

21/27
Maio

Semana de ORAÇÃO

Tema:
Meu Corpo é o Santuário de Deus
1 Co 6:19-20



"Não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuíis da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo." I Co 6:19-20

O corpo humano é considerado um templo ou santuário de Deus.

Paulo explica que não somos mais os detentores dos corpos que possuímos e que não temos autonomia ou propriedade sobre ele, devendo agir de acordo com a vontade de Deus tanto em ações quanto em pensamentos.

Isso significa que devemos evitar atividades que possam prejudicar ou danificar nosso corpo e também aquelas que possam prejudicar a reputação de Deus.

Se o nosso corpo é a morada do Espírito Santo, devemos cuidar dele de todas as formas possíveis: tendo uma alimentação saudável, praticando exercícios físicos, repousando o necessário, evitando o uso excessivo de substâncias tóxicas, além de manter boas relações emocionais e espirituais.

É nosso dever proteger, honrar e promover consciência em relação à importância desse santuário, agindo em harmonia com a vontade de Deus.

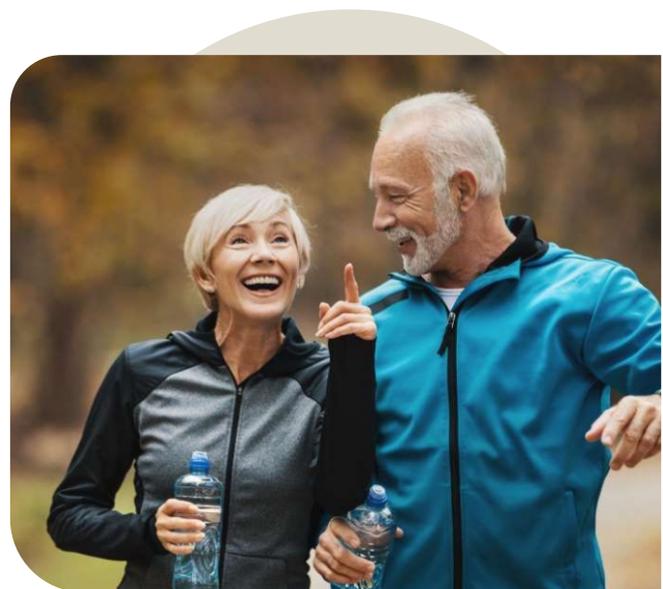
- 1- Como você cuida do seu corpo para manter a saúde e bem-estar?
- 2- Quais são as principais formas de cuidar do corpo que podemos realizar?
- 3- Como essa preocupação com o corpo pode impactar positivamente em nossa relação com Deus?
- 4- É possível exagerar na preocupação com o corpo e deixar de lado outras questões importantes, como a espiritualidade?
- 5- Como equilibrar o cuidado com o corpo e o cuidado com a alma para uma vida plena e saudável?

BÊNÇÃOS ADVINDAS DA SAÚDE

De acordo com a lei de Deus (a lei moral) em Êxodo 20:14, o sétimo mandamento nos é imperativo sobre a preservação do nosso corpo com a ordem de não o adulterar. Convém destacar que esta ordem, para além do estado sexual do nosso corpo, também nos recomenda a estar o mais próximo possível de nosso estado natural original, ou seja, a maneira como Deus planejou, a saber, em plena saúde.

Nos atentar para nossa condição física é, para além de nossa saúde corpórea, a nossa saúde espiritual. Nossa mente e espírito devem estar ligados em Deus, e como o nosso Deus é perfeito e glorioso, devemos manter o espaço de Sua "Shekinah" livre de impurezas que podem obstruir nossos sentidos, de modo que não sintamos a Sua presença.

Sabendo que nosso corpo foi constituído como morada do nosso Rei (Ef 2:22), e que ele é um espaço para Sua manifestação, devemos então nos esforçar ao máximo, para que a exemplo do templo terreno, a glória do Senhor se manifeste (Ex 25:8; Ex 29:45). É justamente nisto que consiste a relação entre o corpo e o Espírito Santo, e "vós o conheceis porque Ele vive convosco e estará dentro de vós." Jo 14:17



CUIDAR DO CORPO É UMA FORMA DE HONRAR A DEUS

“Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo.” I Co 3:17

Cuidar do corpo é uma ação importante e fundamental para quem deseja ter uma vida plena e saudável, e para os religiosos, essa atitude também está relacionada à honra e adoração a Deus. Neste estudo, vamos analisar a importância de cuidar do nosso corpo e como isso está diretamente ligado ao amor e cuidado de Deus por seus filhos.

