



REDE JOVEM - 3º ENSINO DO MÊS DE OUTUBRO – 2025

DEIXEM-SE GUIAR PELO ESPÍRITO E NÃO SATISFAÇAM OS DESEJOS DA CARNE...” (GL 5,16-17)..

São Paulo foi bem direto com os gálatas: a vida segundo a carne significa cair em coisas que nos afastam de Deus — impureza, inveja, ciúme, brigas, vícios e tudo aquilo que destrói nossa alma (cf. Gl 5,19-21). E ele não deixa dúvidas: quem vive preso a isso não herdará o Reino de Deus.

Quem nunca se sentiu derrotado pelas tentações? Eu já! E a verdade é que, se a gente não vigiar, o inimigo sempre vai tentar achar a nossa fraqueza para nos derrubar. É por isso que oração e disciplina não são “opções”, mas necessidades.

São Josemaría Escrivá dizia: *“Se não te mortificas, nunca serás uma alma de oração. Nenhum ideal se torna realidade sem sacrifício.”*

Todos nós temos um ponto fraco. Qual é o seu? Sexualidade, temperamento, gula, inveja, ciúme? Reconhecer já é o primeiro passo. Mas e depois? O que fazer quando a tentação vem com tudo?

1º - Fuja das ocasiões de queda. Parece óbvio, mas não é. Se você só decide fugir quando a tentação já está em cima de você, provavelmente não vai resistir. Então se afaste antes.

2º - Fortaleça o espírito. Só com oração e intimidade com Deus é que conseguimos dominar os impulsos. E não é mágica, é treino diário. Os frutos do Espírito (amor, alegria, paz, paciência, mansidão, domínio próprio...) são como músculos: quanto mais você exercita, mais fortes ficam.

Uma dica prática: pequenas mortificações ajudam muito! Abrir mão de algo que você gosta — um doce, uma série, um tempo no celular — pode parecer simples, mas ensina disciplina. Quem aprende a controlar coisas pequenas, terá mais força para lidar com tentações maiores.

Monsenhor Jonas Abib resumiu: *“Sem disciplina não há santidade.”* Nossa vida espiritual precisa de rotina e prioridade. Por isso, **não deixe a oração como “última tarefa do dia”**. Comece a manhã entregando tudo a Deus: seus pensamentos, sua pureza, seus relacionamentos, suas lutas.

Mais importante ainda, viva aquilo que você reza. Oração sem prática vira só palavras. E lembra: você não precisa provar nada pra ninguém. É Deus quem vê seu coração.

Se possível, procure também um sacerdote ou diretor espiritual. Ter alguém para acompanhar seu crescimento ajuda muito na maturidade afetiva e espiritual. E não se esqueça: vencer é possível! É difícil, mas com o Espírito Santo é real. Quer começar hoje? Faça uma boa confissão. Sem medo. O Senhor está com você nessa batalha!

Muita oração. Muita disciplina. E muita confiança em Deus.

Escrito por: André Luiz de Oliveira Ferreira Nasc. da Fonseca – membro permanente da Com. Católica Boa Nova.

Referência: Canção Nova

Para partilhar: No seu convívio fora da igreja, se alguém olhasse para a sua vida hoje, veria mais obras da carne ou frutos do Espírito?