. O grego diz: “Evódia eu exorto e Síntique eu exorto que sejam da mesma mente no Senhor”. Por que você acha que sabemos tão pouco sobre essa discórdia? Considere os ensinamentos de Paulo no restante da carta; como você pode ver que esses detalhes são irrelevantes para o propósito dele?

Oração:

- **Adore a Deus pela experiência com Ele durante essa semana.**
- **Adore-O por ser Deus.**
- **Confesse. Que medos, arrogâncias, desobediência, ou falta de confiança em Deus atrapalham seu testemunho? Confesse sua fé de que Ele será fiel.**
- **Agradeça pela oportunidade de conhecê-Lo melhor através dessa dificuldade.**
- **Peça para experimentar o poder e a paz que Ele deseja lhe dar à medida em que Ele contribui para sua caminhada cristã.**
- **Fique quieta—você tem ainda alguns minutos para permanecer na presença Ele?**

Refleta

Esta semana tem sido repleta de oportunidades para orar e ouvir; para entregar e comemorar; para deixar o passado no passado e estabelecer alvos para o futuro. O que você descobriu sobre si mesma durante esta semana?

Que coisa nova Deus sussurrou no seu ouvido durante esta semana que você vai levar quando sair daqui?

Quais conflitos desnecessários você deve deixar para trás?

Como você pode se lembrar diariamente de não permitir que nada... nada...nada lhe impeça de se alegrar no Senhor?

Passo a Passo

O Come Before Winter busca uma experiência em “exegese Bíblica”. Este tipo de estudo é estruturado de modo a deixar a Bíblia falar sua própria mensagem. O processo às vezes é chamado de “indutivo”, “contextual”, ou “histórico”. Usamos este método, acreditando que se nos dedicarmos à Palavra de Deus – como está escrita, no contexto no qual foi escrita – nós começaremos a ouvir Deus individualmente, pessoalmente, nas “Suas próprias palavras”, com se diz.

Durante a semana, nós buscaremos o coração de Deus ouvindo intencionalmente o evangelho de Marcos. Nós escolhemos Marcos por três motivos: Primeiro, o evangelho de Marcos é sobre Jesus. Poucos cristãos diriam que conhecem o coração de Jesus o suficiente. Poucas Bíblias estão desgastadas nas páginas dos evangelhos. Segundo, nós escolhemos Marcos porque é um evangelho. Evangelhos têm desafios especiais que os fazem muito apropriados para serem textos de estudos. E finalmente, nós escolhemos Marcos porque é curto – o mais curto dos evangelhos e o mais apropriado para um estudo tão breve.

Nós convidamos você para participar desta

Resumo da Abordagem:

- Passo 1. Ore, leia, busque e escute (repita com frequência), p. 14**
- Passo 2. Descubra o texto, p. 15**
- Passo 3. Examine o que está escrito, p. 17**
- Passo 4. Considere a profundidade do que está sendo comunicado, p. 19**
- Passo 5. Determine o ponto que está sendo feito, p. 20**
- Passo 6. Aplique a mensagem à sua vida, p. 21**
- Passo 7. Organize sua apresentação, p. 10**

grande experiência conosco, escutando cuidadosamente à voz de Deus.

Nós queremos lhe dar as boas vindas para esses quatro dias nos quais deixaremos Deus, através do Seu Espírito Santo, tornar-se seu principal professor. O que Ele lhe ensinará quando você imergir na Sua Palavra? O que você descobrirá numa leitura simples, mas cuidadosa, da Bíblia? É possível que a Palavra de Deus possa se tornar um professor fascinante, estimulante, que acende um novo fogo, uma nova energia em nós para o estudo Bíblico?

Nós esperamos ser suas treinadoras. O que trazemos não é um “sistema”, nem uma “nova maneira de estudar a Bíblia”. Talvez várias de vocês já estudem assim. O que propomos é que nesta semana nós estudemos Marcos juntas, usando este “método”. Para aquelas que nunca estudaram desta maneira, trazemos algumas ferramentas e idéias. Nós esperamos que estas páginas sejam úteis. No entanto, nós não podemos “escrever o livro” neste tipo de estudo. Além disso, ninguém pode “aprender” este tipo de estudo em tão pouco tempo. Ao invés disto, nós o praticaremos juntas. Esperamos que ajudemos umas às outras a abrir a porta para uma experiência em Marcos e que Deus abra o caminho enquanto Ele nos dá “ouvidos para ouvir” e “olhos para ver.”

Exegese--
do grego, “de dentro para fora”. Neste tipo de estudo bíblico o estudante estuda em contexto, para extrair o significado do ensinamento diretamente do texto bíblico”

Não há substituto para ler a Bíblia. A Bíblia é o melhor intérprete de si mesma.

Passo 1

OBJETIVO: Ore, leia, busque, e ouça (faça suas perguntas e responda-as até que você fique satisfeita)

- A. Ore** pelo seu crescimento espiritual e discernimento. Eu realmente quero saber o que este livro está ensinando?
- B. Leia, leia, leia!** No início, não tente analisar; só LEIA!
1. Repetidamente, de uma vez, tantas vezes quantas puder
 2. De uma variedade de versões
 - a. Adquira uma perspectiva mais ampla das nuances do texto.
 - b. Identifique aspectos distintos das traduções.
 - c. Investigue os versículos que requerem mais estudo.
- C. Determine (o melhor que puder) a época em que foi escrito.**
1. Busque os fatos básicos. Investigue os seguintes aspectos to texto, examinando o próprio texto, assim como fontes secundárias apropriadas. Isto é para sua informação. Desfrute da investigação!
 - a. Posição (no texto bíblico como um todo)
 - b. Autor
 - c. Data
 - d. Local
 - e. Leitores alvos e relacionamentos
 - f. Estilo literário e gênero
 2. Considere essa informação
- D. Ouça! Leia mais um pouco; tente ouvir o texto; gradualmente torne-se mais analítico**
1. Você tem perguntas? Anote, pense, reserve-as, e continue lendo!
 2. De vez em quando, pause, ouça, e pense nas suas perguntas. Ore!
 3. Então... CONTINUE LENDO!

***U**ma observação--

A introdução de um bom comentário bíblico lhe dará informação sobre todos esses fatos básicos para qualquer livro da Bíblia. Manuais bíblicos também são uma boa fonte. Adicionalmente, você também pode fazer pesquisa no www.searchgodsword.org em inglês.

Compreender requer contexto – uma passagem é uma pequena parte de uma seção maior. O ponto da seção maior desvenda o ponto da passagem.

Passo 2

OBJETIVO: Descubra o contexto

Localize as partes principais do livro

A. Como primeiras pistas, procure movimentos naturais no texto (veja Diagrama 1)

1. Palavras de transição

- Mudanças de tempo
- Movimentos
- Conclusões

2. Palavras, idéias e eventos ligados

- Repetições
- Semelhanças
- Contrastes/Comparações

B. Defina, se puder, as seções do livro. Quais partes básicas o autor usa para apresentar seus pontos? O texto se divide em introdução, pontos, exemplos e conclusões? Caso não, como as passagens se encaixam, seguem uma à outra?

