

# Viver com Cristo | 1º Trimestre 2026



Sábado à tarde

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 12

**VERSO PARA MEMORIZAR:** *“Acima de tudo isto, porém, esteja o amor, que é o vínculo da perfeição” (Cl 3:14).*

**LEITURAS DA SEMANA:** Cl 3:1-17; Rm 1:18; 6:1-7; Ef 4:22-24; Dt 7:6-8; 1Sm 16:23

É comum ouvir que não devemos ser tão focados no Céu a ponto de nos tornarmos inúteis na Terra. Embora isso faça sentido, Paulo apresenta, em Colossenses 3, um conceito igualmente importante: se estivermos excessivamente focados na Terra, seremos de pouca utilidade para Deus. Ele chama a atenção para princípios práticos e concretos que vêm do Céu, e só são compreendidos pelos que foram “ressuscitados juntamente com Cristo” (Cl 3:1). Seus conselhos são diretos e aplicáveis a todas as áreas da vida, fortalecendo nossos relacionamentos na igreja e na sociedade.

Jesus disse: “Amem os seus inimigos e orem pelos que perseguem vocês, para demonstrarem que são filhos do Pai de vocês, que está nos Céus. Porque Ele faz o Seu sol nascer sobre maus e bons e vir chuvas sobre justos e injustos” (Mt 5:44, 45). Se quisermos viver esse princípio impossível e ser úteis para Deus, precisamos ter a mente voltada para o Céu.

Nesta semana, veremos que viver com Cristo pode transformar nossa vida agora e por toda a eternidade.

Domingo, 08 de março

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 13

## Mentalidade celestial

1. Leia Colossenses 3:1-4. Que condição Paulo apresenta como essencial para o desenvolvimento de uma mentalidade celestial? O que isso significa para você?

Do topo de uma montanha, é possível contemplar uma vasta paisagem ao redor. Desde os tempos antigos, montanhas têm sido procuradas por aqueles que desejam uma experiência mais próxima com Deus (Sl 121:1, 2). Até mesmo montanhas artificiais, conhecidas como zigurates, foram construídas por pagãos com um propósito semelhante: encontrar-se com seus deuses. Curiosamente, a cidade de Ur, da qual Abraão foi chamado a sair, possuía um grande zigurate visível a quilômetros de distância. No entanto, simplesmente mudar de altitude não aproxima ninguém do Céu em um sentido espiritual. O esforço humano, por si só, jamais poderia alcançar esse objetivo. Somente por um milagre da graça podemos nos aproximar do Céu: quando morremos e ressuscitamos com Cristo, como simbolizado no batismo (Cl 2:12, 13).

Desde o início de Colossenses 3, há uma ênfase constante no que está acima, ou seja, no que há no Céu: as “coisas lá do alto”, “onde Cristo vive”, “juntamente com Cristo, em Deus”, “com Ele, em glória” (Cl 3:1-4). A verdade é que há muito na vida cristã que desafia a lógica humana. Como alguém pode realmente “morrer” e “ressuscitar” se, aparentemente, essa pessoa continua a mesma e nunca passou por uma experiência literal de morte? Muitas coisas não fazem sentido para a mente humana sem a influência do Espírito Santo; mas, para aqueles que foram transformados espiritualmente e receberam o novo coração prometido por Deus, morrer para o pecado e ressuscitar com Cristo são realidades concretas. Como diz um hino: “Você me pergunta como sei que Ele vive? Ele vive dentro do meu coração.”

Ainda assim, Paulo dá essas orientações porque há uma necessidade constante de renovação da vida espiritual (2Co 4:16). De fato, podemos nos desviar e nos perder! E neste mundo de pecado, nunca estaremos totalmente livres da tentação. Por isso, devemos escolher diariamente buscar as “coisas lá do alto” (Cl 3:1). Nossa vida eterna está segura, “oculta juntamente com Cristo, em Deus” (Cl 3:3). Porém, a maneira como vivemos essa realidade certamente não deve ficar escondida.

*Para onde seus pensamentos estão voltados: Para as coisas do alto ou para as coisas da Terra? Se for o segundo caso, como mudar essa direção?*

Segunda-feira, 09 de março

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 14

## **Acabe com a mentalidade terrena**

É comum ouvir protestos como: “Chega de guerras!”, “Proteja as florestas!”, “Não às armas nucleares!”. Mas provavelmente nunca ouvimos algo como: “Acabe com a mentalidade terrena!” Esse tipo de ideia simplesmente não combina com a forma como o mundo pensa. Não que as outras causas não sejam importantes, mas são muito limitadas, especialmente diante da iminência da eternidade. Nosso foco precisa ser superior.

