



# PRÁTICAS DEVOCIONAIS



ELBEN M. LENZ CÉSAR

# PRÁTICAS DEVOCIONAIS

EXERCÍCIOS DE SOBREVIVÊNCIA  
E PLENITUDE ESPIRITUAL



**Editora Ultimato**  
Viçosa, MG

PRÁTICAS DEVOCIONAIS  
Categoria: Espiritualidade / Estudo bíblico / Vida cristã

---

Copyright © 1993, Elben M. Lenz César

*Quarta edição:* Maio de 2005  
*Coordenação editorial:* Bernadete Ribeiro  
*Revisão:* Antônio Carlos W. C. Azeredo  
Daniela Cabral  
*Diagramação:* B.J. Carvalho  
*Capa:* Magno Paganelli

PUBLICADO NO BRASIL COM AUTORIZAÇÃO  
E COM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS PELA

EDITORA ULTIMATO LTDA.  
Caixa Postal 43  
36570-000 Viçosa, MG  
Telefone: 31 3891-3149 — Fax: 31 3891-1557  
[www.ultimato.com.br](http://www.ultimato.com.br)

Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação  
e Classificação da Biblioteca Central da UFV

---

C241p  
2005

César, Elben M. Lenz, 1930-

Práticas devocionais; exercícios de sobrevivência e plenitude  
espiritual / Elben M. Lenz César. 4. ed. — Viçosa : Ultimato,  
2005.

160p.

ISBN 85-86539-27-9

1. Devoções diárias - Igrejas protestantes. 2. Vida cristã. 3.  
Literatura devocional. I. Título.

CDD. 19.ed. 242.5  
CDD. 20.ed. 242.5

---

■ 10ª impressão

# SUMÁRIO

## INTRODUÇÃO

1. PRÁTICA DA LEITURA DA BÍBLIA
2. PRÁTICA DA ORAÇÃO
3. PRÁTICA DO DESABAFO
4. PRÁTICA DA CONFISSÃO
5. PRÁTICA DA RESTAURAÇÃO
6. PRÁTICA DA HUMILDADE
7. PRÁTICA DA INTROSPECÇÃO
8. PRÁTICA DA VIGILÂNCIA
9. PRÁTICA DO DISCERNIMENTO
10. PRÁTICA DO EQUILÍBRIO
11. PRÁTICA DA ESPERA
12. PRÁTICA DA DESCOMPLEXAÇÃO
13. PRÁTICA DA CONFIANÇA
14. PRÁTICA DA OUSADIA
15. PRÁTICA DA RESISTÊNCIA
16. PRÁTICA DA RENOVAÇÃO DO PODER
17. PRÁTICA DO EXERCÍCIO DA VONTADE
18. PRÁTICA DA ALEGRIA
19. PRÁTICA DO AMOR

## ABREVIACES

BLH — A Bíblia na Linguagem de Hoje

BV — A Bíblia Viva

BJ — A Bíblia de Jerusalém

NVI — Nova Versão Internacional (Novo Testamento)

TEB — Traduo Ecumênica da Bíblia

---

As referências bíblicas não seguidas de indicao foram, em sua maioria, retiradas da Edio Revista e Atualizada, da Sociedade Bíblica do Brasil.

## INTRODUÇÃO

**A**s práticas devocionais são exercícios de sobrevivência e de plenitude espiritual. No critério de Paulo, "o exercício corporal é bom, porém o exercício espiritual (a prática de conservar-se espiritualmente apto) é muito mais importante, e é um revigorante para tudo o que você faz" (1 Tm 4.8, BV). As práticas devocionais abarcam todos os exercícios que produzem, aperfeiçoam e sustentam a perfeita comunhão do pecador salvo e redimido por Jesus Cristo com o próprio Deus. Elas acabam com a distância que há entre Deus e o homem e levam o crente ao ponto máximo da comunhão, tornando-o amigo de Deus (2 Cr 20.7; Jo 15.14, 15). Graças a essa perfeita e contínua ligação com Cristo, o cabeça da Igreja (Ef 5.23), o corpo, "suprido e bem vinculado por suas juntas e ligamentos, cresce o crescimento que procede de Deus" (Cl 2.19).