O Apóstolo Paulo fala sobre isso em 1 Coríntios 6:19-20: “Acaso não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuí da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo.”

Deus nos fez à Sua imagem. Como seres humanos, fomos criados à imagem e semelhança de Deus (Gn 1:27), e isso inclui nosso corpo. Somos instrumentos da Sua obra, e devemos cuidar bem daquilo que Ele nos deu.

Precisamos amar e respeitar o corpo que Deus nos deu, cuidando dele como um presente precioso dado pelo Pai Criador, e como já aprendemos, é um templo do Espírito Santo, quando aceitamos Jesus Cristo como nosso Salvador, I Co 3:16.

É importante ter isso em mente. Portanto, cuidar bem de nosso corpo é uma forma de honrá-lo e dar-lhe o respeito que merece. A Bíblia nos ensina que a vida é um dom de Deus, e que devemos tratá-la com sabedoria e cuidado, afinal o dom de Deus não é concedido por acaso. É um presente dado por Deus, e precisamos preservar e valorizar a vida que nos foi dada.

A prática regular de exercícios físicos, alimentação saudável e o sono adequado contribuem para a prevenção de doenças e diminuição do estresse e ansiedade, além de ajudar a prevenir doenças cardíacas e AVCs.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os estudos apontam que as DANTs (Doenças e Agravos Não Transmissíveis) são causa de 58,5% de todas as mortes ocorridas no mundo, e por 45,9% da carga global de doença, constituindo um sério problema de saúde pública em vários países.

Comportamentos de risco (modificáveis) tem assolado a humanidade; são eles: tabagismo, excesso de bebidas alcoólicas, obesidade, as dislipidemias (gordura no sangue ocasionadas pelo consumo excessivo de gorduras saturadas de origem animal) e a baixíssima ingestão de frutas e hortaliças, além é claro, do sedentarismo. Procurar e praticar um programa de treinamento físico, somado a uma alimentação correta, atrelada a prática de exercício, proporciona diversos benefícios à saúde.

Mesmo que a herança genética seja um fator decisivo na determinação das doenças, “o desenvolvimento dessas morbidades se dá, primordialmente, por fatores ambientais e do estilo de vida. Estima-se que 75% dos casos novos de doenças não-transmissíveis poderiam ser explicados por dieta e inatividade física”. (BARRETO, 2005)

A atividade física traz benesses a pessoas com sintomas depressivos e ansiosos, e os exercícios aeróbicos são importantes na atenuação dos sintomas de depressão.

Em suma, cuidar do corpo é um ato de amor e respeito a Deus, que nos deu o presente maravilhoso da vida, é também uma forma de preservar a nossa saúde e bem-estar físico e mental. Devemos, pois, honrar ao Senhor, cuidando bem do nosso templo, para que possamos viver uma vida plena e abundante.

- 1- Como você cuida do seu corpo para manter a saúde e bem-estar?
- 2- Qual é a importância do sono para o corpo humano?
- 3- Como é possível manter uma alimentação saudável e equilibrada?
- 4- Você pratica regularmente alguma atividade física? Se sim, qual é o impacto disso no seu corpo?
- 5- Como a sua espiritualidade influencia a maneira como você cuida do seu corpo?

O REGIME ALIMENTAR APROPRIADO

“E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente e que está sobre a face de toda a terra e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento.” Gn 1:29

Ellen White, no livro conselhos sobre Regime Alimentar, ressalta que devemos “estudar o plano original de Deus para o homem”, citando Gn 1:29 e 2:5, que mostram o plano divino alimentar original para o homem.

“Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.” (WHITE, 1905 págs. 295 e 296)



O Senhor deu ao primeiro casal, e por consequência aos primeiros homens, alimentos salutíferos, fornecidos pela natureza, que proveriam tudo o que seus corpos necessitariam. Não é, pois, do propósito de Deus que houvesse morte no Éden, uma vez que todos os nutrientes eram abastecidos pelos frutos do jardim que “alimentava as necessidades que o homem requeria.” Spiritual Gifts, v4, 120

O Altíssimo Deus deseja que os homens possam cultivar a força de caráter e espera que os trabalhadores de Sua causa sejam homens de “fina inteligência e aguda percepção”. “Devemos então sermos mais temperantes em nossa alimentação, evitando tudo que possa denegrir nosso corpo e por consequência o templo de Deus. Se já houve um tempo em que o regime alimentar deveria ser da espécie mais simples, esse tempo é agora.” Testimonies, v2, 352

INTEMPERANÇA É PECADO

Ao ingerirmos alimentos inadequados, nosso cérebro debilita, se desestimula e enfraquece de forma que não conseguimos ouvir a voz de Deus. Satanás tem agido incansavelmente para destruir a humanidade, e uma das suas astúcias é fazer isto através do alimento. Uma alimentação desajustada torna o corpo, a mente e o espírito doentes, perdendo a força moral e nos inclinando à queda.



