

COMUNHÃO – QUEBRA-GELO (15 minutos): *FICA A CRITÉRIO DE CADA LÍDER.*

ADORAÇÃO (10 minutos): *o nosso Deus é digno de todo louvor e de toda adoração (pode-se cantar um cântico ou colocar um CD; pode mesclar este momento com oração também).*

DISCIPULADO (20 minutos): **Salmo 106:4-5**

Hoje vamos conversar sobre a alegria como nossa herança. Você precisa descobrir que a alegria não diz respeito às suas circunstâncias ou à maneira como você se sente, e definitivamente não é viver negando e ignorando a tristeza ou sofrimento. A alegria é algo mais profundo, mais rico, mais estável, e certamente mais acessível do que você possa imaginar. Conhecer alegria e vivê-la ao lado de Deus nos levará a crescer, a amadurecer, e isto nem sempre é fácil, pois iremos nos deparar com nosso egoísmo e controle, bem como várias resistências. Então, **para ter a alegria como herança...**

1. Busque a VERDADEIRA ALEGRIA (Jó 8.21). "O sofrimento é inevitável, mas a infelicidade é opcional. Não podemos evitar o sofrimento, mas podemos evitar a alegria" (Tim Hansel). A primeira coisa a fazer é buscar o conceito da alegria. A Bíblia traz inúmeros textos sobre o tema, e às vezes nos deparamos com alguns como este (Tiago 1.2). Ao ler algo assim percebemos que nossos esforços para viver a alegria não condizem com a Palavra, que trata de uma alegria em meio à tribulação. A alegria, segundo Deus, não depende do que nos acontece, mas frutifica do relacionamento com o Espírito Santo. Busque a alegria que é uma firme convicção sobre Deus, uma confiança tranquila em Deus e uma opção imutável de dar o meu louvor a Deus. Deus não promete respostas ou explicações, mas Ele promete alegria.

2. Entenda realmente QUEM VOCÊ É (Salmo 126.2). Momentos difíceis nos dão um relatório preciso sobre onde precisamos mudar e crescer, assim como nos mostram quem realmente entendemos que somos diante do poder de Deus. Pergunte-se: "Quem realmente sou diante das oportunidades de viver uma alegria em fé?". Deus não quer constrangê-lo, mas quer dizer que algo precisa mudar. Na verdade Ele quer que você seja como Ele: viva em constante e imutável alegria permanente (Sofonias 3.17).

3. Redescubra JESUS, o homem da ALEGRIA (João 15.11). Não tenha dúvida, Jesus foi um homem, aqui na Terra, de muita alegria: suas expressões, atitudes e palavras comprovam o que desde a eternidade é sua existência. Até na cruz declara sua essência: houve uma razão pela qual Ele se permitiu sangrar, ser espancado e torturado. Em Hebreus 12.2 vemos que Ele se rendeu a tudo aquilo "pela alegria que lhe fora proposta, suportou a cruz". VOCÊ foi a alegria proposta a ele! A vida dele lhe dá permissão para buscar uma vida de alegria para você em um mundo de tristeza.

- ✓ **Para Reflexão:** Você tem a alegria de Deus como uma herança em sua vida?
- ✓ **Para Oração:** Pela a Deus que encha seu coração de alegria, mesmo em tempos difíceis.
- ✓ **Para Aplicação:** Quando as lutas da vida tentarem fazê-lo desistir, lembre-se que a "alegria do Senhor é a sua força".
- ✓ **Para Indicação:** Livro "ESMAGADO" (TD Jakes – Editora Inspire)
- ✓ **Lembrete:** Não se esqueça de falar na sua célula sobre os alimentos para Casa Social. Eles são muito importantes para as famílias que estão necessitadas.

MISSÕES (5 minutos): *pense em alguém que precisa ter um encontro com Jesus. Não perca tempo: apresente Jesus Cristo para ele o mais breve possível.*

SERVIÇO (5 minutos): *comece hoje mesmo a orar por essa pessoa e a investir tempo para estar com ela, servindo-a nas suas necessidades e incentivando-a a crescer. Ofereça-se para orar e ler a Bíblia com ela.*