

DETOX NA LÍNGUA: LIVRE-SE DAS PALAVRAS TÓXICAS

LIÇÃO: 31 DE MARÇO A 05 DE ABRIL

INTRODUÇÃO

Estamos na última semana da nossa série DETOX. Temos recebido oportunidades extraordinárias para colocar a vida em ordem e nos desintoxicarmos. São inúmeros testemunhos de aplicações e transformações de reais em toda a Central. Além desse poderoso DETOX, todas as nossas células estão sendo semanalmente surpreendidas com o mover do Espírito Santo nos eventos de Conexão com Deus!

Aproveite para separar um tempo para testemunhos e compartilhamentos! Lembre-se que ao final da lição da célula temos desafios práticos para todos vivenciarem no seu dia a dia. Seja bastante intencional ao lançar os desafios! Lembre-se, na semana seguinte, de separar um tempo para testemunhos, no qual todos poderão compartilhar como vivenciaram o DESAFIO DETOX DA SEMANA!

QUEBRA-GELO

Material: papéis e canetas.

- Peça para cada participante escrever no papel duas frases que já ouviram e que os marcaram – uma positiva e outra negativa.
- Em seguida, recolha os papéis e leia algumas em voz alta (sem identificar os autores).
- Pergunte: Como essas palavras impactaram sua vida?

Reflexão: Palavras deixam marcas duradouras, portanto devemos escolher sabiamente as palavras que ouvimos e que usamos com os outros. *Provérbios 18:21 – “A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte; os que gostam de usá-la comerão do seu fruto.”*

VOCÊ USA SUA LÍNGUA SABIAMENTE?

A palavra de Deus nos dá sábios conselhos acerca de como devemos usar nossa língua e de quais são as consequências colhidas a partir da maneira como falamos. Peça para cada pessoa ler um dos Provérbios abaixo:

- **Provérbios 10:19** – “Quando são muitas as palavras, o pecado está presente, mas quem controla a língua é sensato.”
- **Provérbios 12:18** – “Há palavras que ferem como espada, mas a língua dos sábios traz a cura.”
- **Provérbios 13:3** – “Quem guarda a sua boca preserva a

sua vida, mas quem fala demais arruína a si mesmo.”

- **Provérbios 15:1** – “A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira.”
- **Provérbios 15:4** – “A língua que traz cura é árvore de vida, mas a língua enganosa esmaga o espírito.”
- **Provérbios 16:24** – “As palavras agradáveis são como um favo de mel: são doces para a alma e trazem cura para os ossos.”
- **Provérbios 17:27-28** – “Quem tem conhecimento é comedido no falar, e quem tem entendimento é de espírito sereno. Até o tolo será considerado sábio se ficar calado; e, se contiver a língua, parecerá que tem discernimento.”
- **Provérbios 18:21** – “A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte; os que gostam de usá-la comerão do seu fruto.”
- **Provérbios 21:23** – “Quem guarda a sua boca e a sua língua guarda a sua alma das angústias.”
- **Provérbios 26:20** – “Sem lenha o fogo se apaga; sem o caluniador morre a contenda.”

A seguir, vamos conhecer e debater sobre Tiago capítulo 3, um texto em que o apóstolo explica a respeito da força da língua. Mas antes, conversem sobre a questão abaixo, à luz dos versos que acabamos de ler.

Pergunta: qual destes versículos mais te impactou? Alguém tem uma experiência positiva ou negativa sobre algum destes provérbios?

1. O Poder das palavras

“Meus irmãos, não sejam muitos de vocês mestres, pois vocês sabem que nós, os que ensinamos, seremos julgados com maior rigor. Todos tropeçamos de muitas maneiras. Se alguém não tropeça no falar, tal homem é perfeito, sendo também capaz de dominar todo o seu corpo. Quando colocamos freios na boca dos cavalos para que eles nos obedeçam, podemos controlar o animal todo. Tomem também como exemplo os navios: embora sejam tão grandes e impelidos por fortes ventos, são dirigidos por um leme muito pequeno, conforme a vontade do piloto. Semelhantemente, a língua é um pequeno órgão do corpo, mas se vangloria de grandes coisas. Vejam como um grande bosque é incendiado por uma simples fagulha.”
Tiago 3:1-5.

