



## SOCORRO NA ANGÚSTIA

João 4.4-26

### SENTIR

Já se sentiu angustiado? Por quê?

### APRENDER

A mulher samaritana se parece com a gente. Ela estava insatisfeita com sua rotina diária, com seus relacionamentos, com sua religiosidade, com o futuro... Mas foi esta a mulher a quem Cristo dedicou a maior atenção e dignidade. E ela se transformou numa das mais bem-sucedidas evangelistas.

E nessa conversa com Jesus, aprendemos que a resposta de Deus para a angústia não é instantânea. É um processo. Mudanças levam tempo para acontecer, pois envolve troca de valores, disciplina de vida, abrir mão de determinadas coisas, alargar a visão, negar-se a si mesmo, e muito mais.

Também aprendemos que a resposta de Deus para a angústia não é a religião; é Ele mesmo. Orar de maneira certa não resolve, frequentar a igreja certa não resolve. Jesus mostrou que a água viva não é uma técnica religiosa, mas é um relacionamento com ele como pessoa.

### REFLETIR

Você se identifica com a mulher samaritana? Por quê?

É fácil passar pelo processo para chegarmos à resposta de nossas angústias?

Como mudar nossa visão das coisas ao nosso redor influencia nossas angústias e medos?

O que é o cristianismo?

Qual é a água viva do cristianismo?

Quem pode responder as questões mais íntimas da nossa alma e nos dar um sentido para a vida? Por quê?

### APLICAR

Se quisermos viver uma vida satisfeita, equilibrada em nossas emoções e relacionamentos, cheia de esperança e em paz com Deus, precisamos nos encher constantemente da água da vida que é Cristo.

Conhecer a Cristo, e seguir conhecendo-o é o segredo para um viver livre de angústias. Ele tem a água viva que vai saciar a tua sede. É o Senhor quem satisfaz os desejos da nossa alma!

### AVISOS

## ENCONTRO MULHER PLENA

**O Encontro Mulher Plena** será realizado na **terça-feira 09 de maio, às 20 horas.**

Avise as suas amigas! Uma edição especial pelo Dia das Mães com uma convidada especial.

Se organize e venha com toda a sua célula! **O Encontro Homens de Honra acontece no mesmo dia**, e também teremos atividades esportivas para as **crianças com a equipe do Comuna Esportes!**

Nos encontramos aqui, hein?