C. Tente descobrir onde partes grandes do texto começam e terminam (baseado nas suas conclusões de 1 & 2 acima). Tente agrupar as histórias, pontos, exemplos e conclusões. Mantenha a mente aberta. Como pode ser que esses pedaços cooperam juntos para desenvolver um ponto?

D. Considere temas como um exercício preliminar; não se detenha muito. O que essas histórias/passagens todas têm em comum? Como estão ligadas? Como se diferenciam? Como o argumento progride? Há uma passagem mais importante, ou as histórias, de alguma maneira, se ligam umas às outras a fim de fazer importantes declarações teológicas?

E. Cheque esboços em introduções de comentários bíblicos (não leia a explicação sobre o texto bíblico ainda) ou em Bíblias de estudo. Olhe pelo menos o primeiro e o último versículo em cada seção da divisão do esboço para ver se você consegue seguir o raciocínio. Você concorda com as divisões? Como você as alteraria? Por que você as ajustaria?

F. Geralmente, inicia-se o estudo do texto bíblico querendo explorar ou fazer exegese de uma passagem específica. Neste material, essa passagem será chamada de **o texto em foco**. **Localize seu texto em foco em relação às divisões do livro** (veja esboço na próxima página). A seção maior na qual está seu texto será chamada de **contexto amplo** (veja a próxima página).

G. Identifique o contexto imediato do seu texto em foco – aquelas frases que trabalham juntas com o texto em foco para formar uma unidade de pensamento no contexto amplo. Use apêndice F, páginas 39-44, para identificar o que você acha que é o contexto imediato da passagem em foco. Esta é a seção na qual você focalizará seu estudo mais intenso.

H. Identifique o contexto amplo. Identifique as outras sub-seções que se encaixam para fazer o ponto do contexto amplo. Como a sua passagem em foco se encaixa no argumento/tema maior desta seção?

Localize as seções principais da carta

ESBOÇO PARA ESTUDO

Principais seções em Filipenses

Um esboço estrutural para a carta de Filipenses, uma carta amigável de Paulo e Timóteo.

I. (1.1-11)

- A. Saudação (1.1-2)
- B. Oração pelos leitores (1.3-11)
 - 1. Ações de Graças (1.3-8)
 - 2. Pedido (1.9-11)

II. Confirmação sobre o remetente (1.12-26)

- A. Prisão de Paulo, progresso do evangelho (1.12-14)
- B. Comparação entre pregadores do evangelho (1.14-18a)
- C. Libertação de Paulo (1.18b-26)

III. Preocupação com os Leitores (1.27-2:18)

A. Para expressarem unidade e coragem face a oposição (1.27-30)

- Passagem como Tema
- Não importa o que aconteça:* exerçam a sua cidadania de maneira digna do evangelho de Cristo, para que assim, quer eu vá e os veja, quer apenas ouça a seu respeito em minha ausência, , fique eu sabendo que vocês permanecem firmes num só espírito, lutando unânimes pela fé evangélica...1:27
- B. Para manifestarem unidade e humildade como Cristo mostrou (2.1-11)
 - C. Para desenvolverem maturidade e fidelidade como uma comunidade (2.12-18)

IV. Planos de viagem e exemplos como o de Cristo (2.19-30)

- A. A vinda de Timóteo (2.19-23)
- B. A vinda de Paulo (2.24)
- C. A vinda de Epafrodito (2.25-30)

Contexto Amplo

V. Mais exortações através de exemplos contrastantes (3.1-4:3)

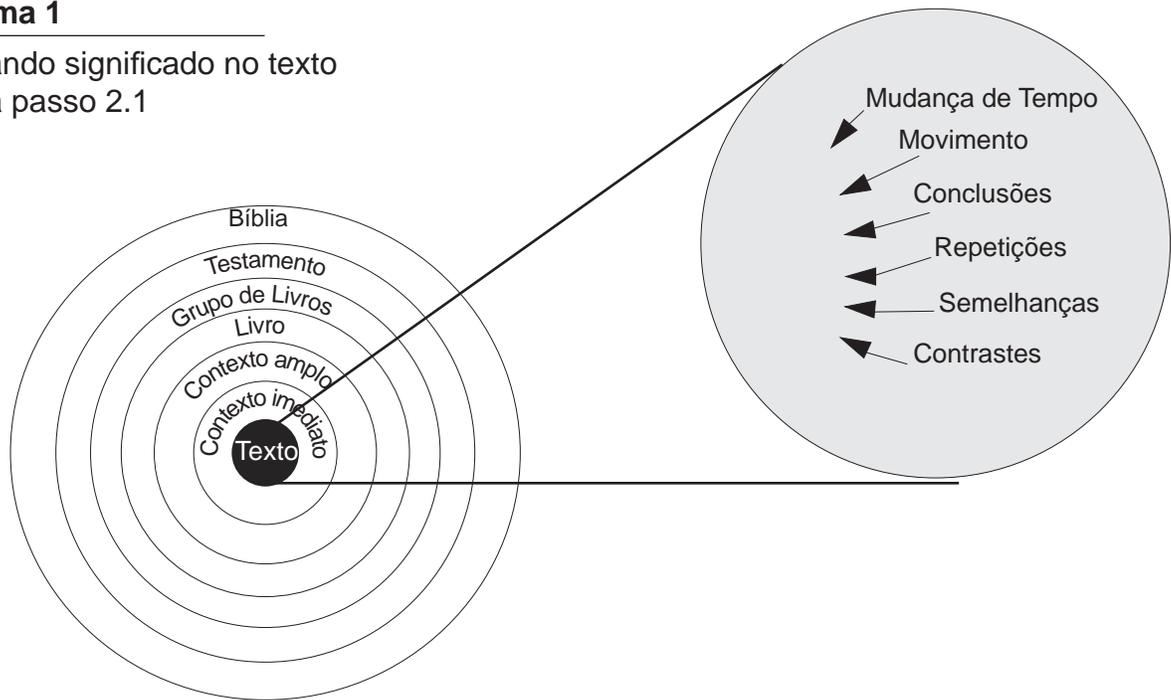
- Texto para Focalizar
- Todos nós que alcançamos a maturidade devemos ver as coisas dessa forma, e, se em algum aspecto vocês pensam de modo diferente, isso também Deus lhes esclarecerá. Tão somente vivamos de acordo com o que já alcançamos 3:15-16

VI. Encerramento (4.4-23)

- A. Exortações finais(4.4-9)
- B. A questão de dar e receber (4.10-20)
- C. Saudações (4.21-22)
- D. Bênção (4.23)

Diagrama 1

Procurando significado no texto
Vá para passo 2.1



Encontrando significado no texto bíblico

Depois de examinar o texto no seu contexto você consegue focalizar no seu conteúdo, sem perder a perspectiva correta? Olhe bem!