As práticas devocionais demandam trabalho, esforço e tempo. Assim como a criança sua para sorver o leite materno e a mama produz o leite à medida que é sugado, o crente não pode ser leviano na busca de Deus. Assim como as plantas que vivem mais de um ano no deserto do Saara são obrigadas a

ter raízes muito compridas para colher a umidade nas profundezas do subsolo, o crente precisa se adaptar até descobrir e explorar os veios cheios de água viva para se manter vivo e vigoroso.

#### JUNTO ÀS ÁGUAS

É quase exaustivo ler todos os textos bíblicos que mencionam a expressão *junto às águas*. Mas vale a pena! Esse é o segredo da folha sempre verde, da árvore carregada de frutos e da vida em abundância (Jo 10.10). As práticas devocionais nos levam obrigatoriamente para junto das águas, e o resto é consequência natural dessa proximidade.

Gn 49.22 — “José é um ramo frutífero, ramo frutífero *junto à fonte*; seus galhos se estendem sobre o muro.”

Mesmo vendido pelos irmãos como escravo aos ismaelitas, mesmo caluniado pela mulher de Potifar, mesmo jogado numa masmorra por um crime que não cometeu, mesmo esquecido pelo copeiro-chefe de Faraó, mesmo em tempos de vacas magras — os braços de José foram feitos ativos pelas mãos do Poderoso de Jacó, que o abençoou com as bênçãos dos altos céus. A explicação do sucesso contínuo de José em qualquer circunstância foi anotada pelo próprio pai — José é um ramo frutífero *junto à fonte*.

Sl 1.3 — “Ele é como árvore plantada *junto a corrente de águas*, que, no devido tempo, dá o seu fruto, e cuja folhagem não murcha; e tudo quanto ele faz será bem-sucedido.”

Este texto se aplica a qualquer pessoa que, além de não participar da impiedade, se deleita em meditar de dia e de noite na lei do Senhor. O sucesso é inevitável.

Sl 23.2 — “Ele me faz repousar em pastos verdejantes. Leva-me para *junto das águas de descanso*; refrigera-me a alma.”

O cuidado é do próprio Deus, do próprio Pastor. Ele quer abastecer a ovelha e renovar as suas forças e o seu entusiasmo com a proximidade das águas.

Is 44.3, 4 — "Derramarei água sobre o sedento, e torrentes sobre a terra seca; derramarei o meu Espírito sobre a tua posteridade, e a minha bênção sobre os teus descendentes; e brotarão como a erva, como salgueiros *junto às correntes das águas*."

A comparação com os salgueiros é oportuna, pois eles crescem, florescem e formavam moitas sempre perto das águas (Lv 23.40; Sl 137.1, 2; Ez 17.5).

Jr 17.7, 8 — "Bendito o homem que confia no Senhor, e cuja esperança é o Senhor. Porque ele é como a árvore plantada *junto às águas*, que estende as suas raízes para o ribeiro e não receia quando vem o calor, mas a sua folha fica verde; e no ano da sequidão não se perturba nem deixa de dar fruto."

Os contratempos, a adversidade e as mudanças de situação não são suficientes para interromper a produção de frutos nem para secar as folhas verdes da árvore, graças ao fato de estar plantada junto às águas.

#### RIOS DE ÁGUAS VIVAS

Não se deve pensar que a vizinhança das águas se destina apenas a nos alimentar e nos fazer crescer espiritualmente. O propósito de qualquer crescimento e sucesso está sempre ligado ao desempenho da glória de Deus. É da vontade soberana de Deus que usemos estas águas também para nos tornar rios de águas vivas a correr pelas regiões áridas do mundo e pelos desertos alheios: "Rios de água da vida vão jorrar do coração de quem crê em mim" (Jo 7.38, BLH). Há duas passagens das Escrituras que devem ser lembradas a este propósito. Elas mostram até onde podem ir esses rios de água viva:



*De Jerusalém ao Mar Morto* (Ez 47.1-12). Na visão de Ezequiel, as águas nascem debaixo da entrada do Templo, vão se engrossando, seguem para o oriente, atravessam o deserto da Judéia e deságuam no Mar Morto. Ao subir o rio de volta a Jerusalém, o profeta encontra tudo modificado. Ao longo das margens do rio havia árvores frutíferas de todo tipo e carregadas de frutos o ano todo, além de todo tipo de animais e de peixes. Por causa deste mesmo rio que vem do Templo, a água salgada do Mar Morto vira doce e o mar se enche de peixes e de pescadores como no Mar Mediterrâneo.