O contínuo desrespeito e rompimento das leis da natureza, é uma incessante quebra da lei de Deus. As atuais circunstâncias de sofrimento e degeneração em que se encontra o homem, são frutos dessa imprudência. Toda esta miséria tem se acumulado geração após geração, porque o homem caído transgride a lei de Deus, alegrando a Satanás, que zomba de Deus através dos maus atos da criatura divina (o homem).

Torna-se impossível ao coração sustentar-se consagrado a Deus quando se tolera o apetite carnal e feroz do homem. Torna-se, portanto, impraticável a santificação do corpo e do espírito. Paulo entendia a gravidade e seriedade do assunto, via a necessidade das condições saudáveis do corpo para a bem-sucedida perfeição do caráter cristão. Diz ele: “Antes, subjugo o meu corpo e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado.”, I Co 9:27. Menciona também, os frutos do espírito, dentre os quais, está a temperança.



Não devemos jamais, pensar que ser cristão é se ater somente a pregar o evangelho, devemos vivê-lo. De modo algum devemos negligenciar o que somos, afinal, “ninguém que professe piedade considere com indiferença a saúde do corpo, iludindo-se com o pensamento de que a intemperança não é pecado e não afeta a espiritualidade.” CRA, 43

1- Qual a consequência da contínua transgressão da lei de Deus?

2- Qual o melhor alimento provido por Deus? Por quê?

3- Qual o impacto causado no ser humano, por conta de uma alimentação inadequada?

4- Alimentação inadequada, tem influência na sua santificação?

TEMA CENTRAL:

MEU CORPO É O SANTUÁRIO DE DEUS

AR E LUZ SOLAR

“Mas para vós que temeis o meu nome nascerá o sol da justiça e salvação trará debaixo das suas asas; e saireis e crescereis como os bezerros do cevadouro.” MI 4:2



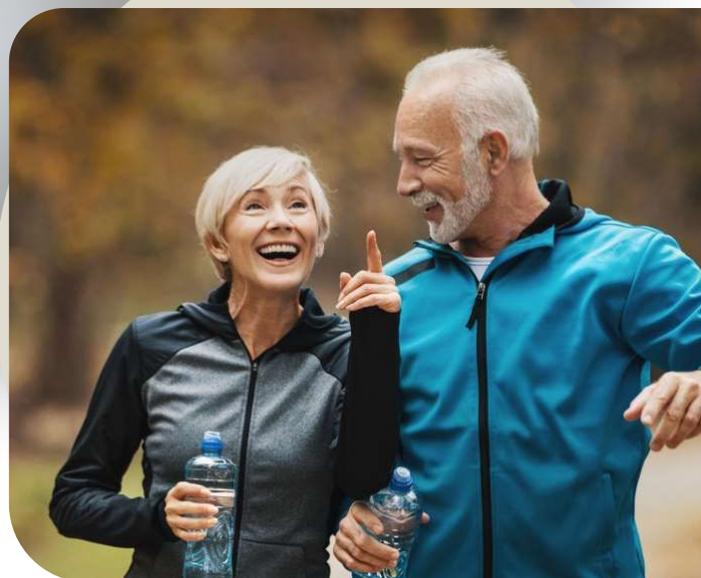
A irmã White nos fala em seus escritos que a principal e talvez única razão de muitos adoecerem, é a má circulação do sangue “não alimentando os pulmões com o ar puro e fresco; por esse motivo, é impossível ao sangue ser vitalizado, e ele segue o seu curso vagorosamente através do organismo”. CSa, 177. Quanto mais exercícios, melhor será a circulação do sangue.