2. Leia Colossenses 3:5, 6; Romanos 6:1-7. Como podemos morrer para o eu e para as coisas terrenas e viver para as “coisas lá do alto” (Cl 3:1)?

Ainda que espiritualmente tenhamos morrido com Cristo, “tudo o que pertence à natureza terrena” – isto é, as tentações que o corpo e a mente nos apresentam – precisa ser eliminado. Há, porém, dois aspectos importantes a considerar em relação a essa ordem.

Primeiro: em Colossenses 3:1, a forma verbal grega que Paulo usa pressupõe que de fato fomos ressuscitados com Cristo. Segundo: a ordem em Colossenses 3:5 é uma consequência dessa realidade; portanto, só conseguimos abandonar as coisas terrenas (“imoralidade sexual, impureza, paixões, maus desejos e a avareza”) porque fomos ressuscitados com Cristo e recebemos Dele a vida espiritual e o poder para expulsar essas coisas da nossa mente e da nossa vida.

Outra ocorrência da expressão grega usada em Colossenses 3:6, “a ira de Deus”, está em Romanos 1:18. Deus “entregou” as pessoas aos seus próprios caminhos perversos (Rm 1:24, 26). Além disso, Sua ira “vem [...] sobre os que vivem na desobediência” (Cl 3:6, NVI; ver Ap 6:16, 17). Paulo menciona “impiedade e injustiça” (Rm 1:18) e, usando a mesma palavra grega em ambas as passagens, associa “impureza” com aqueles que seguem os “desejos do coração deles, para desonrarem o seu corpo entre si” (Rm 1:24; Cl 3:5). E de que forma eles desonram o próprio corpo? Recusando reconhecer o Criador e se entregando a “paixões vergonhosas. Porque até as mulheres trocaram o modo natural das relações íntimas por outro, contrário à natureza. Da mesma forma, também os homens, deixando o contato natural da mulher, se inflamaram mutuamente em sua sensualidade, cometendo indecência, homens com homens” (Rm 1:26, 27).

*Paulo escreveu: “Façam morrer tudo o que pertence à natureza terrena” (Cl 3:5). Como podemos obedecer a essa instrução?*

Terça-feira, 10 de março

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 15

## Renovados em conhecimento

3. Leia Colossenses 3:6-11. Qual é o caminho para a renovação espiritual?

As palavras iniciais de Colossenses 3:8 marcam uma mudança decisiva da morte para a vida: “Agora, porém”. No grego, o termo “agora” é enfático. Agora que vocês ressuscitaram com Cristo e buscam as coisas do alto, sua vida deve ser muito diferente da anterior. Depois de terem mortificado “tudo o que pertence à natureza terrena [...] agora, porém, abandonem igualmente todas estas coisas: ira, indignação, maldade, blasfêmia, linguagem obscena no falar” (Cl 3:5, 8).

Como visto anteriormente, tanto a ira quanto a indignação descrevem a justa reação de Deus e de Jesus ao pecado (Mc 3:5; Ap 6:16). No entanto, recebemos esta orientação: “Cada um esteja pronto para ouvir, mas seja

tardio para falar e tardio para ficar irado. Porque a ira humana não produz a justiça de Deus” (Tg 1:19, 20). A maldade deseja o mal ao próximo. A blasfêmia é designada para difamar. Paulo também condena palavras abusivas e obscenas. Por fim, mentir é proibido (Lv 19:11, 12), “uma vez que vocês se despiram da velha natureza com as suas práticas” (Cl 3:9).

4. O que Paulo quis dizer com “velha natureza” em contraste com a “nova natureza”? Leia Romanos 6:6 e Efésios 4:22-24.

Os verbos que Paulo usa para descrever a transformação da velha para a nova natureza fazem alusão a vestimentas, como se alguém removesse roupas sujas e fosse revestido com novas vestes brancas (Zc 3:4). Da mesma forma, há uma distinção entre os antigos e novos pactos, caracterizados, respectivamente, pela letra da lei gravada externamente e pela lei escrita pelo Espírito no coração (2Co 3:4-18; Hb 8:8-10).

Essas metáforas ilustram a conversão e suas consequências, o que Paulo chama de “nova criatura” (2Co 5:17). Somos renovados “para o pleno conhecimento, segundo a imagem” de Cristo (Cl 3:10), que é a “imagem do Deus invisível” (Cl 1:15). O conhecimento de Cristo, por meio de Sua Palavra, nos transforma “de glória em glória, na Sua própria imagem” (2Co 3:18). Isso nos eleva acima de barreiras étnicas, geográficas e sociais (Cl 3:11), pois pertencemos a um Reino superior.