*De Jerusalém para o Mar Morto e para o Mar Mediterrâneo.* "Naquele dia também sucederá que correrão de Jerusalém águas vivas, metade delas para o mar oriental, e a outra metade até ao mar ocidental; no verão e no inverno sucederá isto" (Zc 14.8). Agora as águas vivas de Jerusalém não correm apenas para a direção do nascente do sol, mas também para a direção oposta, o poente do sol, até o Mediterrâneo. Uma vez derramadas no Mediterrâneo, que não é um mar fechado como o Mar Morto, a água viva se espalha por todos os oceanos do mundo, ligados entre si, cumprindo assim o propósito missionário de Deus.

#### AVIVAMENTO E PRÁTICAS DEVOCIONAIS

Avivamento sem práticas devocionais não existe. Torna-se evento e não movimento. Fica só na euforia, na excitação, na festa, na busca de sinais e prodígios, na superficialidade. Cedo há de dissipar-se, não se mantém, não sobrevive ao tempo, não tem como sustentar-se, passado o impacto inicial. Nem sempre produz santidade de vida, nem sempre mexe com o caráter do crente, nem sempre elimina certos defeitos de comportamento, nem sempre provoca renúncias corajosas e definitivas.

A maior glória de um avivamento é levar os crentes às práticas devocionais. Se, a partir do avivamento, a igreja de Deus se entregar à prática regular da leitura da Bíblia, da oração, do desabafo, da confissão, da restauração, da humildade, da descomplexação, da alegria e do poder, então a vida abundante de que falou Jesus (Jo 10.10) será uma deliciosa e continuada realidade.

Neste caso, por causa da profundidade e da manutenção cuidadosa do avivamento, os riscos de distorção desaparecem ou são mantidos a distância. As *Práticas Devocionais* vão manter o avivamento e a plenitude do Espírito.

# 1.

## PRÁTICA DA LEITURA DA BÍBLIA

A prática da leitura da Palavra de Deus é a arte de procurar o Senhor nas páginas das Sagradas Escrituras até achar. É a arte de enxergar toda a riqueza que está por trás da mera letra, de ouvir a voz de Deus, de relacionar texto com texto e de sugar todo o leite contido na Palavra revelada e escrita, tanto nas passagens mais claras como nas passagens aparentemente menos atraentes, mediante uma leitura responsável e o auxílio do Espírito Santo.

**A** Bíblia é a Palavra de Deus. Isso quer dizer muita coisa. Significa que ela encerra a auto-revelação de Deus e expressa toda a sua vontade em matéria de fé e conduta. Significa ainda que você não se encontra desesperadamente em estado de absoluta desinformação quanto a Deus, quanto à vida e quanto à eternidade. Você tem em sua própria língua um livro que revela todo o programa de Deus, uma espécie de enciclopédia que fornece toda sorte de informação teológica necessária, um manual de avaliação que mostra a diferença entre o certo e o errado.

Além de inspirada por Deus, toda Escritura é extremamente útil (2 Tm 3.16). Ela fornece alimento para o espírito:

"Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus" (Mt 4.4, citando Dt 8.3). Ela gera conhecimento, fé, convicção e esperança. Ela promove comunhão com Deus e comunhão com os homens. Ela produz conforto em meio a lágrimas e angústias. Ela repreende e corrige, "a fim de que o homem de Deus seja perfeito e perfeitamente habilitado para toda boa obra" (2 Tm 3.17). Ela serve de ponto de apoio em situações adversas: "Sobre a tua palavra lançarei as redes" (Lc 5.5). Ela exerce influência poderosa nas tomadas de decisão. Ela cria uma mentalidade religiosa. Ela se acomoda nos porões do subconsciente e forma uma bagagem de valor inestimável, que aflora naturalmente nos momentos mais necessários.

