



Meditação de segunda-feira – Tema: A dieta de Jesus

“Jesus lhes declarou: — A minha comida consiste em fazer a vontade daquele que me enviou e realizar a sua obra.” (Jo. 4:34)

→ Numa época de tanta preocupação com o corpo e com “tantas dietas”, torna-se oportuno verificar os comentários de Jesus com respeito a este assunto. Recentemente uma revista feminina e outra televisiva trouxeram uma matéria denominada: *A Dieta de Jesus* -peixes, carne, pão, sucos de frutas e folhas, laticínios, lentilhas, cebola, alho, azeite de oliva e vinhou suco de uva, basicamente. Certamente é uma boa sugestão de cardápio para uma vida saudável. Entretanto, Jesus nos deixou uma lição, um exemplo que ultrapassa o material e o físico. Responda: O que Jesus considerava realmente de importância vital? Releia o verso de hoje. E qual é a vontade de Deus e sua obra?... Para responder leia também os versos de 35 a 38. Notou que a resposta a esta pergunta continua ligada ao tema alimento? Semear e Colher. Semear o quê? (a Palavra). Colher que tipo de fruto? (almas, vidas, redimidas). Esta colheita é para a eternidade. O que você entende do verso 38?... Leia-o novamente. Você acertou se disse que é continuar a apascentar o rebanho de Deus, mesmo que outros tenham evangelizado antes de você. A obra tem que continuar, precisamos receber em nosso meio todos os que querem Jesus. Evangelizar é a chave. E só podemos fazê-lo com poder se nossa vida for de obediência e dedicação. → **Leia refletindo: As Colheres de cabo comprido:** Dizem que Deus convidou um homem para conhecer o Céu e o Inferno. Eles foram primeiro ao inferno. Ao abrirem a porta, viram uma sala em cujo centro havia um caldeirão de sopa e à sua volta estavam sentadas pessoas famintas e desesperadas. Cada uma delas segurava uma colher de cabo bem comprido, que lhes permitia alcançar o caldeirão, mas não a própria boca. O sofrimento era grande. Em seguida, foram ao céu. Era uma sala idêntica à primeira: havia o mesmo caldeirão, as pessoas em volta, as colheres de cabo comprido. A diferença é que todos estavam saciados. Eu não compreendo -disse o homem a Deus -porque aqui as pessoas estão felizes, enquanto na outra sala morrem de aflição, se é tudo igual? Deus sorriu e respondeu: Você não percebeu? É porque aqui eles aprenderam a dar comida uns aos outros. Aqui temos 3 situações que merecem uma profunda reflexão: **Egoísmo** -As pessoas estavam altamente preocupadas com a sua própria fome, impedindo que se pensasse em alternativas para equacionar a situação. A vontade do Pai é que apascentemos suas ovelhas num mundo tão cruel e violento. As dificuldades são tamanhas, mas é sempre possível ajudar o outro a receber alimento espiritual. Qual tem sido a sua dieta espiritual? Você tem se colocado próximo da Palavra a ponto de receber alimento também? Só assim poderemos conhecer a boa, perfeita e agradável vontade de nosso Pai. **Criatividade** – Use os dons que Deus te deu para fazer diferença na vida dos irmãos. **Equipe** -Se tivesse havido o espírito solidário, e conjuntamente uma ajuda mútua, a situação teria sido totalmente resolvida. Jesus recomendou que os discípulos saíssem 2 a 2 para evangelizar. É melhor serem 2 (ou mais) do que 1, 2 pessoas trabalhando juntas podem ganhar muito mais. (Ec 4:9). → **Tarefa** para os que querem crescer mais = procure outros versículos que falem sobre este assunto. Descubra um mandamento prático de Deus. → **Decida:** Que a sua comida seja fazer a vontade do Pai. Escolha pelo menos uma coisa prática para provar que realmente você quer fazer a vontade de Deus. Que tal, nesta semana, combater a sua

principal tentação? O que vai fazer?... → **Memorize** este versículo para lutar contra as tentações e ter claramente o que deve ser sua necessidade básica.