Quarta-feira, 11 de março

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 16

## O caráter da nova vida

Depois de descrever os maus hábitos e as características negativas que devem ser abandonados ao nos entregarmos a Cristo, Paulo destacou os aspectos positivos, como a passagem das trevas para a luz.

5. Leia Colossenses 3:12-14. Como Paulo descreve aqueles que creem em Jesus? De que maneira essa descrição está ligada às qualidades das quais devemos nos “revestir”?

Assim como Israel foi chamado por Deus para ser Seu povo especial e refletir Seu caráter, os que creem em Jesus são chamados de “eleitos de Deus” (Cl 3:12). No entanto, nem todos vivem à altura desse chamado. Como Jesus disse: “Muitos são chamados, mas poucos são escolhidos” (Mt 22:14). Paulo também se refere aos eleitos com um significado semelhante (Rm 8:33; 2Tm 2:10). Assim como Israel, os cristãos são “santos” e “amados” por Deus (Dt 7:6-8). Esse privilégio traz consigo a responsabilidade de “proclamar as virtudes Daquele que [nos] chamou das trevas para a Sua maravilhosa luz” (1Pe 2:9). A melhor forma de fazer isso é ter uma vida transformada.

As qualidades mencionadas por Paulo são um desafio: “Revistam-se de profunda compaixão, de bondade, de humildade, de mansidão, de paciência. Suportem-se uns aos outros e perdoem-se mutuamente”; “acima de tudo isto, porém, esteja o amor” (Cl 3:12-14). Essas características só podem surgir de um coração unido a Cristo, pois refletem Seu caráter e tratamento. Devemos perdoar os outros “assim como o Senhor [nos] perdoou” (Cl

3:13). O amor é o “vínculo da perfeição” (Cl 3:14), pois é o amor de Deus por nós que nos une a Ele e nos capacita a amar verdadeiramente as pessoas ao nosso redor (1Jo 4:11, 12).

Essas qualidades impactam nossos relacionamentos de duas maneiras. Primeiro, demonstrar amor, misericórdia, bondade e perdão traz bênçãos tanto para nós quanto para os outros. É gratificante amar e ajudar as pessoas. Normalmente, elas retribuem essa atitude, e continuamos recebendo a misericórdia e o perdão de Deus (Mt 5:7; 6:14). Em segundo lugar, e mais importante, nossas atitudes glorificam a Deus e podem inspirar outras pessoas a crer e seguir a Cristo, pois demonstram o poder da graça divina. “Nenhuma influência que possa rodear a alma tem mais poder do que a de uma vida abnegada. O mais forte argumento em favor do evangelho é um cristão que sabe amar e é amável” (Ellen G. White, *A Ciência do Bom Viver* [CPB, 2021], p. 300).

*Como você tem representado Jesus no modo como trata os outros, especialmente aqueles que não são gentis com você?*

Quinta-feira, 12 de março

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 17

## Nova vida

A preocupação de Paulo com a paz e a harmonia na igreja fica evidente nos últimos versos de Colossenses 3. Já exploramos a paz de Deus em mais detalhes (ver Lição 7). Diferente da “paz de Roma”, que era imposta externamente, a “paz de Cristo” deve ser o “árbitro” em nosso coração (Cl 3:15). Isso só acontece quando Cristo está no controle.

6. Leia Colossenses 3:16, 17. O que nos ajuda a deixar Cristo no controle da nossa vida? E qual é o papel da música nisso?

A linguagem aqui é bastante expressiva. Ela descreve que a palavra de Cristo habita em nós quando lemos a Bíblia com atenção, buscando ouvir e aprender da sabedoria de Deus. Embora o texto grego seja um pouco ambíguo, fica claro que a música desempenha um papel importante na instrução de Paulo: “Ensinem e aconselhem uns aos outros” (Cl 3:16, NVI).

Mas não se trata de qualquer tipo de música. Paulo usa uma terminologia bem específica tanto aqui quanto em Efésios 5:19: “Salmos, hinos e cânticos espirituais”. Embora não possamos ter certeza, parece haver uma distinção entre a coletânea já existente dos Salmos do AT e uma nova coleção de hinos cristãos que começava a surgir no NT. “Cânticos espirituais” pode ser um termo mais amplo para qualquer canção de louvor relacionada à vida espiritual ou à vida da igreja. As letras dessas músicas ensinam a verdade e orientam sobre como viver a nova vida cristã. Muitos hinos compostos ao longo dos séculos carregam mensagens poderosas de esperança e segurança, tão necessárias em um mundo que tantas vezes nos desencoraja.