Passo 3

OBJETIVO: Examine o que está escrito

Como ser um leitor cuidadoso (folha 1, p. 33 pode ajudar)

A. Note as palavras na passagem ou na seção

1. Estude palavras significativas, específicas
 - a. O que esta palavra (ou frase) significa de fato?
 - b. Como é usada em outros textos pelo mesmo autor?
 - c. Como é usada em outras partes do Novo Testamento?
 - d. Como é usada no Antigo Testamento?
2. Localize palavras de transição
 - a. Elas indicam mudanças no tempo?
 - b. Elas introduzem mudança? (tanto geográfica quanto física)?
 - c. Elas destacam conclusões?
 - d. Elas marcam estrutura?
3. Considere os verbos
 - a. Eles indicam ação?
 - b. Eles oferecem conselho?
 - c. Eles falam do estado do ser?

Como ser um leitor cuidadoso, 2

4. Note as palavras repetidas
 - a. Elas apontam para o tema?
 - b. Elas indicam importância através da frequência?
 - c. Elas dão dicas para encontrar comparações & contrastes?

B. Examine as frases

1. Elas contêm alguma pergunta? Caso sim, como é respondida?
 - a. Através de resposta direta
 - b. Numa estória (ou parábola)?
 - c. Com uma referência bíblica?
 - d. Através de comparação
 - e. Outras
2. Por que você acha que o escritor construiu o texto dessa maneira?
 - a. Define conceitos
 - b. Expõe significado mais profundo
 - c. Cria uma imagem (ilustração)
 - d. Marca um tema
3. Procure conclusões
 - a. Dão chaves para a estrutura
 - b. Contêm o centro da mensagem do autor
 - c. Indicam pontos-chaves no desenvolvimento de um tema

C. Procure Temas

1. Afaste-se dos detalhes e pense.
 - a. Que idéias ou pontos aparecem mais aqui?
 - b. Que idéias ou pontos se destacam como significativos? Por quê?
 - c. Como esses pontos trabalham juntos?
2. Tente ver o tema através da seção ou do livro, se você acha que vê um.
 - a. Como a passagem contribui para o desenvolvimento do tema?
 - b. Como a passagem apóia os conceitos já apresentados?
 - c. Como a passagem concorda com o que a Bíblia ensina?
 - d. Quais são os princípios fundamentais que se aplicam à toda vida

*Uma observação--

Encontrando Temas

Temas emergem de simples palavras em páginas comuns quando alguém começa a ver padrões e ênfase em detalhes do estudo. Geralmente coletamos os detalhes do conhecimento, mas não nos damos tempo para nos afastar o suficiente do material a fim de ver o ponto coletivo que está sendo feito.

Uma vez que você tenha examinado os detalhes, você deve tentar VER. Tente calcular o resumo de todos os fatos. Os evangelhos estão cheios de homens e mulheres que testemunharam os milagres de Jesus e ouviram os seus ensi-

namentos. Eles o seguiram; eles ficaram tão juntos dele que ele nem tinha tempo para comer. Eles “viram” tudo; mas eles não tiveram “ouvidos para ouvir”, nem “olhos para ver”. Eles eram cegos.

No século vinte e um não é provável que nós “vejamos”, nem “ouçamos” mais do que eles. Nós também corremos o perigo de testemunhar a estória, sem experimentar Jesus. Encontrar os temas nos ajuda a captar a mensagem.

Um tema é um ensinamento que emerge do texto como uma das idéias principais. Se você está

seguindo os passos, conseguirá as informações que precisa para lhe ajudar a começar a descobrir os temas no livro que você está estudando. Ore sobre isto. Você encontrará muitos temas nas passagens. Na Bíblia esses temas são interconectados e geralmente repetem. Pensar sobre os temas de um livro à luz dos ensinamentos da Bíblia como um todo produzirá uma colheita ainda mais abundante.

ka

Pergunte a si mesma: O que este texto comunicou às pessoas para as quais foi escrito? Lembre-se: Um texto nunca terá um significado hoje que não teve na época em que foi escrito.

Passo 4.

OBJETIVO: Considere a profundidade do que está sendo comunicado

ALVO: Passar algum tempo PENSANDO sobre a passagem à luz do que você aprendeu. Dar a si mesma oportunidade de meditar na maravilha e profundidade da rica Palavra de Deus.

- 1. Considere os tempos e eventos que você descobriu.** Se há dúvida sobre a época em que o texto foi escrito, pause para pensar em cada uma das possibilidades. Esforce-se para imaginar o que esse ensinamento pode ter significado para cada grupo que possa ter sido o alvo do autor. Na sua opinião, o argumento, o ensinamento, a estória do autor fala mais a uma época do que a outra?
- 2. Lembre mais uma vez as circunstâncias específicas que levaram à escrita deste texto.** Você encontrou situações específicas nas vidas do autor ou dos leitores alvos para informar este texto? Se esse texto conta uma estória, como as circunstâncias específicas e as dificuldades que aparecem na estória causam impacto ou encaixam com as circunstâncias históricas que você descobriu?
- 3. Observe o ensinamento, os eventos, ou a estória de diferentes pontos de vista.**
 - Como este texto fala pelo autor, considerando sua época, região, cultura e situação?
 - Como esta situação interage com os temas e detalhes escolhidos para serem incluídos?
 - Como os eventos da época em que o texto foi escrito influenciam a maneira como os personagens são descritos na passagem? Considere a época, local, cultura e situação.
 - Como este documento teria sido lido na época, região, cultura e situação que primeiro o considerou como inspirado? O que teria significado para eles?

*Uma observação--

Examinar profundamente o que está sendo dito...

Comunicação acontece tanto verbal quanto NÃO verbalmente. Quando pessoas falam, elas usam mais do que palavras. Quando você saiu de casa ainda jovem, pode ser que sua mãe disse, "Lembre quem você é e de quem você é!" Ela não estava lhe lembrando qual era seu nome, nem o nome de seu pai, caso você se perdesse! Há uma estória e um contexto em toda comunicação que fala mais alto do que todas as palavras. Leitores da Bíblia podem perder uma riqueza de ensinamentos se

não refletirem no grande número de camadas no texto bíblico. Em certo ponto o estudante cuidadoso deve pensar na informação que ele coletou – assim como nas palavras que ele leu. Por exemplo, conhecer o autor e para quem ele escreveu, os personagens do texto, e a história por trás da estória, contribuem para o ponto que o leitor tirará das palavras escritas. Todos os textos, por exemplo, envolvem a história de pelo menos DOIS períodos de tempo: 1) A época quando o texto

foi escrito ou os eventos aconteceram, e 2) a época quando o texto tornou-se reconhecido, escrito ou transmitido entre as pessoas que precisavam de sua mensagem. A ocorrência ou a época em que foi escrito, apesar de informativa, pode ser menos significativa do que reconhecer que o texto foi necessário e instrutivo para pessoas que viveram 30 a 60 anos mais tarde.

ka

Professores cometem um grave erro quando juntam muita informação, mas nunca determinam o PONTO. Nós cometemos um erro semelhante quando ensinamos sobre essa informação, ao invés de ensinar UM PONTO.