Em seu livro Conselho Sobre Saúde, ela destaca que “dependemos mais do ar que respiramos do que do alimento que ingerimos” e que é um sagrado dever saímos do confinamento de nossas casas e nos libertar dessas privações para estar ao ar livre e a exposição solar, respeitando o tempo e os limites de nosso corpo sagrado. CSa, 174

- 1- Ficar em ambientes fechados pode trazer riscos para saúde?
- 2- Qual prejuízo para a saúde, quando não se tem boa circulação?

No livro Conselhos Sobre Saúde, a irmã White cita que “a principal, se não a única razão por que muitos se tornam doentes é que o sangue não circula livremente, e as mudanças no fluido vital, necessárias à vida e à saúde, não ocorrem”. Sobre este tema, a ciência moderna concorda que a boa oxigenação sanguínea é essencial para o funcionamento do organismo em sua totalidade e, que é imprescindível para a realização das nossas atividades.

A circulação é essencial no transporte de substâncias essenciais à vida, como o oxigênio. Ademais, locais em que o sistema circulatório está comprometido podem ser acometidos de inchaços, gangrenas, trombose e até, em casos mais graves, necroses.



CUIDA DE TI E DA DOUTRINA

“Tem cuidado de ti mesmo e da doutrina; persevera nestas coisas; porque, fazendo isto, te salvarás, tanto a ti mesmo como aos que te ouvem.” I Tm 4:16

Com clareza, Deus atribui responsabilidades ao homem naquilo que lhe compete como ser humano, começando pelo que comer, Gn 1: 29. Até as mais simples e mais impressionantes tarefas.

O descumprir com os cuidados corporais, resulta em adoecimento. O corpo humano foi criado da forma inteligente, e possui em seu mecanismo a capacidade de avisar à mente quando precisa repor a força de cada órgão. Quer um exemplo? “Quando você acorda indisposto, tornando-se frequente este hábito, o que seu corpo está dizendo para sua memória? Que talvez você tenha feito algo errado, ou mesmo agido de modo indevido. Esta indisposição, pode estar associada a baixa qualidade do sono, falta de atividades físicas, anemias ou exaustos.

O processo saúde e adoecimento é complexo, porque depende dos efeitos da responsabilidade humana. “Desta forma, a doença não pode ser compreendida apenas por meio das medições fisiopatológicas, pois quem estabelece o estado da doença é o sofrimento, a dor, o prazer, em fim, os valores e sentimentos expressos pelo corpo subjetivo que adocece.” OMS, 1946



Note que houve duas formas de obtenção da saúde: do homem e de suas escolhas; e de Deus, que pelas Suas misericórdias restitui a saúde. Mas, qual a melhor opção: Cumprir suas responsabilidades como prevenção e ter saúde, ou adoecer e suplicar (imerecidamente) as misericórdias de Deus? Reflita.

A bíblia nos traz exemplos claros: quando a palavra veio a Jeremias em Israel, pelo estilo de vida que a população escolheu (praticar a maldade) sobrevieram enfermidades, entre outras calamidades. Porém, o Senhor, por misericórdia, fez vir sobre ela, saúde e cura, Jr 33:1– 6.



Há um método que pode ser seguido e exigirá apenas o seu tempo para executá-lo, e que refletirá no sentido amplo da sua vida, Ec 3:1, 12, 13 e 14.

São estes:

1° Temer a Deus;

2° Comer com educação, domínio próprio e temperança;

3° Beber com a mesma indicação dada para os alimentos;

4° Usufruir dos bens do seu trabalho . É onde você deve sentir-se feliz por usufruir das conquistas do seu trabalho, ou seja, obtendo o suficiente para seu bem estar físico e emocional.

São os passos mais simples que podemos fazer, que não exigem tanto dinheiro, apenas seu tempo precioso em satisfazê-los.

- 1- Qual o processo de adoecimento do corpo?
- 2- A quem pertence a responsabilidade de nutrir e cuidar do corpo humano?
- 3- Quais são os passos para obter saúde?
- 4- Em quantas partes estão divididas o cuidado de nossa vida?
- 5- Quais são elas?

SAÚDE SEXUAL

“Portanto, deixará o varão o seu pai e a sua mãe e apegar-se-á à sua mulher, e serão ambos uma carne.”
Gn 2:24

Em primeiro lugar, convém destacar o tipo de união que Deus nos ordena ter. Esse é o padrão de vida sexual deixado por Deus! O Deus de Israel, proibiu Seu povo ter relações ilícitas, relações estas, citadas em levítico 18.