A influência da música é muito forte. Quando Davi tocava harpa, Saul se acalmava (1Sm 16:23). Mas, quando Davi se tornou seu rival, a raiva e o ressentimento de Saul cresceram (1Sm 18:10, 11). Estudos clínicos mostram que músicas clássicas calmas ajudam a reduzir a ansiedade, melhorar a função cerebral, promover o relaxamento, aliviar a dor e até aumentar a socialização.

Quem nunca percebeu por si mesmo o impacto profundo que a música pode ter, seja para o bem ou para o mal, sobre nossas emoções e pensamentos? A música certa pode nos fortalecer espiritualmente.

*Somos chamados a fazer tudo “em nome do Senhor Jesus” (Cl 3:17). Você pode dizer com sinceridade que age*

*assim? Se não, o que precisa mudar? O que deve ser deixado para trás se não pode ser feito em nome do Senhor?*

Sexta-feira, 13 de março

Ano Bíblico: RPSP: 2RS 18

## Estudo adicional

“Quando o Espírito de Deus controla a mente e o coração, a pessoa convertida entoia um novo cântico, pois reconhece que a promessa de Deus tem se cumprido em sua experiência, que sua transgressão foi perdoada e seu pecado, coberto. Manifestou arrependimento para com Deus, pela transgressão da divina lei, e fé para com Cristo, que morreu para justificar o ser humano. ‘Justificados, pois, mediante a fé, temos paz com Deus por meio de nosso Senhor Jesus Cristo’ (Rm 5:1). No entanto, pelo fato de ter passado por essa experiência, o cristão não deve cruzar os braços, satisfeito com o que já conseguiu. Aquele que toma a decisão de entrar no reino espiritual verificará que todos os poderes e as paixões da natureza não regenerada, apoiados pelas forças do reino das trevas, estão arregimentados contra ele. Assim, precisa renovar sua consagração cada dia, e cada dia batalhar contra o mal. [...]

“O poder de uma vida mais elevada, mais pura e mais nobre é nossa grande necessidade. O mundo tem ocupado demais os nossos pensamentos, e o reino de Deus, bem pouco. Em seus esforços para alcançar o ideal de Deus, o cristão não deve se desesperar por nada. A perfeição moral e espiritual mediante a graça e o poder de Cristo é prometida a todos. Jesus é a fonte de poder, a origem da vida” (Ellen G. White, *Atos dos Apóstolos* [CPB, 2021], p. 302, 303).

Perguntas para consideração

1. Qual é sua experiência com a promessa de que você foi justificado pela fé? Como essa promessa transformou sua vida? Como ela está ligada à ideia de que você também “ressuscitou com Cristo”?
2. O que significa para você ser “focado nas coisas do Céu”? Isso é mais importante do que fazer o bem na Terra? Como encontrar o equilíbrio entre ambos?
3. Embora normalmente consideremos nossa influência de forma individual, o que dizer sobre nossa influência coletiva por meio da igreja? Como sua igreja local impacta a comunidade ao redor?

4. Leia Colossenses 3:11. O que esse verso nos ensina sobre a unidade que devemos ter em Cristo?

Respostas às perguntas da semana: 1. A condição é ter a mente focada nas coisas do alto, porque nossa vida está escondida com Cristo. Isso significa viver com os olhos na eternidade, buscando os valores do Céu. 2. Precisamos abandonar os desejos egoístas e viver uma nova vida em Cristo, cumprindo a vontade de Deus, e não nossos impulsos. 3. Paulo mostra que, ao morrer com Cristo, devemos abandonar o velho modo de viver. Ele apresenta atitudes a serem abandonadas e virtudes a serem adotadas. 4. A “velha natureza” é o modo de vida dominado pelo pecado. A “nova natureza” é a vida transformada por Cristo, renovada em caráter e propósito. 5. Paulo descreve os crentes como eleitos, santos e amados. Por isso, devem se revestir de compaixão, bondade, humildade e amor – qualidades que refletem o caráter de Cristo. 6. Deixar Cristo no controle envolve viver de acordo com Sua Palavra e agir em Seu nome. A música tem um papel importante nesse processo, pois transmite ensino, encorajamento e louvor, ajudando a manter o coração voltado para Deus.