Passo 5

OBJETIVO: Determine o ponto que está sendo feito

(folha 2, p. 34 pode ajudar)

A. Reflita. Reexamine a informação que você juntou. Reflita.

1. Pense na situação mais uma vez, à luz do seu estudo mais recente. Você está vendo mais coisas? Que circunstância(s) você descobriu no contexto imediato que parecem funcionar como pano de fundo para esta passagem?
2. Olhe folha 1 (p.11)
 - a. Como as palavras e frases repetidas se encaixam com a passagem assim como com o contexto amplo?
 - b. Como os detalhes no texto (as frases ligadas, os verbos e as comparações e contrastes) dão sentido à passagem e ao contexto amplo?
 - c. Qual a resposta à pergunta feita no texto, se há alguma?
 - d. Quais eram as conclusões na passagem? O que elas enfatizaram?
 - e. Você consegue identificar um ponto principal da passagem?
3. As partes se encaixam? Teste suas conclusões
 - a. Como o ensinamento desta passagem reforça o ensinamento do contexto amplo?
 - b. Como este ensinamento concorda com conceitos já apresentados?
 - c. O ensinamento é consistente com a Bíblia como um todo?

B. Resuma (você pode usar folha 2, 1-3)

1. Faça um teste. Detalhes podem escapar de nós, mas nós lembramos do principal. Afaste-se dos detalhes de seu estudo por um tempo – um ou dois dias não é demais, se você tem este tempo. Enquanto se afastar das suas anotações e do texto, pergunte a si mesma:
 - a. O que parece importante para mim? Que pontos se destacam como significativos?
 - b. O que eu aprendi?
 - c. Como esses pontos se encaixam?
 - d. O que eu vejo como ponto principal nesse texto?
2. Tente escrever numa frase o ponto principal dessa passagem.

C. Explore. Desfrute de uma conversa longa com outros que estudaram o texto. Quando você tiver acesso aos materiais, você pode examinar os detalhes encontrados em fontes secundárias (ex: comentários). Compare os achados deles com os seus.

1. Descubra novas aplicações nas quais você não pensou.
2. Adicione à sua lista de ilustrações.
3. Encontre mais apoio para os seus achados.
4. Faça reajustes, se necessário.

D. Ore, espere e continue ouvindo.

Um estudo recente indicou que menos de um em cada dez adolescentes cristãos que frequentam a igreja e possuem uma boa quantidade de conhecimento bíblico é capaz de traduzir este conhecimento em situações da vida.

Passo 6

OBJETIVO: Aplique a mensagem a SUA vida (folha 3, p. 35 pode ajudar)

Refleta, resuma, explore, ore e ouça (um pouco mais).

Existe uma vasta diferença entre conhecimento na cabeça e um coração entregue a Jesus. Há um enorme abismo entre conhecimento na cabeça e um coração entregue a Jesus.

Podemos aprender, até mesmo ensinar, sem envolver nossas vidas. Mas a credibilidade de um discípulo está na sua influência. É melhor se confundir com os fatos e praticar a verdade, do que conhecer todas as informações corretas mas não aplicá-las à própria vida. **Isto tem que ser enfatizado, pois a verdadeira renovação acontece quando O conhecemos.**

- A. Identifique as condições humanas fundamentais (que nunca mudam) abordadas nessa passagem.**
- B. Identifique uma ou duas situações recentes e específicas que provam que nem você, nem sua cultura conseguiram praticar os conceitos, atitudes e fatores de relacionamento encontrados nesta passagem.**
1. primeiro em sua vida
 2. na vida de sua família
 3. na vida de seus amigos
 4. na vida da sua igreja
 5. na sociedade como um todo
- C. Descreva uma situação semelhante às citadas em cada uma das categorias acima com as quais você provavelmente lidará esta semana.**
- D. Medite no ponto principal que você identificou na passagem estudada, à luz das situações acima. Como esta verdade muda as situações específicas que você identificou no item “B”?**
- E. Imagine-se praticando este princípio. Como ele será visto na próxima semana (nas situações específicas que você identificou), quando você praticar o que aprendeu neste texto?**

Passo 7

OBJETIVO: Organize sua apresentação

Planeje o que você vai compartilhar com o grupo

Compartilhar com o grupo o que Deus revelou a você durante o estudo é um ponto alto do evento Come Before Winter. Cada uma de vocês terá três minutos para compartilhar – brevemente – o que o Senhor lhe revelou durante o tempo com Ele nesta semana.

A. Leia o contexto amplo, focalizando no contexto imediato que você escolheu.

B. Leia a frase que você escreveu (folha 2, 4.C.) e reflita nos seus motivos para destacar este ponto.

1. O que no seu estudo lhe influenciou a ler a passagem do jeito que você leu?
2. O que você “ouviu” no texto que pode ter feito uma diferença na sua leitura desta passagem?
3. Você está satisfeita com seu trabalho?

C. Escreva sua frase como está agora na seção sobre discernimento específica da folha 3.

D. Pense mais uma vez na(s) aplicação(ões) prática(s) para esta semana (veja folha 3).

1. Considere todas as aplicações que você poderá fazer na próxima semana, levando em conta o que Deus lhe mostrou nesta semana.
2. Que aplicação lhe ajudará a fazer o melhor uso do que você aprendeu?
3. Confiar frequentemente acontece no que compartilhamos, já que nos livramos de cargas que temos carregado por muito tempo. Pare um pouco para orar, seja honesta com Deus, confessando. Não leve nenhum peso extra com você quando terminar!

E. Escreva sua aplicação, seu “O que isso significa na Segunda-feira”, na parte apropriada da folha 3, #4.

Permaneçam *firmes* Permaneçam *& unidos*

A carta à igreja em Filipos aborda conflito em três níveis

A. A situação do próprio Paulo enquanto escreve esta carta:

1. Ele está numa prisão Romana – não sabemos exatamente porque ele está lá..
2. Ele está sempre interessado no evangelho, mesmo em meio a tantas dificuldades.
3. Ele está confiante, apesar de estar preocupado com os cristãos novos.
4. Ele está num dilema entre vida e morte.

B. A Igreja Filipense foi fundada em circunstâncias fora do comum, que rapidamente se transformaram em conflito e sofrimento.