Ora, “todo o pecado que o homem comete é fora do corpo; mas quem peca sexualmente, peca contra o seu próprio corpo”. I Co 6:18

Em algumas traduções lemos a palavra FORNICACÃO. O que esta palavra significa?

- 1.atto de fornicar; prática sexual, coito, relação com prostitutas.
- 2.atto sexual entre pessoas não casadas; o pecado da luxúria; pecado da carne.

Quem se vende faz a vontade de quem está pagando e não a de Deus. O salário de prostituição não era aceito no santuário terrestre, Dt 23:18. Se o santuário somos nós (I Co 6:18), seremos habitados por Deus ao realizarmos estes atos?



Convém destacar que por mais que a relação seja consensual e não induzida pelo pagamento, continua sendo fornicação/prostituição/pecado sexual toda e qualquer relação fora do casamento, ou seja, não sacramentada no altar de Deus.

TEMA CENTRAL:

MEU CORPO É O SANTUÁRIO DE DEUS

Dentre os pecados sexuais, há também o adultério: infidelidade estabelecida por relação carnal com outro(a) parceiro(a) que não o(a) companheiro(a) habitual.

A saúde sexual no matrimônio é algo sagrado e estabelecido por Deus, e faz parte de nossa aprendizagem entender que o mesmo só deve ser evitado por consentimento mútuo, I Co 7:5. Submeter o sexo conjugal a privações, excessos, demandas tortuosas, desonrosas ou ainda inatividade, é um pecado sexual. Como você age em seu casamento?



O mundo hoje corrompe o leito conjugal, trazendo novas práticas que não devem ser seguidas na vida cristã: sodomia, poliamor, poligamia, junção de variados parceiros, ou relações homoafetivas. Todas estas práticas são rejeitadas pelo Senhor, que nos chama para ser sãos em todos os nossos aspectos, em toda plenitude criada e desejada por Ele. Lembrai-vos, “É santo aquele que os chamou, sejam santos vocês também em tudo o que fizerem, pois vocês sabem que não foi por meio de coisas perecíveis que vocês foram redimidos da sua maneira vazia de viver [...], mas pelo precioso sangue de Cristo, como de um cordeiro sem mancha e sem defeito”. I Pe 1:15, 18-19

1-O que significa macular o leito conjugal?

2-O que significa sodomia? O cristão deve praticar tais atos?

3-A relação entre o casal cristão deve ser decidida e estipulada de forma unilateral?

4-É pecado a prática sexual fora do casamento?

5-Como podemos agradar a Deus em nosso matrimônio?

A MENTE AFETA O CORPO

“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.” Fp 4:6-7

“Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.” Fp 4:8

Pecados e enfermidades que afetam nosso corpo, em muitos casos, originam-se na mente, Mt 15:19. Sobre isso, a profetisa relata que “grande parte das doenças que afligem a humanidade [...] só podem ser curadas restaurando-se a saúde da mente”. Ela relata que a ausência da saúde mental produz em algumas pessoas, dispépticos (doenças gastrointestinais, úlceras, refluxos, gastrites, azias, etc.) e informa que a mente influencia paralisante sobre os órgãos digestivos. — TI, v3:184, MCP1, 63

Quando pensamos excessivamente, também podemos sofrer do que é conhecido como paralisia da análise. Em que consiste este termo?

Quanto mais você pensa, se preocupa e repensam as coisas, menos você age. O nível de cortisol aumenta e causa estresse, exaustão física e bloqueio mental. Longe de encontrar uma resposta para um problema, você ficará preso em um ciclo de preocupação e imobilidade constantes.



TEMA CENTRAL:

MEU CORPO É O SANTUÁRIO DE DEUS

O conselho bíblico aplicado é pensai “nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da Terra.”, Cl 3:2. O coração é a cidadela do homem. Dele procedem as saídas da vida ou morte. Até que o coração esteja purificado, a pessoa está inapta para ter qualquer parte na comunhão dos santos. Porventura o Perscrutador dos corações não sabe quem está se deixando ficar no pecado, sem dar atenção a sua alma? Não tem havido uma testemunha das coisas mais secretas da vida de todos? MCP1, 74



Convém destacar que quando a bíblia cita a palavra coração, não significa exatamente que esta seja a função do coração, a saber, o pensar. Esta é a função do cérebro humano, mas de acordo com a forma de se expressar, e talvez a forma como as pessoas compreendiam na época, o coração é citado como órgão referente a esse papel.