### Resumo da Lição 11

# Viver com Cristo | 1º Trimestre 2026

TEXTO-CHAVE: Cl 3:14

FOCO DO ESTUDO: Cl 3:1-17

#### ESBOÇO

Introdução: Em Colossenses 3:1 a 17, Paulo discutiu as características de uma vida cristã autêntica. Ele enfatizou a união dos crentes com Cristo. Essa união significa que o crente compartilha da vida, morte, ressurreição e glorificação de Jesus. Paulo desenvolve essa ideia ao afirmar que Cristo é a nossa vida (Cl 3:4). Morremos com Ele, nossa vida está oculta com Ele, em Deus (Cl 3:3), fomos ressuscitados com Ele. Assim, devemos buscar “as coisas lá do alto, onde Cristo vive, assentado à direita de Deus” (Cl 3:1), o que implica que reinamos com Ele (ver Rm 5:17).

O tema da “união com Cristo” foi abordado em outros trechos do NT. Na verdade, esse ensinamento provém de Jesus (Jo 15:5). Paulo, ao se referir à profunda conexão do crente com Cristo, usou a expressão “em Cristo” (ver, por exemplo, Rm 6:11; 2Co 5:17, entre muitas outras passagens). Paulo também sugeriu que a vida de um verdadeiro crente é, de certo modo, uma “reprodução” da missão de Jesus. Assim, como seguidores de Jesus, devemos andar como Ele andou (1Jo 2:6). Nosso velho “eu” foi crucificado com Cristo (Rm 6:6; Gl 2:20). Morremos com Ele (Rm 6:5) e fomos sepultados com Ele (Rm 6:4; Cl 2:12). Fomos ressuscitados com Ele (2Co 4:14; Cl 3:1) e assentados com Ele nas regiões celestiais (Ef 2:6).

A lição desta semana enfatiza dois temas principais:

1. O verdadeiro crente é aquele que substituiu a mentalidade terrena por uma mentalidade celestial.
2. O verdadeiro crente manifesta as características de uma nova vida em Cristo.

## COMENTÁRIO

### Ilustração

“Nas antigas muralhas romanas, a argamassa parecia ser tão dura quanto as pedras, e tudo formava uma peça única; era necessário reduzi-la a pó antes que se pudesse remover a muralha. Assim acontecia com o verdadeiro crente: ele repousava sobre seu Senhor até crescer Nele, até tornar-se um com Jesus por uma união viva, de modo que mal se podia distinguir onde terminava o alicerce e onde começava a edificação; pois o crente se tornava tudo em Cristo, assim como Cristo era tudo em tudo para ele” (Charles H. Spurgeon, “Faith’s Sure Foundation,” em *The Metropolitan Tabernacle Pulpit Sermons*, v. 24 [Londres: Passmore & Alabaster, 1878], p. 463).

### Mentalidade terrena *versus* mentalidade celestial

Em Colossenses 3:1 a 11, Paulo discutiu o contraste entre a nova vida em Cristo e a antiga vida com seus desejos carnis. Ele iniciou a seção com a frase: “Portanto, se vocês foram ressuscitados juntamente com Cristo” (Cl 3:1). No entanto, não havia dúvida quanto à participação do crente na ressurreição de Cristo. De fato, a frase poderia ser traduzida como: “Se então vocês foram ressuscitados juntamente com Cristo – e vocês foram.” Essa sentença completa o pensamento introduzido em Colossenses 2:20: “Se vocês morreram com Cristo para os rudimentos do mundo”. Paulo estava argumentando que, como os colossenses morreram com Cristo (Cl 2:20) e foram ressuscitados com Ele (Cl 3:1), deveriam viver de acordo com essa experiência. É importante observar que a expressão “foram ressuscitados” está na voz passiva tanto em português quanto no grego. O uso da voz passiva indica que a nova vida em Cristo não é resultado de conquistas humanas, mas é obra de Deus no coração. Esse princípio corrige o ensinamento de que os seres humanos podem alcançar a salvação por seus próprios esforços.

Nos primeiros versos de Colossenses 3, Paulo resumiu o conceito da nova vida em Cristo por meio da expressão: as “coisas lá do alto” (Cl 3:1, 2; em grego, *ta an?*). Em contraste, a antiga vida foi retratada por meio de uma expressão semelhante: as “que são aqui da Terra” (ver Cl 3:2, 5; em grego, *ta epi t?s g?s*). Paulo exortou com firmeza seu público a fazer duas coisas em relação às coisas lá do alto: eles deviam buscá-las e pensar nelas (Cl 3:1, 2). A palavra grega traduzida como “pensar” é *phrone?*. Esse termo reflete o ato de pensar (ver Rm 12:3; 1Co 4:6;

Fp 1:7; 3:15). Em outras palavras, Paulo está dizendo que as coisas celestiais devem ocupar nossos pensamentos. Colossenses 3:1 a 4, que introduz uma nova seção, está repleto de referências a Cristo: fomos ressuscitados com Cristo (Cl 3:1), Cristo está sentado à direita de Deus (Cl 3:1), nossa vida está oculta com Cristo em Deus (Cl 3:3) e Cristo é a nossa vida (Cl 3:4). Para Paulo, buscar e pensar nas coisas lá do alto era sinônimo de viver uma vida para Cristo e por meio de Cristo até o dia em que compartilharemos de Sua glória (Cl 3:4).