#### INGESTÃO

Contudo, para que esse enorme volume de riqueza se torne seu, é necessário "comer" a Palavra de Deus, à semelhança de Ezequiel, que encheu as suas entranhas do rolo de um livro (Ez 2.8-3.3). Basta comer. O resto é com Deus. A ingestão da Sagrada Escritura depende de você. Trata-se de um exercício voluntário, consciente e pessoal. Faz-se isso por meio da leitura cuidadosa e regular da Palavra. A leitura formal, superficial, ocasional, desordenada ou supersticiosa rende muito pouco ou nada. Bem como a leitura feita para satisfazer apenas o intelecto. O Senhor diz: "Abre bem a tua boca e ta enchei" (Sl 81.10). Você precisa aprender a arte de "abrir a boca" para meter a Palavra de Deus dentro do espírito.

#### DIGESTÃO

Diferente da ingestão, a digestão é a assimilação da Sagrada Escritura em seu interior. O processo é inconsciente, automático e irreversível. Uma vez ingerida, a Palavra que

sai da boca de Deus é como a chuva e a neve que descem dos céus "e para lá não tornam, sem que primeiro reguem a terra e a fecundem e a façam brotar, para dar semente ao semeador e pão ao que come". A Palavra de Deus não volta para Ele vazia, mas fará o que lhe apraz, e prosperará naquilo para que Ele a designou (Is 55.10, 11). Você não pode perder a noção e a certeza de que "a Palavra de Deus é viva e eficaz, e mais cortante do que qualquer espada de dois gumes, e penetra até ao ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e apta para discernir os pensamentos e propósitos do coração" (Hb 4.12). Em outras palavras, uma vez corretamente lida, a Escritura Sagrada provoca uma revolução dentro de você, desce aos lugares mais profundos, mexe em tudo. Essas coisas acontecem por causa do valor intrínseco da Palavra e por causa da operação do Espírito Santo.

#### METODOLOGIA

Para ser altamente proveitosa, a prática da leitura da Palavra de Deus depende da qualidade do empreendimento, que se consegue depois das seguintes providências:

1. *Ler.* Percorra com a vista o que está escrito, proferindo ou não as palavras. Tome conhecimento do texto: "Buscai no livro do Senhor, e lede" (Is 34.16). O rei de Israel deveria escrever um tratado da lei do Senhor para ler todos os dias da sua vida (Dt 17.18-20).

2. *Meditar.* Meditar é mais do que ler. Examine o texto lido. Reflita sobre ele. Gaste algum tempo para ficar por dentro da mensagem que o texto encerra. Veja a disposição do salmista: "Os meus olhos antecipam as vigílias noturnas, para que eu medite nas tuas palavras" (Sl 119.148). Só neste Salmo, o verbo meditar aparece seis vezes. Aquele que medita na lei do Senhor de dia e de noite "é como árvore plantada junto a corrente de águas" (Sl 1.3).

3. *Memorizar*. Meta na cabeça o que você leu e meditou. Entregue-o à memória, retenha-o, não o deixe escapar. Decore, se não as palavras, pelo menos a mensagem do texto lido. Guarde-a na despensa interior. Veja o propósito do salmista: "Induzo o coração a guardar os teus decretos, para sempre, até ao fim" (Sl 119.112). Para precaver-se do pecado, o jovem deve conservar dentro de si os mandamentos de Deus e escrevê-los na tábua de seu coração (Pv 7.1-3).

4. *Inculcar*. Enfie bem para dentro a Palavra de Deus. Coloque-a nas entranhas, "no mais íntimo do teu coração" (Pv 4.21). Torne-a propriedade pessoal. Provoque uma impregnação da Sagrada Escritura em todo o seu ser. Era isto que Israel tinha de fazer com as crianças: "Estas palavras que hoje te ordeno [...] tu as inculcarás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te e ao levantar-te" (Dt 6.6-9).