Devemos nos esforçar em manter a mente sadia, com atividades que edificam, a exemplo, a boa leitura, estudos (não exacerbados), música para descanso, calma e fortalecimento... e acima de tudo: pensar em Cristo.

- 1- O que devemos guardar? Fp 4:23
- 2- Devemos pensar no quê? Cl 3:2
- 3- Os pensamentos dos homens são iguais aos de Deus? Is 55:9
- 4- Que tipo de pensamentos o Senhor detesta? Pv 15:26
- 5- Para termos uma saúde mental, espiritual e física, em que devemos pensar? Fp 4:8

O BENEFÍCIO DO DESCANSO

O descanso adequado é essencial para a saúde física e mental. O próprio Deus nos deu o mandamento do repouso; repouso este que muitas vezes, negligenciamos nos envolvendo em atividades exaustivas, resultando em estresse, falta de energia e outros problemas de saúde.

Sabe-se que em Êxodo 20, temos a lembrança divina do repouso sabático. Deus não precisa e nem nunca precisou descansar. Mas, como Pai zeloso e bondoso, nos deu exemplo descansando de Sua obra. Não é pecado ficar feliz e completo e depois desfrutar do fruto do nosso trabalho, mas de modo algum devemos confundir descanso com PREGUIÇA.

O corpo e mente humana, depois da entrada do pecado, tornou-se frágil, e em nossa fragilidade precisamos do repouso. Por exemplo: dormir bem ajuda a fortalecer o sistema imunológico, promove a reparação do corpo, melhora a memória e a concentração, reduz a inflamação e ajuda no controle do peso.



“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.”
Mt 11:28-30

Salmo: 3:5, 4:8 nos relata que Deus criou o descanso para ser uma bênção em nossa vida, serve para renovar as nossas energias físicas, e vai nos ajudar a lidar com as pressões do dia a dia. Quem tem insônia, sabe que interfere na sua qualidade de vida, desfrute dele (descanso) porque é uma dádiva para toda a humanidade. Mr 6:31, 4:8

TEMA CENTRAL:

MEU CORPO É O SANTUÁRIO DE DEUS

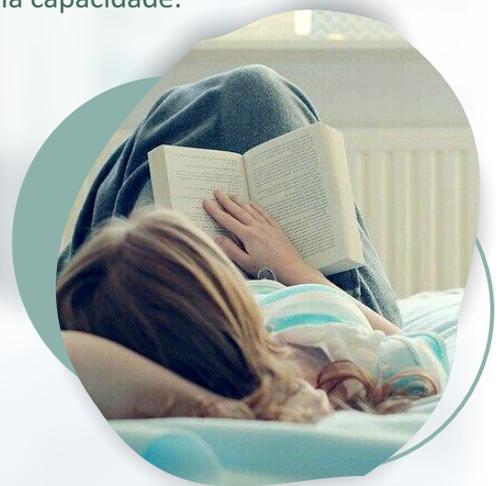
Novamente devemos ressaltar que dormir bem, ou descansar bem não significa dormir por incontáveis horas ou se abster de tarefas, e sim, na quantidade e na qualidade exata para nossa restauração.

O descanso adequado é importante para a saúde mental, pois o estresse crônico pode levar a doenças mentais, como depressão e ansiedade; ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o humor e aumentar a criatividade, melhora o desempenho no trabalho e estudos. Dormir bem ajuda a melhorar a atenção, a memória e a tomada de decisão.

Já a privação do sono ou a exaustão corporal, pode levar a um desempenho ruim e falta de produtividade. Lembre-se: Deus nos quer em plenitude.

Reflexão: Diante dos descansos “físico” e “mental”, Deus nos capacita “nEle” ou com “Ele” para o “DESCANSO DA ALMA”.

Em conclusão, o descanso adequado é essencial para a nossa saúde geral e bem-estar. Ao seguir o mandamento divino, permitimos que nosso corpo e mente se rejuvenesçam e se recuperem, nos permitindo estar completamente equilibrados e prontos para enfrentar a vida com plena capacidade.



- 1-Cite mais duas situações de que o corpo humano sofre após uma noite mal dormida?
- 2-Por que é importante seguir o mandamento de Deus de descansar adequadamente?
- 3-Quais são os benefícios físicos e mentais de ter um descanso adequado?
- 4-Quais são as consequências de não dar importância ao descanso adequado?
- 5-Como podemos implementar hábitos saudáveis de descanso em nossa rotina diária?