Viver para Cristo significa estar morto para as coisas terrenas (Cl 3:2, 3). Para deixar esse ponto muito claro, Paulo apresentou uma lista de vícios que os crentes deveriam evitar a todo custo (Cl 3:5). Ele também mencionou que “por causa destas coisas é que vem a ira de Deus sobre os filhos da desobediência” (Cl 3:6). Nesses dois versos, Paulo caracteriza a antiga vida antes da conversão. Os filhos da desobediência são aqueles que buscam as coisas terrenas e fixam a mente nelas. Isso contrasta com a atitude dos que morreram para si mesmos e foram ressuscitados com Cristo.

Para caracterizar ainda mais a antiga vida, Paulo apresentou uma segunda lista de vícios: “Ira, indignação, maldade, blasfêmia, linguagem obscena no falar” e mentira (Cl 3:8, 9). Paulo chamou as pessoas que vivem segundo as coisas “que são aqui da Terra” de “velho homem” (Cl 3:9, ARA), ou pessoas que têm a “velha natureza”. Em contrapartida, quem vive segundo as coisas lá do alto (Cl 3:1), ele chamou de “novo homem” (Cl 3:10, ARA), ou pessoas revestidas da “nova natureza”. O contraste entre os dois foi ainda mais acentuado pelos verbos “despojar” (do grego *apekdyomai*) e “revestir” (do grego *endy?*). Paulo empregou um jogo de palavras para enfatizar uma importante verdade bíblica: o velho homem estava mergulhado em suas práticas (Cl 3:9), enquanto o novo homem “se renova para o pleno conhecimento, segundo a imagem daquele que a criou” (Cl 3:10). Mais adiante, o apóstolo apresenta mais detalhes sobre como é a nova vida em Cristo.

#### Características da nova vida em Cristo

Paulo iniciou a nova seção em Colossenses 3:12 a 17 com a palavra “portanto”. Ao usar esse termo no começo da nova seção, Paulo indicou que as exortações de Colossenses 3:12 a 17 deviam ser entendidas como uma consequência, ou resultado, do que ele havia discutido em Colossenses 3:1 a 11. Aqueles que buscavam as coisas lá do alto e pensavam nelas, conforme Colossenses 3:1, 2 (e haviam sido regenerados espiritualmente, como simbolizado pelo novo homem em Colossenses 3:10), agora são retratados como “eleitos de Deus, santos e amados” (Cl 3:12).

Segundo Paulo, o verdadeiro crente é alguém que se despoja de certas coisas (Cl 3:8) para se revestir de outras, como “de profunda compaixão, de bondade, de humildade, de mansidão, de paciência” (Cl 3:12). Enquanto a vida do velho homem é caracterizada pela mentira de uns para com os outros (Cl 3:9; do grego *allel?n*), a vida do novo homem é caracterizada pela capacidade de suportar e perdoar uns aos outros (Cl 3:13; também do grego *allel?n*).

Contudo, Paulo disse: “Acima de tudo isto [isto é, acima da lista de virtudes em Cl 3:12, 13], porém, esteja o amor, que é o vínculo da perfeição” (Cl 3:14). Paulo deu a entender que todas as outras virtudes só poderiam ser praticadas se o amor marcasse os relacionamentos dentro da igreja. Em outras palavras, Paulo afirma que, quando amamos, demonstramos profunda compaixão, bondade, humildade, mansidão e paciência (Cl 3:12). Também suportamos uns aos outros e perdoamos uns aos outros (Cl 3:13). Que declaração poderosa!

A nova vida em Cristo também é caracterizada pela presença da paz de Deus (Cl 3:15). Essa paz dentro da comunidade da igreja só é possível porque Deus reconciliou consigo mesmo todas as coisas por meio de Cristo, que fez “a paz pelo sangue da Sua cruz” (Cl 1:20). Ou seja, a paz nos relacionamentos humanos é resultado da paz com Deus.