5. *Conferir*. Compare texto com texto. Não só para descobrir o sentido exato da passagem lida, mas também para enriquecer o seu conhecimento de toda a Escritura, consultando outras passagens paralelas. Por exemplo, digamos que você esteja lendo a Epístola de Paulo a Tito e encontre a frase: "Estas coisas são excelentes e proveitosas" (Tt 3.8). A partir daí você pode descobrir várias coisas excelentes ao correr da Bíblia: o mais excelente nome (Hb 1.4), o mais excelente sacrifício (Hb 11.4), o mais excelente óleo (Am 6.6), o mais excelente caminho (1 Co 12.31), a excelência do episcopado (1 Tm 3.1), o espírito excelente de Daniel (Dn 5.12) e a menção a Rúben, "o mais excelente em altivez, e o mais excelente em poder", contudo "impetuoso como a água" (Gn 49.3-4). Ora, esse esforço é altamente compensador. Esclarece, edifica, enriquece e lhe dá uma visão global das Escrituras.

6. *Lembrar*. Aprenda a fazer uso prático do que foi guardado na memória e nas entranhas. Retire do computador o que já

foi digitado, retire do banco o que já foi depositado, retire da despensa o que já foi armazenado, e sirva-se à vontade. Você nunca vai ficar na mão, sem assistência, sem tratamento, sem pão. É só lembrar e aplicar. É nesse sentido que Jesus disse: "Lembraí-vos da mulher de Ló" (Lc 17.32). Fez muito bem a Pedro lembrar-se de que Jesus lhe dissera: "Hoje três vezes me negarás, antes de cantar o galo" (Lc 22.61).

#### SUGESTÕES

Por causa do temperamento, do estilo pessoal de ler e de estudar e da disponibilidade de tempo, cada um deve descobrir e adotar a maneira própria mais indicada de ler a Bíblia. Os métodos alheios servem apenas de exemplos. Todavia, considere mais estas sugestões:

1. Reserve a hora mais propícia do dia para ler a Bíblia. Isso varia muito de pessoa para pessoa. Seja exigente nesse sentido e evite a hora menos propícia.

2. A preocupação maior deve ser com a qualidade da leitura, e não com a quantidade. Você não precisa ler a Bíblia durante o ano, mas precisa ler a Bíblia com proveito o ano inteiro.

3. Procure ler toda a Bíblia — não necessariamente de Gênesis a Apocalipse. Leia grupos de livros: os livros poéticos, as Cartas de Paulo, os profetas menores, o Pentateuco, os quatro Evangelhos, os livros históricos e assim por diante. Para seu controle pessoal, marque a data do início e do final da leitura de cada livro.

4. Sublinhe o que você achar mais interessante. Faça pequenas notas às margens ou em um bloco à parte. Por uma questão de ordem, é bom numerá-las. Uma numeração para cada livro lido. O esforço de escrever as notas torna a leitura e a meditação mais sérias e ajuda a memorizar as lições aprendidas.

5. Use a Concordância Bíblica da Sociedade Bíblica do Brasil, baseada na Edição Revista e Atualizada no Brasil da Tradução de João Ferreira de Almeida, para conferir escritura com escritura.

6. Havendo tempo, quando necessário, consulte outras versões em português (ou outras línguas) e a paráfrase A Bíblia Viva, para entender melhor o texto e fugir da rotina de uma mesma tradução a vida inteira. Além da tradução de Almeida, a mais usada, você pode recorrer às antigas traduções de Figueiredo e Versão Brasileira e à mais recente, A Bíblia na Linguagem de Hoje.

7. Só consulte as notas de rodapé, comentários e dicionários bíblicos depois do esforço próprio de entender o texto. Evite a preguiça mental.

8. Peça sempre o auxílio do Espírito Santo para entender as Escrituras e se beneficiar delas, seja por meio de uma pequena oração ou por meio de uma atitude de dependência e humildade. É o Espírito quem levanta o véu e deixa você ver a riqueza toda que está por trás da mera letra.