Meditação de terça-feira - Tema: A nossa comida

“Jesus respondeu: — Eu sou o pão da vida. Quem vem a mim jamais terá fome, e quem crê em mim jamais terá sede.” (Jo. 6:35)

Que maravilha de afirmação! Que promessa poderosa!! Quais são algumas das necessidades mais básicas? Comer, beber água, e uma terceira, eu diria, dormir. São atividades que por mais que façamos temos que fazê-las de novo, e de novo, e de novo. Não é surpreendente que Jesus se refira às 2 primeiras no sentido espiritual também?... Aliás, Jesus usa a comida como tema ilustrativo em diversas ocasiões. Veja: Mt. 7:15-23, 17:20; Mc. 4:26-29; Jo. 21:9-11. → O verso de hoje traz a mais essencial de todas as mensagens com esse tema: Jesus é o pão da vida. O que ele quer dizer com isto? Ele pode te saciar; Ele é essencial; Ele pode ser para todo dia. Não seria bom comer apenas uma vez por ano, por exemplo? Quanto tempo e dinheiro economizaríamos? Jesus vai mais além no campo espiritual: se cremos nEle jamais teremos fome ou sede. Fome e sede de quê? Você anda buscando algo incessantemente?... Há um vazio no seu coração?... Existe uma angústia, nostalgia, sentimento, algo que você não identifica e que o obriga a ir de novo, e de novo, e de novo a uma garrafa de bebida forte, a uma revista ou programa pornográfico, a envolver-se em diversões cada vez mais perigosas, esportes cada vez mais radicais, a consumir substâncias que provoquem sensações delirantes, a caçar amores arrebatadores, buscando sempre experimentar algo novo não importando a origem ou fim de seus atos?... Ou pode até ser uma simples e eterna insatisfação com a vida, onde você há “trocentos anos” fala coisas do tipo: “Se eu tivesse me formado naquela outra área... Se eu (não) tivesse me casado... Se eu fosse mais jovem... Se eu fosse mais velho(a)... Se eu... Mude a gramática, mude o foco, mude o alimento. Vamos saciar nossa alma com o Pão, Jesus. Precisamos querer este pão; preparar a mesa para servi-lo; preparar nosso ♥ para recebê-lo. Nosso estilo de vida tem que demonstrar isto. O mundo está faminto. Você tem este pão? Ofereça-o, mostre no teu rosto que você está satisfeito(a), que está ‘cheio’, que a graça dEle te basta.

→ **Refleta:** Leia o restante da passagem em João 6:35-40. Jesus, aqui, deixa clara a idéia iniciada no capítulo 4, lido ontem. Ele fala de sua missão e nos deixa uma promessa no verso 40. Você crê em Jesus? Então você terá a vida eterna com Ele. → **Tarefa:** neste texto de João, procure enumerar todos os ensinamentos que puder. Escreva em seu caderno. Lembre-se: o cristão lendo a bíblia é um garimpeiro em busca de pepitas. As pepitas que você encontrar na Bíblia o(a) deixarão mais rico(a). → **Tome suas decisões:** Se você ainda não o fez e entendeu que era isso o que faltava, ore agora e convide-o. Diga: “eu quero Jesus como principal alimento de minha alma.” Se você já é dEle, tem frequentado a mesa onde este pão é servido, mas não tem se alimentado dEle, decida, agora, fazer dele o **teu pão**, a tua suficiência. Ele vai nutrir teu viver. Decida pelo menos um passo prático que vai fazer você alimentar-se mais de Jesus. Ex: Sem bíblia, sem internet; horário fixo para meditar; utilizar o caderno de oração etc. → **Memorize:** Alimente-se do verso de hoje. Que esta Palavra te sustente e seja o teu essencial. Bom apetite!

Meditação de quarta-feira - Tema: Alimento não-perecível

“Este é o pão que desce do céu, para que todo o que dele comer não pereça.”

(Jo. 6:50)

→ Esta afirmação é de Jesus, e é a seu próprio respeito. Há algum tempo atrás aprendi que todo o VT aponta para Jesus e sua vinda. O NT é a sua vida aqui e aponta para a sua volta. Esta passagem de João é um exemplo disso. Leia Jo. 6:28-35 e Êx. 16:1-10. Responda: 1) Qual o nome do Pão que Deus deu para os israelitas no deserto, após deixarem se ser escravos no Egito?... 2) A quem podemos comparar este pão?... 3) Por