1. Paulo recebe um chamado estranho da Macedônia.
2. Reunindo-se com as mulheres perto do rio, Lídia e sua família se tornam cristãs.
3. A escrava que faz adivinhações fica dizendo que Paulo e Silas são de Deus. Paulo expulsa o demônio dela, seus donos ficam furiosos e arrastam Paulo e Silas para as autoridades.
4. Paulo e Silas têm suas roupas rasgadas e são açoitados, sendo então lançados na prisão, ficando bastante imobilizados.
5. À meia noite ocorre um terremoto; os prisioneiros se soltam, e um carcereiro ameaça suicídio.
6. Paulo e Silas acalmam o carcereiro, e então lhe ensinam o evangelho.
7. O carcereiro e sua família são batizados; na manhã seguinte, os magistrados ficam horrorizados ao saberem que Paulo é cidadão Romano!
8. As autoridades, desculpando-se pela surra e aprisionamento, ordenam que Paulo e seu companheiro saiam da cidade imediatamente. Ele visita os cristãos brevemente.
9. Paulo ama os Filipenses, sofrendo por ter de deixá-los sem assistência

C. Paulo os instrui a respeito de viver como Cristãos em meio a conflito—Fp. 1:27–30.

1. **A ilustração de cidadania:** “Só uma coisa importa”—viver uma vida “de maneira digna do evangelho”
2. **A ilustração atlética:** permaneçam firmes em um só espírito.
3. **A ilustração militar:** lutem lado a lado com uma mente pela fé do evangelho, sem se intimidar com os oponentes.
4. **A ilustração de participação completa na natureza do próprio Deus:** “Ele lhes deu graciosamente o privilégio, não só de crer em Cristo, mas de também sofrer por Ele, já que vocês estão passando pelo mesmo combate que vocês me viram passar, e agora ouvem que ainda estou passando.”
 - a. Sofrer aqui é sofrer nas mãos de alguém ou de alguma coisa – um conflito bem real. Sofrer é parte de crer – É o que significa ser um com Cristo.
 - b. Três encorajamentos são dados:
 - 1) Sofrimento prova salvação – Também indica a destruição do inimigo, do que é mau.
 - 2) Sofrimento é considerado um privilégio – a palavra combate aqui expressa agonia, como a que Jesus sofreu no Jardim do Getsêmani (Lc 22;44)
 - 3) Sofrimento é uma experiência compartilhada – outros cristãos participam do sofrimento conosco. Paulo sofre neste livro, mas outros cristãos também.

Compreendendo a natureza da epístola

APÊNDICE B

À medida em que seguimos passo a passo nossa abordagem de estudo bíblico, a questão de que tipo de texto está sendo examinado (veja Passo 1, pg 14) é sempre crítica. No caso de uma carta antiga também é importante perguntar que tipo de carta está sendo escrita. Apesar de cartas não serem narrativas como os Evangelhos, elas ainda contam uma história. A carta é um pedaço naquela história que nos dá entendimento do que está acontecendo.

Classificar uma epístola é útil para nos ajudar a entender melhor a intenção do autor, e para dar aos leitores uma oportunidade de ouvir a mensagem com mais clareza ainda. Existem milhares de cartas antigas e uma fórmula básica que se encaixa na maioria delas contém seis partes:

1. nome do autor
2. nome do destinatário
3. saudação
4. oração ou agradecimento
5. corpo
6. saudação final e despedida

Uma variação do autor nesse esboço básico pode dar aos leitores compreensão sobre o tipo de epístola sendo escrita. Por exemplo, no livro de Gálatas, Paulo inclui as três primeiras partes desta divisão, mas omite a oração ou agradecimento. Ao invés disso, ele vai diretamente à declaração de julgamento que revela que ele não está contente com esta igreja e como eles estão respondendo ao evangelho (Gál. 1:6,ss). Em contraste, ao escrever para os Filipenses, o apóstolo tem uma oração bem longa com ação de graças, o que nos diz que ele tem um propósito diferente ao escrevê-la..

Apesar do fato de que a maioria de nós seríamos capazes de fazer esta simples observação ao comparar duas epístolas de Paulo, não é ainda informação suficiente para classificar uma carta. Lendo mais, vemos que Paulo tem um relacionamento significativo com os cristãos em Filipos, mas mesmo assim ele está escrevendo para instruí-los acerca da necessidade de serem mais ainda como Cristo. Este entendimento nos leva mais perto de uma possível compreensão das intenções de Paulo e assim para classificar o texto. A maioria de nós, no entanto, precisará da ajuda de bons comentários bíblicos/encyclopedias, manuais ou livros sobre cartas antigas, para entender completamente como classificar epístolas. Para este estudo em Filipenses, vamos considerá-la uma carta oratória de amizade ou uma exortação a amigos íntimos.

Amizade no mundo antigo tinha um significado bem diferente de hoje. Tanto para Filósofos gregos quanto romanos, amizade era a “cola” que mantinha a sociedade unida e era originalmente baseada em virtude. Neste contexto, amigos tinham uma mente em comum, desejavam o bem do outro simplesmente por causa da amizade, e compartilhavam os bens uns com os outros. Todas essas qualidades são evidentes no relacionamento de Paulo com os Filipenses, além da maior virtude possível para o cristão unido a outros – o desejo de ser como o Cristo descrito no hino central (2:6-11).

Ao longo desta carta, Paulo explica a seus leitores precisamente como viver como Cristo (1:27; 2:2-4, 12-15; 4:4-6, 8-9). No entanto, um dos estilos mais fora do comum de exortação encontrado em Filipenses é o uso de modelos, para persuadir os leitores a seguir as injunções dadas. Seguindo a estrutura de retórica da antiguidade, Paulo dá tanto exemplos positivos quanto negativos, a fim de tornar real a vida à qual ele está chamando os Filipenses, e a que ele quer que eles evitem a todo custo.

O esboço das páginas anteriores reflete a estrutura paralela encontrada em cartas familiares, e a promíscua de modelos usados em exortação.

(Referências Bibliográficas)

¹ Gordon D. Fee and Douglas Stuart, *How to Read the Bible for All It's Worth*, (Grand Rapids: Zondervan: 1993), pp. 46-7..

² Charles B. Cousar, *Reading Galatians, Philippians, and IThessalonians: A Literary and Theological Commentary*, (Macon: Smyth & Helwys: 2001), p. 129.

Combinando os detalhes relacionados a uma epístola

Circunstâncias ou situações: Considere tudo o que você aprendeu explorando os fatos básicos que envolvem o livro de Filipenses. Discuta as perguntas a seguir a fim de lhe ajudar a determinar quais as situações e circunstâncias específicas (que podem ter) que levaram este livro a ser escrito.

1. A carta como uma correspondência

- Esta carta representa uma comunicação inicial ou a resposta a uma comunicação?
- Quando foi escrita a primeira carta nessa troca de correspondência? Quanto tempo passou entre a primeira carta e esta?
- Quem iniciou a correspondência?
- O que você sabe sobre esta pessoa/esse grupo?
- O que você sabe sobre a comunicação inicial?
- Que mensagem você acha que aquela pessoa/aquele grupo pretendia comunicar?
- Como foi enviada a primeira carta?
- Havia algum relacionamento entre o remetente e a pessoa que levou a carta? Qual era o relacionamento?
- Você conhece o motivo do intervalo entre essas duas cartas? Em outras palavras, sabe porque a resposta foi tão rápida, ou porque demorou tanto?
- Como esta carta foi entregue?
- O que você sabe sobre a época em que a carta foi respondida? Por que agora?

