

Estresse e tensão na cidade

Encontro de Pequeno Grupo do dia 15 de novembro de 2017

Quebra-gelo (10 min)

O quebra-gelo é utilizado para abrir o encontro. Geralmente se trata de uma pergunta a qual todos devem responder de maneira sucinta, sendo o quebra-gelo modesto e rápido. A ideia do quebra-gelo é promover desde o princípio um ambiente inclusivo e participativo, pois tem o objetivo de produzir um ambiente informal e descontraído.

Louvor e Adoração (10 min)

Após o quebra-gelo, inicia-se o momento dedicado ao louvor e a adoração no PG, com cânticos e orações. Aquele que conduz o momento deve facilitar o encontro das pessoas com Deus, com simplicidade e profundidade. É o tempo de louvar a Deus com cânticos espirituais, oração e contemplação.

Compartilhar a Palavra (20 min)

O líder do PG se torna o moderador desse momento, cujo objetivo é levar as pessoas a se engajarem na experiência de compartilhar a Palavra, abrir seus corações e trocar experiências a medida que o Espírito Santo fala por meio da Palavra. O ensino no PG se torna mais participativo, prático e contextualizado.

Leitura: 1 Samuel 30.1-20

1. Compartilhe o que Deus falou ao seu coração no Grande Grupo no domingo.
2. A cidade é um lugar de muito estresse. Qual é a principal fonte do seu estresse? (1- O trânsito; 2- A competitividade e pressão no trabalho; 3- As longas horas de jornada de trabalho; 4- A velocidade do grande centro e a cultura de pressa; 5- O número de compromissos).
3. O primeiro passo para lidar com o nosso estresse é envolver a Deus, pedindo a Ele discernimento e sabedoria para lidar com o que está nos estressando. O primeiro passo envolve colocar diante de Deus nossos sentimentos, mesmo que sejam os mais dolorosos e tóxicos. Qual sentimento tem povoado sua alma nesse período de estresse?

Conclusão Cristológica

Lucas nos conta o momento em que Jesus foi até o Getsêmani orar e é o único evangelista a nos dizer que Jesus estava em estado tão grande de angústia que seu suor era como gotas de sangue (Lc 22.44). Lucas descreve um fenômeno raro no qual há de fato sangue no suor devido a um stress extremo ou medo extremo. Lucas nos afirma que às vésperas da crucificação Jesus entrou em um estado de colapso nervoso que levou seu corpo a sucumbir sob um grande stress. Mas por que Jesus está em tamanha aflição? Por causa do medo e angústia de receber sobre si os nossos pecados, ser separado do Pai e experimentar a condenação e a morte. O Evangelho diz que Jesus tomou sobre si uma tonelada de stress e fez isso por amor a nós. O Evangelho só nos leva a orar com mais confiança ainda a um Salvador que conhece a nossa condição, sabe como estamos sob tensão e pressão. Que possamos lançar sobre ele todo o nosso estresse!

Nosso Amigo de Oração

A cada encontro, vamos compartilhar com o PG o nome de uma pessoa em nosso círculo de familiares, de amigos, do trabalho, da faculdade ou da escola pelo qual vamos orar pedindo ao Senhor uma oportunidade de trazê-lo ao nosso PG! Vamos perseverar em oração pelo nosso Amigo de Oração!

Próximo encontro

Determinar onde e quando será o próximo encontro do Pequeno Grupo.