

**Esboço das
mensagens para o treinamento de tempo integral
no segundo semestre de 2025**

**TEMA GERAL:
OS PONTOS CRUCIAIS DA VERDADE NAS EPÍSTOLAS DE PAULO:
FILIPENSES E COLOSSENSES**

Mensagem Sete

Viver uma vida cheia de moderação, mas sem ansiedade

Leitura bíblica: Fp 4:5-7; Rm 8:28; Ap 2:16; 3:11; 22:7, 12, 20

I. “Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. O Senhor está perto” – Fp 4:5:

- A. Paulo considera a moderação e a falta de ansiedade como os dois primeiros aspectos da expressão de uma vida que vive Cristo.
- B. Os dois são opostos; viver Cristo é ter moderação sem ansiedade.
- C. Ansiedade, que vem de Satanás, é a totalidade da vida humana e atrapalha a vida dos crentes de viver Cristo; a moderação, que vem de Deus, é a totalidade da vida que vive Cristo.
- D. Uma vida que vive Cristo é calma, tranquila, pacífica e sossegada; uma vida de turbulência é uma vida que vive Satanás.
- E. A moderação é ser razoável, ser ponderado e ter consideração ao lidar com os outros, sem ser rígido em reivindicar os direitos legais de alguém:
 - 1. A moderação significa que somos facilmente satisfeitos, até mesmo com menos do que nos é devido.
 - 2. Também inclui domínio-próprio, paciência, comedimento, bondade, gentileza, entendimento, amor, empatia, sabedoria, misericórdia, tranquilidade, humildade, buscar o Senhor, e até mesmo a virtude de admitir que o Senhor é soberano em todas as coisas.
 - 3. Se formos moderados, teremos a sabedoria e a capacidade de suprir os outros com o que eles precisam e também teremos o pleno conhecimento do que lhes dizer e quando dizer.
 - 4. Uma pessoa moderada é alguém que sempre se integra, cujo comportamento é apropriado.
 - 5. Ser moderado é considerar como os outros serão afetados pelo que fazemos ou dizemos – 2Cr 1:10; cf. 2Co 6:1.
 - 6. A moderação exige maturidade em vida e também satisfação e contentamento em Cristo.
 - 7. Segundo a experiência cristã, moderação é todo-inclusiva, porque inclui todas as virtudes cristãs.
 - 8. Como uma virtude todo-inclusiva, moderação é o próprio Cristo.
 - 9. Tanto na vida familiar como na vida da igreja, temos de viver Cristo ao viver uma vida de moderação.
 - 10. Já que Cristo é moderação, para Paulo, viver era moderação – Fp 1:21a.
 - 11. Nossa moderação deve ser o próprio Cristo que vivemos e engrandecemos.

12. Deixar que a nossa moderação seja conhecida de todos os homens é deixar que o Cristo que vivemos e engrandecemos, Aquele que tomamos como nosso modelo e buscamos como nossa meta, seja conhecido de todos os homens.
13. A moderação é Cristo como nosso viver.
14. Somente o Senhor Jesus viveu uma vida cheia de moderação, e somente Cristo pode ser a nossa moderação perfeita hoje.
15. Fazer conhecida a nossa moderação é viver uma vida que expressa Cristo:
 - a. Essa vida é o próprio Cristo como a totalidade de todas as virtudes humanas.
 - b. A melhor palavra para resumir a totalidade das virtudes humanas de Cristo é *moderação*.
16. A fim de termos uma vida livre de ansiedade, temos de perceber que Deus nos designou todas as nossas circunstâncias, boas ou más, para servir em cumprir o nosso destino de ganhar Cristo, viver Cristo e engrandecer Cristo – Rm 8:28; Mt 10:29-30; 2Co 4:16-18.
17. Quando vivemos Cristo dia a dia, a ansiedade não tem lugar em nós.
18. Se não formos um com o Senhor de uma maneira prática, praticamente todas as pessoas, todos os assuntos e todas as coisas nos incomodarão.
19. A moderação exige oração.
- F. Uma vida cristã adequada é uma vida de calma:
 1. O primeiro aspecto de uma vida que vive Cristo é tranquilidade, sem rivalidade, vanglória, murmuração ou arrazoamento.
 2. Nessa vida cristã não há debate, discussão ou luta com outros.
- G. Imediatamente após falar sobre a moderação, Paulo diz que o Senhor está perto:
 1. Com respeito ao espaço, o Senhor está perto de nós, pronto para ajudar; com respeito ao tempo, o Senhor está próximo, vem em breve – Ap 2:16; 3:11; 22:7, 12, 20.
 2. O Senhor estar perto refere-se principalmente à Sua presença conosco.
 3. Quanto mais estamos cientes da proximidade do Senhor, mais satisfeitos ficaremos e mais teremos consideração pelos outros e seremos gentilmente razoáveis com respeito à sua situação.

II. “Não andeis ansiosos de coisa alguma” – Fp 4:6a:

- A. Muitas vezes quando ouvimos más notícias, nós nos preocupamos e caímos em ansiedade.
- B. Ansiedade debilita vivermos Cristo.
- C. Em vez de ficarmos ansiosos, “em tudo (...) sejam conhecidos diante de Deus os vossos pedidos, pela oração e pela súplica com ações de graças” (v. 6b), então “a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e os vossos pensamentos em Cristo Jesus” (v. 7).
- D. Em Mateus 6:19-34 o Senhor aparentemente fala sobre o povo do reino lidar com riquezas materiais; na verdade, Ele lida com a questão da ansiedade: “Não andeis ansiosos pelo dia de amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo” – v. 34a.
- E. Não há ansiedade na vida divina e na natureza divina; ansiedade é da vida humana.
- F. Nossa vida humana é uma vida de ansiedade, enquanto a vida de Deus é uma vida de desfrute, descanso, conforto e satisfação.
- G. Com Deus não há ansiedade; nossa vida humana, pelo contrário, é constituída de ansiedade.
- H. Ansiedade é o problema básico do nosso viver humano.
 - I. Por causa da ansiedade nós amamos as coisas materiais; se não tivermos ansiedade, não nos importaremos com coisas materiais.
 - J. Ao cumprirmos nossos deveres humanos, não devemos fazer nada por causa da nossa ansiedade, porque temos uma vida divina que não conhece ansiedade.