2. A carta e seu propósito

- O que podemos saber sobre a reação do autor à primeira comunicação?
- Quais são algumas pessoas mencionadas na carta?
- Qual o relacionamento entre cada uma dessas pessoas e o autor?
- Qual o relacionamento entre cada uma dessas pessoas e os leitores da carta?
- Que ideias são as mais repetidas nessa carta?
- Usando essas repetições como dicas, cite algumas coisas que você acha que o escritor estava mais interessado em comunicar nessa carta.
- O que esses pontos indicam sobre o propósito do autor?
- O que esses pontos dizem sobre a situação sobre a qual ele estava tratando?

APÊNDICE E/FILIPENSES (PORTUGUESE-NVI)

Introdução

Capítulo 1

¹ Paulo e Timóteo, servos* de Cristo Jesus, a todos os santos em Cristo Jesus que estão em Filipos, juntamente com os bispos* e diáconos:

² A vocês, graça e paz da parte de Deus nosso Pai e do Senhor Jesus Cristo.

³ Agradeço a meu Deus toda vez que me lembro de vocês.

⁴ Em todas as minhas orações em favor de vocês, sempre oro com alegria

⁵ por causa da cooperação que têm dado ao evangelho, desde o primeiro dia até agora.

⁶ Estou convencido de que aquele que começou boa obra em vocês, há de completá-la até o dia de Cristo Jesus.

⁷ 'E justo que eu assim me sinta a respeito de todos vocês, uma vez que os tenho em meu coração, pois, quer eu esteja em algemas quer esteja defendendo e confirmando o evangelho, todos vocês participam comigo da graça de Deus.

⁸ Deus é minha testemunha de como tenho saudade de todos vocês, com a profunda afeição de Cristo Jesus.

⁹ Esta é a minha oração: que o amor de vocês aumente cada vez mais em conhecimento e em toda percepção,

¹⁰ para discernirem o que é melhor, a fim de serem puros e irrepreensíveis até o dia de Cristo,

¹¹ cheios do fruto de justiça, o qual vem por meio de Jesus Cristo, para a glória e louvor de Deus.

Confirmação sobre o autor

¹² Quero que saibam, irmãos, que aquilo que me aconteceu tem antes servido para o progresso do evangelho.

¹³ Como resultado, tornou-se evidente a toda a guarda do palácio* e a todos os demais que estou aprisionado por causa de Cristo.

¹⁴ E a maioria dos irmãos, motivados no Senhor pela minha prisão, está anunciando a palavra* com maior determinação e destemor.

¹⁵ 'E verdade que alguns pregam a Cristo por inveja e rivalidade, mas outros o fazem de boa vontade.

¹⁶ Estes o fazem por amor, sabendo que aqui me encontro para a defesa do evangelho.

¹⁷ Aqueles pregam a Cristo por ambição egoísta, sem sinceridade, pensando que me podem causar sofrimento enquanto estou preso.*

¹⁸ Mas, que importa? O importante é que de qualquer forma, seja por motivos falsos ou verdadeiros, Cristo está sendo pregado, e por isso me alegro. De fato, continuarei a me alegrar,

¹⁹ pois sei que o que me aconteceu resultará em minha libertação* graças às orações de vocês e à provisão feita pelo Espírito de Jesus Cristo.

²⁰ Aguardo ansiosamente e espero que em nada serei envergonhado. Pelo contrário, com toda determinação de sempre, também agora Cristo será engrandecido em meu corpo, quer pela vida quer pela morte;

²¹ porque para mim o viver é Cristo e o morrer é lucro.

²² Caso continue vivendo no corpo, terei fruto do meu trabalho. E já não sei o que escolher!

²³ Estou pressionado dos dois lados: desejo partir e estar com Cristo, o que é muito melhor;

²⁴ contudo, é mais necessário, por causa de vocês, que eu permaneça no corpo.*

²⁵ Convencido disso, sei que permanecerei e continuarei com todos vocês, para o seu progresso e alegria na fé,

²⁶ a fim de que, pela minha presença, outra vez a exultação de vocês em Cristo Jesus transborde por minha causa.

¹⁹ pois sei que o que me aconteceu resultará em minha libertação* graças às orações de vocês e à provisão feita pelo Espírito de Jesus Cristo.

²⁰ Aguardo ansiosamente e espero que em nada serei envergonhado. Pelo contrário, com toda determinação de sempre, também agora Cristo será engrandecido em meu corpo, quer pela vida quer pela morte;

²¹ porque para mim o viver é Cristo e o morrer é lucro.

²² Caso continue vivendo no corpo, terei fruto do meu trabalho. E já não sei o que escolher!

²³ Estou pressionado dos dois lados: desejo partir e estar com Cristo, o que é muito melhor;

²⁴ contudo, é mais necessário, por causa de vocês, que eu permaneça no corpo.*

²⁵ Convencido disso, sei que permanecerei e continuarei com todos vocês, para o seu progresso e alegria na fé,

²⁶ a fim de que, pela minha presença, outra vez a exultação de vocês em Cristo Jesus transborde por minha causa.

Preocupação com os Leitores

²⁷ Não importa o que aconteça, exerçam a sua cidadania de maneira digna do evangelho de Cristo, para que assim, quer eu vá e os veja, quer apenas ouça a seu respeito em minha ausência, fique sabendo que vocês permanecem firmes num só espírito, lutando unânimes pela fé evangélica,

²⁸ sem de forma alguma serem intimidados por aqueles que se opõem a vocês. Para eles isso é sinal de destruição, mas para vocês de salvação, e isso da parte de Deus;

²⁹ pois a vocês foi dado o privilégio de não apenas crer em Cristo, mas também de sofrer por ele,

³⁰ já que estão passando pelo mesmo combate que me viram enfrentar e agora ouvem que ainda enfrento.

Capítulo 2

¹ Se há alguma motivação em Cristo, se há alguma exortação de amor, se há alguma comunhão no Espírito, se há alguma afeição profunda e compaixão,

² completem a minha alegria, tendo o mesmo modo de pensar, o mesmo amor, um só espírito e uma só atitude.

³ Nada façam por ambição egoísta ou vaidade, mas humildemente considerem os outros superiores a si mesmos.

⁴ Cada um cuide não somente dos seus interesses, mas também dos interesses dos outros.

⁵ Seja a atitude de vocês a

⁶ o qual, embora sendo Deus,*

não considerou que o ser igual a Deus era algo a que devia apegar-se;

⁷ mas esvaziou-se a si mesmo, vindo a ser servo,* tornando-se semelhante aos homens.

⁸ E, sendo encontrado em forma* humana, humilhou-se a si mesmo e foi obediente até à morte, e morte de cruz!