As palavras moldam ambientes espirituais e podem gerar vida ou destruição. Palavras são tão poderosas que Deus criou o Universo por meio da palavra. Esse mesmo Deus, nos fez sua imagem e semelhança e nos deu poder para trazer à existência realidades espirituais, por meio

da palavra. Seja o bem, seja o mal, pode ser criado na vida do ser humano por meio das suas palavras.

Tiago nos alerta que a língua é pequena, mas tem um grande poder – como um leme controla um navio ou uma fagulha inicia um incêndio. *Provérbios 18:21 reforça que "a língua tem poder sobre a vida e sobre a morte".* Se não tivermos cuidado, nossas palavras podem causar estragos irreparáveis.

Assim como um pequeno fogo pode consumir uma floresta, palavras podem inflamar relacionamentos, destruir reputações e até afastar pessoas de Deus. Por outro lado, palavras de encorajamento e sabedoria podem curar corações e fortalecer a fé. *Provérbios 12:18 nos ensina que "há palavras que ferem como espada, mas a língua dos sábios traz a cura".* Isso nos mostra que a maneira como falamos pode ferir ou curar aqueles ao nosso redor.

Além disso, a forma como falamos impacta diretamente nossa própria vida. *Provérbios 13:3 nos alerta: "Quem guarda a sua boca preserva a sua vida, mas quem fala demais arruína a si mesmo".* Nossas palavras não apenas afetam os outros, mas também determinam o rumo da nossa própria jornada. Devemos aprender a controlar nossa língua para evitar dores desnecessárias.

Perguntas para reflexão:

- Você já experimentou o poder das palavras em sua vida, seja positiva ou negativamente?
- O que você entendeu sobre os exemplos de Tiago comparando a língua a um leme ou fogo? Como isso se aplica ao nosso dia a dia?

2. A Contaminação da Fala

"Assim também a língua é um fogo; é um mundo de iniquidade. Colocada entre os membros do nosso corpo, contamina a pessoa por inteiro, incendeia todo o curso da sua vida, sendo ela mesma incendiada pelo inferno. Toda espécie de animais, aves, répteis e criaturas do mar doma-se e tem sido domada pela espécie humana, a língua, porém, ninguém consegue domar. É um mal incontrollável, cheio de veneno mortífero." Tiago 3:6-8.

Tiago diz que a língua "é um mundo de iniquidade" e pode corromper toda a vida. O mau uso da fala inclui fofocas, críticas destrutivas, mentiras e palavras de morte. *Efésios 4:29 nos instrui: "Nenhuma palavra torpe saia da boca de vocês, mas apenas a que for útil para edificar os outros".* Isso nos mostra que não apenas devemos evitar palavras ruins, mas também intencionalmente usar a fala para edificar.

Nossas palavras refletem o que está em nosso coração. *Mateus 12:34 diz: "A boca fala do que está cheio o coração".* Se há amargura, raiva ou orgulho em nós, isso se manifestará em nossa fala. O oposto também é verdadeiro: se nosso coração está cheio do amor de Cristo, nossas palavras refletirão graça e verdade.

Provérbios 15:4 complementa essa ideia: "A língua que traz cura é árvore de vida, mas a língua enganosa esmaga o espírito". Precisamos avaliar se nossas palavras curam ou esmagam aqueles ao nosso redor.

Outra grande armadilha é a falta de controle ao falar. *Provérbios 10:19 ensina que "quando são muitas as palavras, o pecado está presente, mas quem controla a língua é sensato".* Precisamos praticar o autocontrole na nossa comunicação para não nos arrependermos do que dizemos.

Perguntas para reflexão:

- Em quais momentos você percebe que sua fala está contaminada por reclamações, fofocas ou palavras duras?
- Como podemos encher nosso coração de coisas boas para que nossas palavras reflitam isso?