que Jesus se refere a si mesmo como o Pão do Céu?... → Olha que paralelo interessante que os próprios judeus fizeram ao interrogar Jesus sobre que sinal eles veriam para crer no que Jesus falava. Jesus afirma que Ele é o nosso maná. Aquele que vai nos sustentar e dar vida, e vida eterna. Lá no livro de Êxodo diz que os israelitas foram instruídos a não guardar maná para o outro dia. Eles teriam que confiar que no dia seguinte o Senhor iria prover o alimento novamente. Se eles guardassem para o dia seguinte, ele se estragaria. Devemos provar da fidelidade de Deus. Lembra da oração do Pai Nosso? “O pão nosso de **cada dia dá-nos hoje...**”. Outro detalhe é que as pessoas queriam mais; não bastava maná, pediram carne. Deus atendeu. Aí eles reclamaram que era a mesma coisa todo dia e que tinham saudades da cebola e do alho de lá, e que eles preferiam estar ainda no Egito. Verifique: Números 11.1-9. Olha quanta ingratidão. Qual a reação do Senhor?... Eles estavam agarrados àquela vida de escravidão que até se habituaram a ela. Será que nós não fazemos o mesmo com Deus. Ele nos dá Jesus, o pão nosso de cada dia, e tantas outras graças, mas nós queremos mais e mais. A graça d’Ele não nos basta. → **Leia refletindo: Solte a panela:** Certa vez, um urso faminto perambulava pela floresta em busca de alimento. A época era de escassez, porém, seu faro aguçado sentiu o cheiro de comida e o conduziu a um acampamento de caçadores. Ao chegar lá, o urso, percebendo que o acampamento estava vazio, foi à fogueira ardendo em brasas e dela retirou uma panela de comida. Quando a tina já estava fora da fogueira, o urso abraçou com toda sua força e enfiou a cabeça dentro dela, devorando tudo. Enquanto abraçava a panela, começou a perceber algo lhe atingindo. Na verdade, era o calor da tina. Ele estava sendo queimado nas patas, no peito e por onde mais a panela encostava. O urso nunca havia experimentado aquela sensação, então, interpretou as queimaduras pelo seu corpo como uma coisa que queria lhe tirar a comida. Começou a urrar muito alto. E, quanto mais alto rugia, mais apertava a panela quente contra seu imenso corpo. Quanto mais a tina quente lhe queimava mais ele apertava contra o seu corpo, e mais alto rugia. Quando os caçadores chegaram ao acampamento, encontraram o urso recostado a uma árvore próxima à fogueira, segurando a tina de comida. O urso tinha tantas queimaduras que o fizeram grudar na panela e, seu imenso corpo, mesmo morto, ainda mantinha a expressão de estar rugindo. → Em nossa vida, por muitas vezes, abraçamos certas coisas que julgamos ser importantes. Algumas delas nos fazem gemer de dor, nos queimam por fora e por dentro, e mesmo assim, ainda as julgamos importantes. Temos medo de abandoná-las e esse medo nos coloca numa situação de sofrimento, de desespero. Apertamos essas coisas contra nossos ♥ e terminamos derrotados por algo que tanto protegemos, acreditamos e defendemos. Tenha a coragem e a visão que o urso não teve. Solte a panela!!! Não se agarre a coisas que você julga ser necessário além de Cristo. O mesmo Jesus que transformou a água em vinho pode transformar o que você necessita. Confie. Deposite tudo nos pés de Jesus. Só Ele pode mudar o que para nós é impossível. Solte teus problemas, alimente-se do maná de Deus e viva. → O que pode te afastar do amor de Deus?... O que garante a sua salvação?... → O urso não soltou a panela e pereceu. Decida hoje entregar a Jesus qualquer coisa que esteja te incomodando. Não se agarre mais ainda aos problemas. Louve-o após essa decisão e ore entregando tudo a Ele. Você não perecerá.

Meditação de quinta-feira - Tema: A grande refeição

“Porque, todas as vezes que comerem este pão e beberem o cálice, vocês anunciam a morte do Senhor, até que ele venha.” (1Co. 11:26)

