

**SAÚDE ESPIRITUAL PARA UMA VIDA ABUNDANTE****Texto: 1 Coríntios 15.44**

Introdução – A verdadeira vida abundante prometida por Jesus (João 10:10) é um reflexo direto da saúde da nossa alma. Vivemos em uma geração que tem muito conhecimento nutricional e de anatomia; as pessoas sabem o que é proteína, carboidrato e glúten, frequentam a academia e cuidam do corpo físico. No entanto, a Bíblia nos adverte a nos preocuparmos com o que é eterno. Assim como o nosso corpo biológico (bios) exige cuidados diários para não adoecer, a nossa vida espiritual (zoe), que é mais importante, possui uma anatomia própria e uma necessidade nutricional urgente para crescer de forma saudável e transbordante. Vejamos um paralelo entre a saúde física e a maturidade espiritual.

1 – A NUTRIÇÃO – O ALIMENTO DO ESPÍRITO – 1 Pedro 2.2-3 – Hebreus 5.12-14 – 1 Coríntios 3.1-2 – Mateus 4.4

Na biologia, uma má nutrição gera fraqueza, baixa imunidade e doenças crônicas. No espírito, o princípio é rigorosamente o mesmo. O alimento sólido e o leite espiritual. Um bebê precisa de leite, mas um adulto que se alimenta apenas de líquidos torna-se desnutrido e fraco. O corpo exige nutrientes complexos para suportar o trabalho pesado. No texto bíblico de Hebreus cinco, o autor nos adverte sobre cristãos que, pelo tempo de conversão, já deveriam ser mestres, mas ainda precisam de "leite" (verdades elementares) porque não exercitaram suas faculdades espirituais para discernir o bem e o mal. O profeta Daniel recusou a "fina iguaria" da mesa da Babilônia para manter-se fiel à aliança com Deus (Daniel 1). Espiritualmente, Daniel escolheu não se contaminar com a cultura do império, preferindo o banquete da santidade, o que o tornou dez vezes mais sábio que os demais. Hoje vemos pessoas que sofrem com a "obesidade de entretenimento" e com a "anorexia bíblica". Elas passam horas consumindo vídeos, redes sociais e pregações de entretenimento (o "açúcar" espiritual que dá energia rápida, mas não nutre). Quando tentam ler a Bíblia por 15 minutos, sentem sono ou tédio. Para ter uma vida abundante, é preciso trocar os "doces digitais" pelo alimento sólido do estudo bíblico profundo e da meditação silenciosa no devocional diário.

2 – A HIDRATAÇÃO É ESSENCIAL – João 4.14 – João 7.37-38

Mais de 60% do corpo humano é composto por água. A desidratação severa paralisa os rins, gera confusão mental e leva à morte. O Senhor Jesus se apresenta como a Água Viva. Quem bebe dessa água nunca mais terá sede, e rios de água viva fluirão do seu interior. Hoje, tentando saciar essa sede, há muitas buscas por fontes poluídas. Pessoas vivem em um estado de constante "desidratação da alma" (ansiedade, solidão, insegurança, vazio existencial). Tentam saciar essa sede na aprovação dos outros, em compras compulsivas ou em carreiras profissionais. O resultado é frustração e desilusão. Somente haverá abundância da Água Viva, se "beber" diariamente da fonte, na presença do Senhor através da oração e da adoração.

3 – A COLUNA ESPIRITUAL PRECISA ESTAR SAUDÁVEL – Efésios 6.13-14

Para o corpo se movimentar com eficácia, todos os órgãos, ossos e sistemas precisam estar em seus devidos lugares e funcionando em perfeita harmonia. O sistema esquelético e a postura (A Coluna Espiritual) precisam estar saudáveis. Nosso esqueleto sustenta todo o corpo. Uma coluna desalinhada causa dores crônicas; ossos fracos (osteoporose) quebram com qualquer impacto. A armadura de Deus apresentada por Paulo começa com "cingir-se com a verdade". A integridade e o caráter são a coluna vertebral do cristão. Se o caráter quebra, todo o ministério e a vida familiar desmoronam. José do Egito, quando tentado pela esposa de Potifar (Gn 39.9), sua "coluna espiritual" permaneceu firme. Ele tinha a estrutura interna para dizer "não" ao pecado, porque sua sustentação estava no temor ao Senhor, e não nas conveniências do momento.

Conclusão – Para desfrutarmos de uma Vida Abundante, precisamos nos alimentar da Palavra, nos hidratar do Espírito e zelar da nossa coluna espiritual. Também é vital cuidar do nosso sistema cardiovascular espiritual, evitando o colesterol do ressentimento, da falta de perdão, da inveja e da amargura. Mantendo o sistema imunológico da fé ativo, com os anticorpos contra o pecado. "Embracando sempre o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do maligno."

Domingo: 1 Tess. 3-4; Salmos 75-77 | **Segunda:** 1 Tess. 5; Salmos 78-79 | **Terça:** 2 Tess. 1-3; Salmos 80-83 | **Quarta:** João 1; Salmos 84-87 | **Quinta:** João 2-3; Salmos 88-90 | **Sexta:** João 4; Salmos 91-94 | **Sábado:** João 5; Salmos 95-99

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS: @icppg  /tvdoavivamento  /igrejacristapresbiteriana

AS DOAÇÕES PARA O MERCADO SOLIDÁRIO SÃO RECEBIDAS NOS
PLANTÕES PASTORAIS DAS 09H00 AS 11H00 E 13H30 AS 17H00,
TANTO NA ICP COMO NO CCA, OU NOS CULTOS.

OFERTAR E DIZIMAR - CHAVE PIX CNPJ:
81.639.346/0001-36