Por fim, a nova vida em Cristo inclui uma adesão firme à palavra de Cristo (Cl 3:16). Ao afirmar que a palavra de Cristo devia habitar ricamente neles, de maneira que se instruísem e aconselhassem “mutuamente em toda a sabedoria” (Cl 3:16, ênfase acrescentada), Paulo deu a entender que os ensinamentos de Jesus deveriam ocupar toda a nossa vida. Essa declaração é muito semelhante à que se encontra em Colossenses 1:28: “Este Cristo nós anunciamos, advertindo a todos e ensinando a cada um em toda a sabedoria, a fim de que apresentemos cada pessoa perfeita em Cristo” (Cl 1:28, ênfase acrescentada).

Com base nos paralelos entre esses dois versos, podemos observar três pontos importantes. Primeiro, Cristo e Seus ensinamentos são inseparáveis, no sentido de que não é possível aceitar Cristo sem aceitar Seus ensinamentos. Segundo, o objetivo da proclamação é apresentar “cada pessoa perfeita em Cristo” (Cl 1:28). Terceiro, as pessoas que experimentaram uma verdadeira conversão estão envolvidas na missão. Paulo encerrou seus ensinamentos em Colossenses 3:1 a 17 com um pensamento que resume sua mensagem: aqueles que vivem uma nova vida fazem tudo “em nome do Senhor Jesus, dando por ele graças a Deus Pai” (Cl 3:17).

### APLICAÇÃO PARA A VIDA

Reflita nos seguintes temas. Depois, peça aos alunos que respondam às perguntas ao fim da seção.

A afirmação de que Cristo é a nossa vida (Cl 3:4) é, sem dúvida, uma das declarações mais notáveis da Bíblia. Se Cristo é a nossa vida, sem Ele não podemos “fazer nada” (Jo 15:5), e por meio Dele podemos todas as coisas (Fp 4:13). Se Cristo é a nossa vida, Sua graça é suficiente para nós (2Co 12:9). Se Cristo é a nossa vida, fomos crucificados com Cristo, e já não somos nós que vivemos, mas Cristo vive em nós (Gl 2:20).

Paulo está falando de um relacionamento tão profundo com Cristo que participamos de Sua vida, morte, ressurreição e glorificação. Para enfatizar essa realidade, o apóstolo usa constantemente a expressão “com Cristo” (sete vezes!) ao longo de sua carta aos colossenses. Assim, morremos (Cl 2:20), fomos sepultados (Cl 2:12), fomos ressuscitados (Cl 2:12; 3:1), fomos vivificados (Cl 2:13) e estamos ocultos (Cl 3:3) com Cristo, de tal maneira que também seremos “manifestados com Ele, em glória” (Cl 3:4).

“De maneira misteriosa, todo crente em Cristo é unido a Cristo, de modo que a morte Dele é nossa, Seu sepultamento é nosso, Sua nova vida é nossa, Sua posição no Céu é nossa e Seu retorno glorioso é nosso. [...] Quando nos tornamos ‘um só espírito’ com Cristo, nossas dívidas são transferidas para Ele, e Suas riquezas são transferidas para nós” (“Christ, Your Life: Colossians 3:4”, em *Devotions on the Greek New Testament: 52 Reflections to Inspire & Instruct*, eds. J. Scott Duvall e Verlyn D. Verbrugge [Grand Rapids, MI: Zondervan, 2012], p. 102, 103). Nada poderia nos dar um senso de pertencimento mais profundo do que nossa união com Cristo!

Perguntas:

1. Cristo é a nossa vida. O que essa declaração extraordinária sugere sobre o tipo de relacionamento que podemos e, de fato, devemos ter com Cristo?

2. O que significa participar da vida, morte, ressurreição e glorificação de Cristo? Como você participa dessas realidades em sua vida hoje?

## ESPERANÇA RESTAURADA

Fiji | Mereseini

No coração de Suva, Fiji, a Clínica Hope é um símbolo de transformação. Fundada com o apoio das ofertas trimestrais, a clínica oferece mais do que serviços médicos-ela oferece a salvação. Para muitos, é um lugar onde corpos quebrados e corações cansados encontram restauração. Uma pessoa que encontrou cura foi uma mulher de 53 anos chamada Mereseini.

Por anos, Mereseini lutou contra a hipertensão arterial. Ela visitou médicos, tomou seus medicamentos fielmente e seguiu as instruções. Mas os números nunca melhoraram. A fadiga persistia. Suas forças iam desaparecendo lentamente.

"Eu me sentia presa", lembrou ela. "Nada funcionava".

Um dia, movida pela curiosidade e pela esperança de mudança, Mereseini entrou pelas portas da Clínica Hope.

"Eu não sabia o que esperar", lembrou ela. "Apenas queria me sentir melhor".