⁹ Por isso Deus o exaltou à mais alta posição e lhe deu o nome que está acima de todo nome,

¹⁰ para que ao nome de Jesus se dobre todo joelho, no céu, na terra e debaixo da terra,

¹¹ e toda língua confesse que Jesus Cristo é o Senhor, para a glória de Deus Pai.

¹² Assim, meus amados, como sempre obedeceram, não apenas em minha presença, porém muito mais agora na minha ausência, desenvolvam a salvação de vocês com temor e tremor,

¹³ pois é Deus quem efetua em vocês tanto o querer quanto o realizar, de acordo com a boa vontade dele.

¹⁴ Façam tudo sem murmurações nem discussões,

¹⁵ para que venham a tornar-se puros e irrepreensíveis, filhos de Deus inculpáveis no meio de uma geração corrompida e depravada, na qual vocês brilham como estrelas no universo,

¹⁶ retendo firmemente* a palavra da vida, a fim de que, no dia de Cristo, eu me orgulhe de não ter corrido nem me esforçado em vão.

¹⁷ Contudo, mesmo que eu esteja sendo derramado como libação sobre o sacrifício e serviço que provém da fé que vocês têm, estou alegre e me regozijo com todos vocês.

¹⁸ Assim sendo, estejam também alegres e regozijem-se comigo.

Planos de viagem e exemplos como o de Cristo

¹⁹ Espero no Senhor Jesus enviar-lhes Timóteo brevemente, para que eu também possa sentir-me animado quando receber notícias de vocês.

²⁰ Não tenho ninguém como ele, que tenha interesse sincero pelo bem-estar de vocês,

²¹ pois todos buscam os seus próprios interesses e não os de Jesus Cristo.

²² Mas vocês sabem que Timóteo foi aprovado, porque serviu comigo no trabalho do evangelho como um filho ao lado de seu pai.

²³ Este, portanto, é quem espero enviar, tão logo eu me certifique de minha situação,

²⁴ confiando no Senhor que em breve também poderei ir.

²⁵ Contudo, penso que será necessário enviar-lhes de volta Epafrodito, meu irmão, cooperador e companheiro de lutas, mensageiro que vocês enviaram para atender as minhas necessidades.

²⁶ Pois ele tem saudades de todos vocês e está angustiado porque ficaram sabendo que ele esteve doente.

²⁷ De fato, ficou doente e quase morreu. Mas Deus teve misericórdia dele, e não somente dele, mas também de mim, para que eu não tivesse tristeza sobre tristeza.

²⁸ Por isso, apresso-me em enviá-lo, para que, quando o virem novamente, fiquem alegres e eu tenha menos tristeza.

²⁹ Recebam-no, pois, no Senhor com grande alegria e honrem a homens como este,

³⁰ porque ele quase morreu por amor à obra de Cristo, arriscando a vida para suprir a ajuda que vocês não me podiam dar.

Capítulo 3

Contexto Amplo começa

¹ Finalmente, meus irmãos, alegrem-se no Senhor! Escrever-lhes de novo as mesmas coisas não é cansativo para mim e é uma segurança para vocês.

² Cuidado com os cães, cuidado com esses que praticam o mal, cuidado com a falsa circuncisão!*

Geralmente entramos num livro através de uma passagem específica. À medida em que procuramos seu contexto, o livro não apenas se abre, mas o texto se torna claro. Um dos primeiros passos para examinar cuidadosamente qualquer texto é determinar seus vários contextos. Para o propósito desta semana, dividimos Filipenses em seções amplas e escolhemos seu texto de foco (Fp 3:15-16).

1. Examine cuidadosamente o contexto amplo. Está marcado e tem espaço duplo.

2. Identifique os limites de um contexto menor, no qual você se concentrará, enquanto tenta descobrir o significado mais completo de 3:15-16.

3. Complete a linha pontilhada abaixo para indicar visualmente o texto que você escolheu.

Contexto Amplo continua

³ Pois nós é que somos a circuncisão, nós que adoramos pelo Espírito de Deus, que nos gloriamos em Cristo Jesus e não temos confiança alguma na carne,

⁴ embora eu mesmo tivesse razões para ter tal confiança. Se alguém pensa que tem razões para confiar na carne, eu ainda mais:

⁵ circuncidado ao oitavo dia, do povo de Israel, da tribo de Benjamim, hebreu de hebreus; quanto à lei, fariseu;

⁶ quanto ao zelo, perseguidor da igreja; quanto à justiça que há na lei, irrepreensível.

⁷ Mas o que para mim era lucro, passei a considerar perda, por causa de Cristo.

⁸ Mais do que isso, considero tudo como perda, se comparado com a suprema grandeza do conhecimento de Cristo Jesus, meu Senhor, por causa de quem perdi todas as coisas. Eu as considero como esterco para poder ganhar a Cristo

⁹ e ser encontrado nele, não tendo a minha própria justiça que procede da lei, mas a que vem mediante a fé em Cristo, a justiça que procede de Deus e se baseia na fé.

¹⁰ Quero conhecer a Cristo, o poder de sua ressurreição e a participação em seus sofrimentos, tornando-me como ele em sua morte

¹¹ para, de alguma forma, alcançar a ressurreição dentre os mortos.

¹² Não que eu já tenha obtido tudo isto ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançar aquilo para o qual também fui alcançado por Cristo Jesus.

¹³ Irmãos, não penso que eu mesmo já o tenha alcançado, mas uma coisa faço: esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante,

¹⁴ prossigo para o alvo, a fim de ganhar o prêmio da chamada celestial de Deus em Cristo Jesus.

¹⁵ **Todos nós que alcançamos a maturidade devemos ver as coisas dessa forma, e se em algum aspecto vocês pensam de modo diferente, isso também Deus lhes esclarecerá.**

Texto de foco

Contexto Menor
↑ ?
↓ ?

¹⁶ **Tão somente vivamos de acordo com o que já alcançamos.**

¹⁷ Irmãos, unam-se em seguir o meu exemplo e observem os que vivem de acordo com o padrão que lhes apresentamos.

¹⁸ Pois há muitos, como já lhes disse repetidas vezes, e agora repito com lágrimas, que vivem como inimigos da cruz de Cristo.

¹⁹ Quanto a estes, o seu destino é a perdição, o seu deus é o estômago e a sua glória está no que é vergonhoso; eles só pensam nas coisas terrenas.

²⁰ A nossa cidadania, porém, está nos céus, de onde esperamos ansiosamente um Salvador, o Senhor Jesus Cristo,

²¹ o qual, pelo poder que o capacita a colocar todas as coisas debaixo do seu domínio, transformará nossos corpos humilhados, para serem semelhantes a seu corpo glorioso.

Contexto Amplo continua

Capítulo 4

Mais exortações através de exemplos contrastantes

¹ Portanto, meus irmãos, a quem amo e de quem tenho saudade, minha alegria e coroa, permaneçam assim firmes no Senhor, ó amados!

