

Mantendo seu Coração Saudável

O Programa Divino de Saúde para Humanidade
2º Trimestre

“É desígnio de Deus que, mediante Seus servos, os doentes, os desafortunados, os possuídos de espíritos maus, Lhe ouçam a voz. Deseja, mediante Seus instrumentos humanos, ser um Confortador tal como o mundo não conhece.”



Sábado 23 de maio de 2015

Mantendo Seu Coração Saudável

“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida”
(Provérbios 4:23)

“Que suba a Deus a oração: ‘Cria em mim um coração puro’ (Salmos 51:10). Para uma alma pura e limpa, deve Cristo habitar nela, e da abundância do coração procedem as fontes da vida.” — *The SDA Bible Commentary* [E. G. White Comments], vol. 3, p. 1157.

Estudo Adicional: *Healthful Living*, pp. 178-187.

1. CORAÇÃO – essencial à manutenção da VIDA – Domingo, 17 de maio de 2015

1A | Por que o coração é a chave para a manutenção da saúde? Provérbios 4:23.

(Pv 4:23) *Guarda com toda a diligência o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.*

“A saúde perfeita depende da perfeita circulação.

“Quanto mais ativa a circulação, mais livre de obstruções e impurezas será o sangue. O sangue nutre o corpo. A saúde do corpo depende da circulação saudável do sangue.” — *Healthful Living*, p. 178.

“O amor de Cristo difundido por todo o ser é um poder vitalizante. Cada componente vital — o cérebro, o coração, os nervos — Ele os toca com a cura.” — *Ciência do Bom Viver*, p. 115.

1B | O que o coração significa espiritualmente? Qual o efeito do coração espiritual sobre a saúde espiritual? Lucas 6:45; Isaías 26:3.

(Lc 6:45) *O homem bom, do bom tesouro do seu coração tira o bem; e o homem mau, do seu mau tesouro tira o mal; pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca.*

(Is 26:3) *Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em ti; porque ele confia em ti.*

“Diligente guarda do coração [mente humana] é essencial para um crescimento saudável na graça. O coração em seu estado natural é uma morada para pensamentos impuros e paixões pecaminosas. Quando posto em sujeição a Cristo, deve ser purificado pelo Espírito de toda a imundícia. Isso não pode ser feito sem o consentimento do indivíduo.

“Quando a alma tiver sido purificada, é dever do cristão conservá-la sem mácula.” — *The SDA Bible Commentary* [E. G. White Comments], vol. 3, p. 1157 [Colchetes adicionados pelo revisor].

2. DOENÇAS DO CORAÇÃO– Segunda-Feira, 18 de maio de 2015

2A | Como a aterosclerose — a causa mais frequente de doença e morte no mundo — é produzida, e como podemos evitá-la? Levítico 3:17; Gênesis 1:29

(Lv 3:17) Estatuto perpétuo, pelas vossas gerações, em todas as vossas habitações, será isto: nenhuma gordura nem sangue algum comereis.

(Gn 1:29) E a todos os animais da terra, a todas as aves do céu e a todo ser vivente que se arrasta sobre a terra, tenho dado todas as ervas verdes como mantimento. E assim foi.

“Alimentos cárneos, manteiga, queijo, rica pastelaria, alimentos temperados e condimentos são usados livremente, por adultos e jovens. [...]. Os órgãos produtores de sangue não podem converter esses artigos em bom sangue.” — *Healthful Living*, pp 180, 181.

“Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e os alimentos cárneos.” — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 359.

“Uma má circulação faz com que o sangue se torne impuro, induzindo a congestão do cérebro e dos pulmões, e provocando doenças do coração, fígado e pulmões.” — *Healthful Living*, p. 180.

“Disfunções catarrais, doença renal, dor de cabeça e problemas cardíacos são resultado de comer sem moderação.” — *Ibidem*, p 181.

2B | Cite algumas doenças do coração espiritual. Ezequiel 3:7 (última parte); Jeremias 17:9; Provérbios 16:5

(Ez 3:7) pois eles não me querem escutar a mim; porque toda a casa de Israel é de frente obstinada e dura de coração.

(Jr 17:9) Enganoso é o coração, mais do que todas as coisas, e perverso; quem o poderá conhecer?

(Pv 16:5) Todo homem arrogante é abominação ao Senhor; certamente não ficará impune.

“Alguém pode imaginar ser possível um lugar no reino de Deus para um coração onde ainda exista orgulho? Foi o orgulho que causou a queda de Satanás. Seu coração se exaltou por causa da sua beleza.” — *The Signs of the Times*, 5 de fevereiro de 1894.

2c | Há alguma forma de se saber a condição do coração espiritual de uma pessoa? Mateus 7:20; 12:34 (última parte); 15:18 e 19

(Mt 7:20) Portanto, pelos seus frutos os conhecereis.

