



TEMPERANÇA 3

“E Jesus, cheio do Espírito Santo, voltou do Jordão e foi levado pelo Espírito ao deserto... e naqueles dias não comeu coisa alguma...” S. Lucas 4:1 e 2

TEMPERANÇA 3

O desejo de Deus para os Seus filhos é que sejam espiritualmente saudáveis. Assim como devemos ter a comida certa para a saúde física, necessitamos de ter também a “comida” espiritual certa para um espírito saudável.

Quais são então as “LEIS DA VIDA ESPIRITUAL” ?

1) A **Bíblia** é o melhor alimento espiritual.

<https://www.facebook.com/groups/3565021453524978/?ref=share>

Se negligenciarmos o estudo da Palavra de Deus, perderemos a nossa Fé, tornar-nos-emos autossuficientes, viveremos uma vida cristã de derrota, com falta de sabedoria e discernimento e não vamos crescer até à semelhança com Cristo

Ellen White escreveu: “A energia criativa que chamou o mundo à existência está na Palavra de Deus”.

O conhecimento profundo da palavra de Deus afeta também as nossas orações, aumenta a nossa Fé e abre o nosso conhecimento à Sua vontade para que tenhamos a certeza de que Ele nos responde.

É como um ciclo de ligação.

1 João 5:14,15:

“E esta é a confiança que temos nele, que se pedirmos alguma coisa segundo a sua vontade, ele nos ouve. e, se sabemos que nos ouve em tudo o que pedimos, sabemos que já alcançamos as coisas que lhe temos pedido.”

Para obter a Saúde Espiritual, temos que tomar tempo diariamente para nos alimentarmos.

“Em cada mandamento e em cada promessa da palavra de Deus está o poder, a própria essência divina... Aquele que pela fé recebe a Palavra, recebe a própria vida e carácter Divinos.” Ellen White

2) A **Oração** é o ar puro espiritual

“É o segredo do poder espiritual. Não existe outra forma dentro do universo da graça de Deus que a substitua de forma a preservar a saúde espiritual.

A oração leva os corações ao contacto com o sopro do Divino e fortalece os tendões e os músculos da experiência religiosa.” Ellen White

A história confirma que os cristãos que oram são homens e mulheres poderosos... no seu serviço a Deus.

Satanás não tem medo nenhum das nossas organizações, planos ou métodos. Mas treme diante das nossas orações.

3) **Exercício Espiritual - Testemunho**

Romanos 10: 9,10:

“Porque, se com a tua boca confessares a Jesus como Senhor, e em teu coração creres que Deus o ressuscitou dentre os mortos, será salvo;

pois é com o coração que se crê para a justiça, e com a boca se faz confissão para a salvação.”

O testemunho é vital para uma vida cristã vitoriosa.

Pode ser feito de várias formas: na família, com os amigos e até com os estranhos quando surge a oportunidade.

O método de Cristo dá o exemplo de como chegar às pessoas.

Jesus misturava-se com elas preocupando-se com as suas necessidades e resolvia os seus problemas. **Depois dizia: “Segue-me!”**

O espírito de serviço abençoador pelo próximo, promove estabilidade e semelhança com Cristo, assim como carácter amoroso, felicidade e paz ao cristão.

Não há lugar para os preguiçosos ou egoístas.

Aqueles que se dedicam ao bem dos outros de forma desinteressada estão a trabalhar na sua própria salvação. Ellen White

Devemos mostrar verdadeiro interesse pelos outros. As pessoas não se vão interessar pelo que sabemos a não ser que vejam que nos preocupamos com elas.

Ao partilhar Jesus, nós próprios nos fortalecemos na Palavra do Senhor.

4) **Jejum** e força espiritual

No livro: “O Desejado de todas as Nações”, Ellen White salienta a necessidade de fortalecer a fé pela **oração fervorosa**, pelo **jejum** e pela **humildade de coração**.

Devemos esvaziar-nos de nós próprios, e deixar que o Espírito de Deus nos preencha (Infilling of the Spirit).

Jesus foi claro no episódio da cura do “lunático”:

S. Mateus 17:19, 20 e 21:

“Então os discípulos aproximaram-se de Jesus e perguntaram-lhe em particular: Por que é que nós não fomos capazes de expulsar aquele espírito?”

*Jesus esclareceu: “É porque não têm fé suficiente. Notem bem isto: se tiverem fé do tamanho dum grão de mostarda, poderão dizer a este monte: “Muda-te daqui para além” que ele se mudará. E nada vos será impossível! **Mas este género de espíritos só sai por meio de oração e do jejum**”.*

John Wesley fundador da Igreja Metodista, escreveu:

“O homem que nunca jejuar, está tanto no caminho do céu como o homem que nunca faz oração.”

Se queremos ter uma fé musculada para a guerra em que estamos metidos, necessitamos de oração e jejum, Jesus é que disse!

Charles Finney, um poderoso ministro presbiteriano referiu numa declaração que depois de receber o poder do Espírito Santo, pela oração e jejum, se sentiu tomado de tal poder que pequenas palavras ditas aqui e ali, tinham sobre quem as ouvia uma força de conversão imediata.

“As minhas palavras pareciam flechas diretas à alma das pessoas, cortavam como se fossem uma espada, partiam os corações como martelos...”

“Outras vezes sentia que não dizia nada... falava, mas não convencia...”

Esse era o momento em que me recolhia pelo menos por um dia para orar e jejuar...

Depois de me humilhar e implorar a Deus por misericórdia, o poder voltava.

Esta tem sido a experiência da minha vida.”

Em **Salmos 62:11** diz o salmista:

“Uma vez falou Deus, duas vezes tenho ouvido isto: que o poder pertence a Deus.”