Lá dentro, ela conheceu uma equipe que não tratava apenas os sintomas -eles ouviam, encorajavam e educavam. Entre eles estava o Dr. Akuila, cuja confiança tranquila lhe deu coragem. Ele explicou como mudanças naturais e simples no estilo de vida poderiam ajudar seu corpo a se curar.

"Sem sal, sem carne, sem comidas processadas", ele disse gentilmente. "Coma o que cresce do solo.Seu corpo vai se recuperar, mas precisa de sua ajuda".

Mereseini assentiu, absorvendo cada palavra. Parecia difícil, mas algo dentro dela se mexeu. Ela se sentiu vista. Ela sentiu esperança.

Determinada a tentar, ela voltou para casa e esvaziou sua despensa. O sal e o açúcar foram os primeiros a sair. Foram-se a carne, o arroz branco, a mandioca e o taro. No lugar deles, ela encheu sua cozinha com batata-doce, banana e folhas verdes.

Então veio o verdadeiro desafio.A Dr.Akuila sugeriu um jejum de água de 10 dias - apenas água, com limão para ajudar.A maioria hesitaria, mas Mereseini olhou para o seu reflexo e

disse em voz alta: "Eu vou fazer isso. Parecia difícil, mas algo se agitou dentro dela. Ela sentiu-se vista. | Sentiu esperança.

Ela começou o jejum em silêncio, sem alarde ou reclamações. A cada refeição, ela se retirava para o quarto enquanto seus filhos se sentavam à mesa.

"Eu cozinhava a comida deles como de costume", disse ela, "mas, na hora de comer, eu orava. Pedia a Deus que me ajudasse".

Os dias se passaram. Seus filhos começaram a notar.

"Mãe, você está perdendo muito peso", disse um deles, com preocupação na voz. "Você precisa comer".

"Eu vou", ela respondeu suavemente. "Mas ainda não. Estou quase lá". Mereseini se sentia mais forte do que em meses, então ela seguiu em frente.

"Eu não sentia fome", lembra ela. "Não me sentia fraca. Eu limpava a casa, caminhava e orava. Sentia como se Deus me carregasse. Eu costumava jejuar por um dia e contar as horas até poder comer", ela ri. "Mas dessa vez foi diferente. Desta vez, eu tinha um propósito".

No último dia de jejum, Mereseini voltou à Clínica Hope.

As enfermeiras olharam para ela com surpresa. Ela sorriu e deixou que lessem os resultados de seus exames. Um por um, verificaram seu peso, pulso e pressão. Tudo estava normal.

"Eu não tomei nenhum medicamento durante o jejum", lhes disse. "E eu não precisei tomá-los desde então".

Mereseini não precisava mais tomar seus medicamentos. Sua dieta agora é uma escolha deliberada: sem sal, carne ou alimentos processados. Ela come batata-doce, bananas, vegetais e frutas. A transformação afetou todas as partes de sua vida.

"Voltei a ir à igreja", disse ela. "Busco meus netos na escola. Caminho sem me sentir cansada. Voltei a viver".

Ela fala com confiança, não apenas sobre sua própria cura, mas também sobre as lições que aprendeu.

"Temos que escolher sabiamente o que comer", disse ela. "Deus nos deu alimentos para nos curar, não para nos prejudicar. Não estou dizendo às pessoas o que fazer, mas eu vivi isso. Eu vi o que acontece quando confiamos em Deus e cuidamos de nossos corpos".

A Clínica Hope deu a Mereseini mais do que informações - deu a ela uma nova maneira de viver. Um caminho que ela percorre com orgulho todos os dias.

Sua história nos lembra que a verdadeira cura geralmente começa quando estamos dispostos a ouvir, acreditar e mudar.

"A esperança é real", diz ela. "E eu a encontrei quando entrei por aquela porta".

Parte das ofertas do segundo trimestre de 2026 ajudaram a construir a Clínica Hope em Fiji, frequentada por Mereseini. Obrigado por sua oferta deste trimestre, que ajudará a apoiar projetos de saúde para crianças nas Ilhas Salomão e Vanuatu.

Conforme contado a Maika Tuima, escrito por Mereseini Galuvakadua.

\*Nota do editor: O jejum prolongado não deve ser tentado sem consulta com um médico especialista.

Dicas para a história

- Mostre a localização de Fiji no mapa.
- Assista a um curto vídeo no YouTube com Mereseini em: [bit.ly/Mereseini-SPD](https://bit.ly/Mereseini-SPD).
- Baixe as fotos desta história pelo Facebook: [bit.ly/fb-mq](https://bit.ly/fb-mq).
- Compartilhe fatos e atividades relacionadas à Divisão do Pacífico Sul: [bit.ly/spd-2026](https://bit.ly/spd-2026)