(Mt 15:18 e 19) Mas o que sai da boca procede do coração; e é isso o que contamina o homem. 19 Porque do coração procedem os maus pensamentos, homicídios, adultérios, prostituição, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias.

“Nossos pensamentos devem ser estritamente vigiados, pois um pensamento impuro produz uma impressão profunda na alma. [...]. Se os pensamentos são puros e santos, o homem torna-se melhor por acalentá-los. Por eles, a condição espiritual é vivificada, e o poder para fazer o bem é maior. E, como uma gota de chuva prepara o caminho para outra em umedecer a terra, assim um bom pensamento prepara o caminho para outro.” — *A fé pela qual eu vivo*, p. 222.

“Não são apenas as nossas palavras e ações, mas também nossos pensamentos, que constroem o retrato do que somos.” — *Orientação da criança*, p. 563.

3. O TRATAMENTO ADEQUADO – Terça-Feira, 19 de maio de 2015

3A | Se uma pessoa é diagnosticada com doença cardíaca, como devemos falar com ela, e o que devemos dizer? Provérbios 25:11

(Pv 25:11) Como maçãs de ouro em salvas de prata, assim é a palavra dita a seu tempo.

“Aqueles que defendem uma postura condescendente, não esclarecerão o sofredor a respeito da natureza e da causa da doença que se apoderou de seu corpo. Devem, com tato e sábia discriminação, com ternura e amor por sua alma, expor a ele a razão de sua enfermidade, e, em seguida, procurar esclarecer sua mente, para que possa colocar seu apetite e suas paixões sob o controle da razão, e encontrar um remédio certo para cada doença em Cristo Jesus.” — *Pamphlet, n° 167, p. 27.*

“A principal se não a única razão pela qual muitos se tornam inválidos, é que o sangue não circula livremente, e as trocas gasosas no fluido vital, tão necessárias à vida e à saúde não acontecem. Essas pessoas não dão exercício aos seus corpos, nem alimento aos pulmões, que é o ar puro e fresco; dessa maneira, é impossível que o sangue seja vitalizado, o qual prossegue seu curso lentamente através do sistema.” — *Healthful Living, p. 180.*

3B | Quem pode diagnosticar o estado do coração espiritual? Jeremias 17:10. Qual é o tratamento recomendado? Ezequiel 36:26.

(Je 17:10) Eu, o Senhor, esquadrinho a mente, eu provo o coração; e isso para dar a cada um segundo os seus caminhos e segundo o fruto das suas ações.

(Ez 36:26) Também vos darei um coração novo, e porei dentro de vós um espírito novo; e tirarei da vossa carne o coração de pedra, e vos darei um coração de carne.

“Quando Jesus fala do novo coração, quer dizer a mente, a vida, todo o ser. Para uma mudança de coração é preciso tirar as afeições do mundo e colocá-las em Cristo. Possuir um coração novo é ter uma mente nova, novos objetivos, novos motivos. Qual é o sinal de um coração novo? Uma vida transformada. Cada dia, cada hora, a pessoa morrerá para o egoísmo e o orgulho.

“Uma das orações mais sinceras registradas na Palavra de Deus é a de Davi quando pediu: ‘Cria em mim um coração puro, ó Deus’ (Salmos 51:10). A resposta de Deus para tal oração é: ‘um coração novo Eu vou lhe dar’. Esta é uma obra que nenhum homem finito pode fazer. Homens e mulheres devem começar buscando a Deus fervorosamente para uma verdadeira experiência cristã. Devem sentir o poder criador do Espírito Santo. Devem receber o novo coração, que é mantido afável e meigo com a graça dos céus. O espírito egoísta precisa ser eliminado da alma. É preciso agir fervorosamente e com humildade de coração, cada um olhando para Jesus em busca de orientação e incentivo.” — *The SDA Bible Commentary [E. G. White Comments], vol. 4, pp. 1164, 1165.*

4. CURA PERMANETE NO FUTURO– Quarta-Feira, 20 de maio de 2015

4A| Embora qualquer cura física nesta terra seja apenas temporária (incluindo aquela realizada por Jesus e pelos apóstolos), quando acontecerá a cura permanente? Apocalipse 22:2, 14; 2:7.

(Ap 22:2 e 14) No meio da sua praça, e de ambos os lados do rio, estava a árvore da vida, que produz doze frutos, dando seu fruto de mês em mês; e as folhas da árvore são para a cura das nações. 14 Bem-aventurados aqueles que lavam as suas vestes [no sangue do Cordeiro] para que tenham direito à árvore da vida, e possam entrar na cidade pelas portas
(Ap 2:7) Quem tem ouvidos, ouça o que o Espírito diz às igrejas. Ao que vencer, dar-lhe-ei a comer da árvore da vida, que está no paraíso de Deus.