→ **Responda mentalmente:** Do que este texto fala?... Que pão e cálice são esses?... Imagine que você vai receber visitas especiais para um jantar especial. Você precisa organizar esta recepção. Há muitos detalhes. Que toalha você colocaria?... Qual a louça a ser usada?... Seria à luz de velas?... Qual o cardápio?... Quem serviria?... E tua roupa, o que escolher?... Um evento tão importante merece ser bem preparado. E se esta

refeição fosse com Jesus? Seus cuidados seriam maiores? Jesus nos deixou este exemplo quando cuidou da preparação de sua última ceia com os discípulos, por ocasião da Páscoa. (mais um princípio desse episódio: ser organizado e zeloso com o que fazemos é esperado de um bom servo de Deus). Confira em Mc. 14:12-26 e Lc. 22:14-23. → **Responda em seu caderno:** Onde foi esta reunião?... Descreva o ambiente. A que horas?... Qual foi o cardápio?... Quem serviu os discípulos?... Sobre o que eles conversaram?... Jesus deixou alguma recomendação?... Qual?... Como terminou o jantar?... Para onde eles foram depois?... Por que Jesus quis fazer esta ceia?... Observe bem suas respostas e faça sempre perguntas quando ler a Palavra, pois elas te ajudarão a entender o texto. Agora vamos um pouco mais além na nossa análise. Este jantar com os doze teve dupla função. Foi uma despedida e a instituição de um memorial. O que é um memorial?... É algo que nos lembra algo ou alguém. O que Jesus queria nos ensinar com esta grande refeição, a última ceia?... O apóstolo Paulo compreendeu muito bem a mensagem do Mestre e recomendou... Leia 1Co. 11:23-34. Quais as condições para se participar da ceia?... Se não observamos estas condições, o que fazemos com o sacrifício de Jesus?... Se tomamos a ceia, hoje, nas nossas igrejas, com o ♥ impuro, magoado, raivoso... estamos pregando Jesus na cruz de novo e de novo. Quando há ceia na igreja, como você se prepara para ela? Você examina primeiro seu ♥?... Verbos como crer, perdoar, anunciar, celebrar, alegrar-se e lembrar-se fazem parte desta Palavra. → **Decida:** () Decido sempre me preparar para participar do memorial da ceia. () Decido perdoar alguém mais uma vez. () Decido ser atuante no Reino de Deus e não um esquentar-banco. () Decido memorizar este verso na mente e no ♥. → **Ore:** agradecido(a) pelo privilégio de fazer parte da mesa da família de Deus, até que Jesus venha. Até amanhã.

Meditação de sexta-feira – Tema: Receita de vida

“Jesus respondeu: — “Ame o Senhor, seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento.” Este é o grande e primeiro mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: “Ame o seu próximo como você ama a si mesmo.” (Mt. 22:37-39)

→ Toda vez que como algo gostoso e saudável logo quero saber como foi feito. Já peço a receita e a testo na primeira oportunidade. Receitas são muito úteis quando se quer fazer algo diferente ou quando não se sabe fazer uma comida. Uma receita nos indica os passos numa sequência lógica e correta. Na nossa vida também devemos procurar ‘receitas’ que nos ajudem a seguir sem errar. O verso de hoje traz a maior diretriz de todas para a nossa vida. A ordem das palavras (coração/alma/mente) nos sugere emoção/sentimentos/ racionalismo. Amar a Deus assim é como ter o tempero na medida certa. Se colocarmos muito sal, a comida agredirá o paladar. Se amarmos a Deus só com nossas emoções, nós o amaremos de acordo com nossos hormônios e influências externas. Num dia ruim desprezaríamos o Senhor. Se o amarmos só com o raciocínio, perderemos nossa tolerância para com os irmãos. Amá-lo com esse equilíbrio é mandamento da boca do próprio Jesus. E Jesus, após a ressurreição, falou o mesmo para Pedro de uma outra forma. → **Leia** Jo. 21:7-17. Você reparou que a pergunta de Jesus é muito profunda, e que Ele faz essa mesma pergunta a nós hoje? Viu como Jesus gostava de se reunir com as pessoas durante uma refeição? Ele mesmo os serviu e talvez tenha até preparado os peixes da ‘pesca maravilhosa’. → Gostaria que você ficasse com esta pergunta na tua mente **“você o ama?”**, e com o mandamento de Jesus expresso das tuas formas: aos fariseus, em Mt. 22:37-39, e a Pedro, na praia. Que essas palavras ecoem no seu ♥ e lhe dê direção, e que sua vida seja alimento para outras vidas. → **Decida:** pensar nisto durante este fim de semana. Veja o que mais Cristo vai colocar no teu ♥. → **Compartilhando:** Termine orando e memorizando o lindo e importantíssimo verso de hoje. Convide também Jesus para sentar contigo todos os dias. Imagine-o à mesa com você. Ele deve ser a nossa comida.