3. Transformando Nossa Comunicação

"Com a língua bendizemos o Senhor e Pai, e com ela amaldiçoamos os homens, feitos à semelhança de Deus. Da mesma boca procedem bênção e maldição. Meus irmãos, não pode ser assim! Acaso podem sair água doce e água amarga da mesma fonte? Meus irmãos, pode uma figueira produzir azeitonas, ou uma videira, figos? Da mesma forma, uma fonte não pode jorrar água salgada e doce." Tiago 3:9-12.

Tiago denuncia a hipocrisia de louvar a Deus com a boca e, ao mesmo tempo, amaldiçoar as pessoas. Precisamos corrigir o hábito de falar sem responsabilidade e ignorar as consequências de nossas palavras. Devemos construir uma cultura de comunicação saudável, na qual nossas palavras sejam instrumentos de bênção.

Mudar nossa fala exige disciplina e um coração rendido a Deus. Precisamos orar para que Ele purifique nossa comunicação e nos ajude a falar com sabedoria e amor. Devemos vigiar nossas palavras e decidir intencionalmente usar nossa voz para encorajar, corrigir com amor e proclamar a verdade. *Provérbios 16:24 reforça essa necessidade: "As palavras agradáveis são como um favo de mel: são doces para a alma e trazem cura para os ossos".* Uma fala cheia de graça pode transformar vidas.

Perguntas para reflexão:

- O que significa "louvar a Deus com a boca e amaldiçoar o próximo"? Você já percebeu isso em sua própria vida?
- Como podemos criar um ambiente onde a comunicação seja saudável e edificante?

CONCLUSÃO

Sua língua é uma das ferramentas mais poderosas concedidas por Deus. A decisão é sua se vai usar seu poder para o bem ou para o mal. A partir dos textos bíblicos que estudamos hoje, reflita:

- 1. Autoconhecimento:** avalie sua comunicação e reconheça padrões nocivos.
- 2. Arrependimento e Perdão:** se suas palavras feriram alguém, busque reconciliação.
- 3. Entrega a Deus:** ore pedindo que o Senhor purifique sua língua.
- 4. Compromisso:** vigie suas palavras, escolhendo falar, intencionalmente, com sabedoria e encorajamento.

DESAFIO DETOX DA SEMANA

O desafio dessa semana está incrível! Você vai se surpreender com o impacto que esse DETOX vai gerar na sua vida e na vida das pessoas à sua volta. Nosso desafio da semana será em dose tripla:

- 1. Palavras de Vida:** durante a semana, pratique falar palavras intencionais de encorajamento para pelo menos três pessoas diferentes, reconhecendo nelas algo positivo e verbalizando isso.
- 2. Jejum Verbal:** escolha um dia para um "detox" completo de palavras tóxicas: sem reclamações, fofocas ou palavras negativas. Anote como se sentiu e o impacto dessa decisão no seu dia.
- 3. Pedido de Perdão:** se lembrar de alguma palavra dita recentemente que feriu alguém, tome a iniciativa de pedir perdão e busque restaurar o relacionamento.

AVISOS

TODA MULHER - FRUTIFICAR

No dia 17 de maio acontecerá mais uma edição do Toda Mulher, neste ano com o tema Frutificar. Será um dia especialmente pensado para aquelas que desejam viver e colher os frutos da fidelidade e do amor do Senhor. Estarão conosco Rachel Novaes, Sil Piragine, Central MSC e todas as Pastoras da Central. Participe e traga todas as convidadas que puder, serão momentos únicos. Inscrições abertas pelo nosso site.

ENCONTRO COM DEUS

Especialmente em abril, realizaremos duas edições do evento. Uma no dia 5, em 5 unidades da Central, e a segunda no dia 12, na Central Sede, no bairro Santo Antônio. Lembrando que a participação, assim como a conclusão do curso A Grande Corrida, do Mova, é obrigatória para todos que desejam ser batizados. Inscreva-se pelo site da Central.

COLÉGIO CENTRAL

Faça a melhor escolha para a educação dos seus filhos. As matrículas seguem abertas com vagas para a educação infantil e o ensino fundamental. Acesse o @central.colegio pelo Instagram e conheça melhor a nossa escola.