“O fruto da árvore da vida no Jardim do Éden possuía virtude sobrenatural. Comê-lo significava viver para sempre. Seu fruto era o antídoto da morte. Suas folhas eram para a sustentação da vida e da imortalidade.” — *The SDA Bible Commentary [E. G. White Comments], vol. 7, p. 988.*

“A transgressão dos mandamentos de Deus privou o homem de todo o direito à árvore da vida. Cristo morreu para que, através da virtude do seu sangue, a obediência à lei de Deus consiga tornar o homem digno da bênção celestial, e conceder-lhe novamente o direito à árvore da vida.” — *Spiritual Gifts, vol. 3, p. 88.*

4B| Quanto uma pessoa pode fazer na limpeza e purificação do seu coração espiritual? Provérbios 20:9; Jeremias 13:23.

(Pv 20:9) Quem pode dizer: Purifiquei o meu coração, limpo estou de meu pecado?
(Jr 13:23) pode o etíope mudar a sua pele, ou o leopardo as suas malhas? Então podereis também vós fazer o bem, habituados que estais a fazer o mal.

“Oh, que todos se compenetrem de que sem Cristo não podem fazer nada! [...]. Nossas ações têm uma influência dupla; pois elas afetam os outros e a nós mesmos. Essa influência será uma bênção ou uma maldição para aqueles com quem nos associamos. Quão pouco apreciamos esse fato. Ações tornam-se hábitos, e hábitos, caráter; e se não guardarmos nossos hábitos, não estaremos qualificados para unir-nos com os instrumentos celestiais na obra da salvação, nem estaremos preparados para entrar nas mansões celestiais que Jesus foi preparar; porque unicamente estarão lá aqueles que renderam sua vontade e caminho à vontade e caminho de Deus.” — *Christian Education, p. 92.*

4C| O que Deus é capaz de fazer por nós a este respeito? Isaías 41:10; Salmo 51:10.

(Is 41:10) não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.
(Sl 51:10) Cria em mim, ó Deus, um coração puro, e renova em mim um espírito estável.

“Mas, àquele que, com perseverança em fazer o bem, busque glória, honra e imortalidade, Deus dará a vida eterna.” — *The Signs of the Times, 24 de setembro de 1894.*

4D| O que está prometido aos puros de coração? Mateus 5: 8.

(Mt 5:8) Bem-aventurados os limpos de coração, porque eles verão a Deus

5. O REMÉDIO PARA A DOENÇA DO CORAÇÃO ESPIRITUAL – Quinta-Feira, 21 de maio de 2015

5A | O que precisamos fazer para experimentar a verdadeira cura do coração espiritual? Salmos 32:5; 1 João 1:9

(Jo 9: 6 e 7) Confessei-te o meu pecado, e a minha iniquidade não encobri. Disse eu: Confessarei ao Senhor as minhas transgressões; e tu perdoaste a culpa do meu pecado.

(Is 38:21) Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça.

“Deus requer que confessemos nossos pecados e humilhemos o coração diante dEle; mas, ao mesmo tempo, devemos vê-IO como um terno Pai, que não abandona aqueles que depositam sua confiança nEle. Muitos de nós andam por vista e não por fé. Acreditamos nas coisas que se veem, mas não apreciamos as preciosas promessas da Palavra de Deus; e ainda não podemos desonrar mais decididamente a Deus do que demonstrando desconfiança no que Ele diz, e questionando se o Senhor é sincero conosco ou nos estaria enganando.

“Deus não nos abandona por causa de nossos pecados. Podemos cometer erros e entristecer o seu Espírito; mas quando nos arrependemos, e vamos a Ele com o coração contrito, Ele não nos faz voltar. Há obstáculos a serem removidos. Sentimentos errados foram acariciados, e tem havido orgulho, autossuficiência, impaciência e murmurações. Tudo isso nos separa de Deus. Os pecados devem ser confessados; deve haver uma operação mais profunda da graça no coração. Aqueles que se sentem fracos e desanimados podem tornar-se fortes homens de Deus e fazer nobre trabalho pelo Mestre. Mas devem trabalhar a partir de um ponto de vista elevado; não devem ser influenciados por nenhum motivo egoísta.” —*Obreiros evangélicos, pp. 411, 412.*

5B | Quando Deus quer que experimentemos essa cura? 2 Coríntios 6:2

(2 Co 6:2) porque diz: No tempo aceitável te escutei e no dia da salvação te socorri; eis aqui agora o tempo aceitável, eis aqui agora o dia da salvação

RECAPITULAÇÃO E REFLEXÃO – Sexta, 22 de maio de 2015

1. O que entendemos da palavra “coração” do ponto de vista espiritual?
2. Quais são as principais causas de doenças do coração físico?
3. O que significa ter um coração novo, no sentido espiritual, e por que é necessário substituir completamente o velho coração?
4. Qual é o único tipo de caráter que Deus aprecia, e por quê?
5. Quando e como a cura completa para o coração físico pode ser alcançada? Quando e como teremos a verdadeira cura do coração espiritual?