² Rogo a Evódia e também a Síntique que pensem unanimemente no Senhor.

³ Sim, e peço a você, leal companheiro de jugo,* que as ajude; pois lutaram a meu lado na causa do evangelho, com Clemente e meus demais cooperadores. Os seus nomes estão no livro da vida.

Contexto Amplo termina

Encerramento

⁴ Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: alegrem-se!

⁵ Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos. Perto está o Senhor.

⁶ Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.

⁷ E a paz de Deus, que excede todo entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.

⁸ Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

⁹ Tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim, ponham-no em prática. E o Deus de paz estará com vocês.

¹⁰ Alegro-me grandemente no Senhor, porque finalmente vocês renovaram seu interesse por mim. De fato, vocês já se interessavam, mas não tinham oportunidade para demonstrá-lo.

¹¹ Não estou dizendo isso porque esteja necessitado, pois aprendi a adaptar-me a toda e qualquer circunstância.

¹² Sei o que é passar necessidade e sei o que é ter fartura. Aprendi o segredo de viver contente em toda e qualquer situação, seja bem alimentado, seja com fome, tendo muito ou passando necessidade.

¹³ Tudo posso naquele que me fortalece.

¹⁴ Apesar disso, vocês fizeram bem em participar de minhas tribulações.

¹⁵ Como vocês sabem, filipenses, nos seus primeiros dias no evangelho, quando parti da Macedônia, nenhuma igreja partilhou comigo no que se refere a dar e receber, exceto vocês;

¹⁶ pois encontrando-me em Tessalônica, vocês me mandaram ajuda não apenas uma vez, mas duas, quando tive necessidade.

¹⁷ Não que eu esteja procurando ofertas, mas o que pode ser creditado na conta de vocês.

¹⁸ Recebi tudo e tenho mais que o suficiente. Estou amplamente suprido, agora que recebi de Epafrodito as ofertas que vocês enviaram. Elas são uma oferta de aroma suave, um sacrifício aceitável e agradável a Deus.

¹⁹ O meu Deus suprirá todas as necessidades de vocês, de acordo com suas gloriosas riquezas em Cristo Jesus.

²⁰ A nosso Deus e Pai seja a glória para todo o sempre. Amém.

²¹ Saúdem a todos os santos em Cristo Jesus. Os irmãos que estão comigo enviam saudações.

²² Todos os santos lhes enviam saudações, especialmente os que pertencem à casa de César.

²³ A graça do Senhor Jesus Cristo seja com o espírito de vocês. Amém.*

Examine o que está escrito

FOLHA 1

Note repetições (& frequência delas)

Exemplo: Se há **alguma** motivação em Cristo, se há **alguma** exortação de amor, se há **alguma** comunhão no Espírito, se há **alguma** afeição profunda e compaixão 2:1

Frases e idéias semelhantes:

Exemplo: fique sabendo que vocês permanecem firmes num só espírito, lutando unânimes pela fé evangélica

Verbos/ Formas verbais

Exemplo: pois a vocês foi dado o privilégio de não apenas crer em Cristo, mas também de sofrer por ele, 1.29

Comparações/Contrastes

Exemplo: sem de forma alguma serem intimidados por aqueles que se opõem a vocês. Para eles isso é sinal de destruição, mas para vocês de salvação, e isso da parte de Deus 1.28

Palavras de Transição

Exemplo: para que assim, quer eu vá e os veja, 1.27; pois a vocês foi dado o privilégio... 1.29

Palavras, lugares, frases ou conceitos significativos. a guarda do palácio: 1.13

Perguntas: "Mas, que importa?" 1.18

Respostas: O importante é que de qualquer forma, seja por motivos falsos ou verdadeiros, Cristo está sendo pregado...1.18

Ache o Ponto Principal

FOLHA 2

Refleta, resuma, explore, ore e ouça

1.

Refleta: Considere a passagem que você está estudando. Peça a Deus para ajudar-lhe a vê-la mais claramente.

2.

Resuma: Pense em perguntas semelhantes a estas e peça mais entendimento:

- a. O que cada um dos textos desta seção têm em comum?
- b. Que segmentos desta seção parecem não se encaixar? Por quê?
- c. Como a estória se desenvolveu do começo ao fim desta seção? Como o autor comunicou essas mudanças na estória?
- d. O que acontece imediatamente antes e depois desta seção?
- e. Onde este livro começou e como ele termina?
- f. Este livro é sobre...
- g. A seção que estou estudando é sobre...
- h. A passagem que estou estudando contribui para o significado da estória ...
- i. Eu estou mais preparada para o final do livro depois de estudar esta seção porque...

3.

Ore e ouça:

- a. Peça a Deus para lhe ajudar a ver o propósito do escritor mais claramente para que você possa reconhecer o ponto da passagem que você está estudando.
- b. Dê um tempo (pelo menos uma noite; um dia ou dois não é demais). Não fique insistindo com ele.
- c. Quando lhe vier à mente, ore; peça a Deus para tornar a mensagem pura e simples na sua mente, porém, não tente mais entender sozinha.
- d. Quando for dormir à noite, pergunte-se, "O que eu aprendi que é verdadeiramente significativo?" Agradeça a Deus pelas idéias. Peça para Ele fazer Sua luz brilhar no texto, para que você possa vê-lo claramente.

4.

Encontre o ponto: Mesmo que nunca saberemos de tudo que pode ser descoberto de um texto, podemos chegar a um ponto no qual poderemos dizer: "Hoje, depois de estudar, orar e ouvir, esta passagem significa ...para mim".

- a. Depois de passar algum tempo longe de suas anotações detalhadas sobre o estudo (pelo menos uma noite), pergunte-se novamente: O que aprendi que é verdadeiramente importante? Escreva. Resista à tentação de consultar suas anotações. Apenas fique quieta e veja o que acontece.
- b. Olhe sua lista.
 - i. Os pontos têm alguma coisa em comum?
 - ii. Como eles são comunicados a você no texto?
 - iii. Se você tivesse que escolher UM ensinamento que parece mais importante neste texto, qual seria?
- c. Esforce-se para escrever este ponto em UMA oração. Pelo menos seja capaz de dizer o ponto que você aprendeu em 15 a 45 segundos.

Aplique a mensagem à SUA vida

FOLHA 3

1. Que aprendizado específico obtive do meu estudo, meditação e oração sobre esta passagem?

2. Uma época específica do passado na qual eu precisava que esse princípio se manifestasse na minha vida foi quando...

3. Pensando nas minhas obrigações na próxima semana, é provável que eu precisarei aplicar esse princípio quando...

Seja específica!

Não diga, “Eu serei mais paciente.”

Diga: Quando meu colega me desafiar diante do grupo, eu o escutarei calada, não direi nada, e farei meu ponto de novo, se eu achar que é necessário. Caso contrário, ficarei calada. Já que eu sei que por trás desses desafios está a insegurança, ainda hoje eu procurarei uma oportunidade para fazê-lo(a) se sentir valorizado(a).

