



Mente sã em corpo são

Pr Celso Martinez

De 21 a 26 de dezembro

Culto de 13/12

Escolha um de seus auxiliares para ficar responsável pelo “Quebra Gelo”. Temos uma infinidade de sugestões de “Quebra Gelo Gospel” na internet. Sugestões: www.mda.com.br; www.google.com.br; www.youtube.com.br Escolha um CD ou DVD, não se esqueça de fazer a letra da música escolhida em quantidade que dê para distribuir para todos os membros da célula. Líder surpreenda os membros de sua célula trazendo os cânticos que eles mais gostam. Se você tiver outra auxiliar peça a ele para fazer.

“Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em ti, porque confia em ti”. Isaías 26:3

“Tu, Senhor, conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme; porque ele confia em ti”.

Propósito: Compreender que nossos sentimentos são provocados por pensamentos. Manter nossa mente protegida, vai permitir que os nossos sentimentos fiquem igualmente protegidos.

- Já se dizia no passado que: ***Uma mente sã produz um corpo são.***
- O que pensamos define o que sentimos.
- O texto abre para nós uma extraordinária realidade: a relação entre pensamento e sentimento.
- Na verdade o tripé que movimenta a vida é: ***pensamento, sentimento e ação.***
- O pensamento gera o sentimento, e o sentimento gera a ação.
- Pensamentos positivos e bons geram sentimentos positivos e bons, e conseqüentemente ações positivas e boas.
- ***Tudo começa no pensamento, desemboca nas emoções que se traduzem em ações.***
- ***Os documentários sobre obesidade apontam para o fato de pessoas que desenvolveram obesidade mórbida por conta de um abuso sexual. A mente foi afetada, gerando um sentimento doente e conseqüentemente um corpo obeso. A mente expressa sua patologia no corpo.***
- A Bíblia nos chama a atenção para o que ocupa a nossa mente.
- A palavra ***Coração*** traz algumas ideias:
- ***1. Coração referindo-se a emoção. Prov. 15:15, 30.***
- ***O coração alegre aformoseia o rosto, mas pela dor do coração o espírito se abate. Prov. 15:13***
- ***Todos os dias do oprimido são maus, mas o coração alegre tem um banquete contínuo. Prov. 15:15***
- ***2. Coração referindo-se a mente, como o centro do pensamento e da razão.***
- ***Não te desespere a benignidade e a fidelidade; ata-as ao pescoço; escreve-as na tábuas do teu coração. Prov. 3:3***
- ***Prv 4:23 Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as saídas da vida.***
- No Novo Testamento a mesma ideia é mantida:
- ***Mat 13:19 Quando uma pessoa escuta a mensagem do Reino, mas não a compreende, vem o Maligno e arranca o que foi semeado em seu coração. Estas são as sementes que foram semeadas à beira do caminho.***
- ***Ainda não compreendeis que tudo o que entra pela boca desce para o ventre e é lançado fora? Mas o que sai da boca procede do coração, e isso contamina o homem. Porque do coração procedem os maus pensamentos, mortes, adultérios, prostituição, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias. São essas coisas que contaminam o homem; mas comer sem lavar as mãos, isso não contamina o homem. Mateus 15:17-20.***

- **Como manter a mente saudável?**

- 1. Aprenda a olhar a vida do ponto de vista de Deus.**

- A vida passa a ter sentido quando olhada do ponto de vista de Deus. Isto é, buscar sentido para vida buscando-a em Deus.
- *Portanto, já que vocês ressuscitaram com Cristo, procurem as coisas que são do alto, onde Cristo está assentado à direita de Deus. Mantenham o pensamento nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas. Pois vocês morreram, e agora a sua vida está escondida com Cristo em Deus. **Colossenses 3:1-3***

- 2. Escolha o que vai ocupar a sua mente.**

- O que entra na mente vai produzir um sentimento, e conseqüentemente uma ação.
- Não faz sentido terceirizar o que permitimos que entre na nossa mente.
- **Filipenses 4:8** *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.*
- **Filipenses 4:9** *O que também aprendestes, e recebestes, e ouvistes, e vistes em mim, isso fazei; e o Deus de paz será convosco.*

- 3. Aproprie-se da graça do Senhor.**

- *Todos nós somos movidos por alguma coisa ou por algum sentimento.*
- *Pessoas movidas pela culpa, pela traição, pelo ódio, pela vingança.*
- **Aquilo que nos move se torna o nosso senhor.**
- *A culpa é expressão de quem não se apropriou da maravilhosa graça.*
- *Em todas as Epístolas, Paulo as encerra falando da **graça**.*
- **Portanto, agora, nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o espírito. Romanos 8:1.**

- 4. Mantenha a sua mente firmada no Senhor. Isaias 26:3**

- Há muitas coisas que buscam sequestrar nossa mente e perturbar nosso coração.
- Há muitos ladrões de mente e corações.
- Precisamos manter nossa mente firmada no Senhor. Em verdadeira e profunda confiança.
- O que Isaias diz não é uma possibilidade. É uma promessa.

Conclusão:

- 1. Você tem dificuldade de manter a sua mente saudável?**
- 2. O que o estudo de hoje trouxe de ajuda para você?**
- 3. Você está disposto a colocar em prática o que aprendeu neste estudo?**

Amado líder de célula, coloque-se à disposição para conversar e orar com os que se sentirem tocados pelos textos bíblicos. Sem dúvidas o Espírito do Senhor está agindo, e Deus fará grandes coisas entre nós!