Para obtermos esse poder necessitamos da oração e de jejum.

Links:

<http://medicosadventistas7.com.pt/> (site)

@medicosadventistas7 (facebook)

https://www.facebook.com/pg/medicosadventistas7/groups/?ref=page_internal

Grupos dentro da Página aos quais é benvinda a sua adesão:

Portal da Bíblia; <https://www.facebook.com/groups/3565021453524978/?ref=share>

Portal do Espírito de Profecia; <https://www.facebook.com/groups/2561040650783286/?ref=share>

Portal das Receitas Saudáveis; <https://www.facebook.com/groups/703891100356799/?ref=share>

Portal do Ensino Médico para Leigos; <https://www.facebook.com/groups/245678066816452/?ref=share>

Bloodsugarlevels8 (youtube e Instagram)

<https://www.youtube.com/channel/UCewdVlio89V3OPsa1S5RarA>

https://www.youtube.com/channel/UCTM-KiBbQjPAPeWsqW_TymA

CONSELHOS

Ao acrónimo **NEWSTART** (**N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**un, **T**emperance, **A**ir, **R**est e **T**rust), tão conhecido entre nós, falta algo extremamente importante e que nos dias de hoje está já comprovado ser juntamente com o exercício físico, **a única coisa que realmente pode prolongar a vida do ser humano**.

Talvez chamar antes de “**FE**” (**F**asting e **E**xercise). **Pela FE** em termos deste mundo é dito nos compêndios de Medicina que a vida humana pode ser prolongada.

Mas será que envelhecer é sinónimo de adoecer? (Diabetes, Hipertensão, Colesterol desregulado, Esquecer as coisas, Fraqueza muscular)

Em muitos casos certamente.

Mas não são sinónimos e uma coisa pode não ter nada a ver com a outra. O corpo humano tem uma inteligência tão grande que se mudarmos a fisiologia automaticamente começa um processo de auto cura.

Qual é a hora de começar? É agora!

Há gente que começou há 30 anos, ainda bem, é bom para essas pessoas.

Parar é morrer diz o povo, por isso movimento é vida. Começamos a morrer quando as recordações se tornam mais fortes que as aspirações, quando se começa a conjugar o verbo no passado: “eu fui, eu ia, eu fazia...”

Devemos concentrar-nos no futuro sabem porquê? Porque é lá que vamos passar o resto da nossa vida, ... na eternidade...

Se colocarmos a palavra jejum na pesquisa dos livros do Espírito de Profecia, vamos encontrar mais de duzentas referências sobre o assunto.

Ellen White sempre aconselhou a frugalidade, tendo em conta cada pessoa em particular e sobretudo qual a sua situação em termos de doença: **“comer pouco poucas vezes”**.

Em 2016 o prémio Nobel da Medicina foi atribuído ao investigador japonês Yoshinori Ohsumi, pelas “descobertas sobre os mecanismos da **autofagia**”.

Autofagia é o que acontece no nosso organismo após uma infecção por exemplo.

As células usam a autofagia para se livrarem de proteínas e de organelos danificados, podendo este efeito neutralizar os efeitos negativos do envelhecimento no corpo. Este processo é intensificado após algumas horas sem ingerir alimentos, podendo ser benéfico por levar a um mecanismo de regeneração natural, reduzindo a probabilidade de aparecimento de algumas doenças, ajudando na perda ou manutenção do peso, além de poder aumentar a longevidade.

TEMPERANÇA 3 (Contracapa)

O jejum é a abstinência total ou parcial de alimentos por um período definido e propósito específico. Tem sido praticado pela humanidade em praticamente todas as épocas, nações, culturas e religiões. Pode ser com finalidade espiritual ou medicinal como já vimos, visto que o jejum pode trazer tremendos benefícios físicos com a desintoxicação que produz no corpo.

A Igreja de hoje vive dividida entre dois extremos: aqueles que não dão valor nenhum ao jejum e aqueles que se excedem com ele.

Na bíblia diz que temos que jejuar?

No Velho Testamento, os judeus tinham um único dia de jejum instituído: o do Dia da Expição (Lev. 23:27), que também ficou conhecido como “o dia do jejum” (Jer 36:6) e ao qual o apóstolo Paulo se referiu como “o jejum” (Atos 27:9). Apesar de não haver um imperativo acerca desta prática, a Bíblia está cheia de menções ao jejum. Fala não apenas de pessoas que jejuaram e da forma como o fizeram, mas infere que nós também jejuaríamos e nos instrui na forma correta de fazê-lo. Não há regras fixas na Bíblia sobre quando jejuar ou qual tipo de jejum praticar, isto é algo pessoal. Mas a prática do jejum traz consigo alguns princípios que devem ser entendidos e seguidos.

“Quando jejuarem não andem de cara triste, como as pessoas fingidas, que até desfiguram a cara para toda a gente ver que andam a jejuar. Garanto-vos que essas pessoas já receberam a sua recompensa. Mas tu, quando jejuares, lava a cara e penteia-te bem. Deste modo, ninguém saberá que andas a jejuar, a não ser o teu Pai que está presente sem ser visto. Ele, que vê tudo o que se passa em segredo, te dará a recompensa.”

MATEUS 6:16-18 BPT09DC

Redação: Cristina Ribeiro, Diretora do Departamento de Saúde e Temperança da IASD de Lisboa Central

João Ferreira de Almeida versão para IOS Móvel

Ellen White : Educação, Parábolas de Jesus, Obreiros Evangélicos, Caminho para Cristo

The Praying Church Sourcebook Paperback, 1997, Alvin JV et al.

Seventh-day Adventist Church Inter America.org

Smith D (2016): “40 Days God ‘s Health Principles for His Last-Day People”

