



ReformaBrasil

LIÇÃO 09

Sábado, 30 de Novembro de 2019

Vigor físico

Amado, desejo que sejas bem-sucedido em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como a tua alma vai bem (3 João 1:2).

Que nível homens e mulheres não atingiriam se tivessem compreendido que a maneira de tratar o corpo tem tudo que ver com o vigor e a pureza da mente e do coração! — Maranatha, p. 230.

Estudo adicional: Filhos e filhas de Deus, pp. 168-174.

DOMINGO, 24 DE NOVEMBRO - 1. UMA DAS ESPECIALIDADES DE CRISTO

1A) Quando Jesus, o Filho do homem, viveu na Terra, o que fazia com mais frequência? Atos 10:38.

At 10:38 — E diz respeito a Jesus de Nazaré, como Deus O ungiu com o Espírito Santo e com poder. Ele andou por toda parte, fazendo o bem e curando todos os oprimidos pelo Diabo, porque Deus era com Ele.

Durante Seu ministério, Jesus passava mais tempo curando os doentes do que pregando. Seus milagres confirmavam a verdade de Suas palavras, de que não tinha vindo destruir, mas salvar. Sua justiça ia à Sua frente, e a glória do Senhor Lhe servia de retaguarda. Aonde quer que fosse, a fama de Sua misericórdia chegava primeiro. Por onde havia passado, aqueles que tinham recebido Sua compaixão regozijavam-se na saúde, e experimentavam as forças recém-adquiridas. — O Desejado de Todas as Nações, p. 350.

1B) Qual é o plano de Deus para a saúde física de Seus filhos? 3 João 1:2.

3Jo 1:2 — Amado, desejo que sejas bem-sucedido em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como a tua alma vai bem.

[Jesus], o Médico dos médicos, está pronto para aplicar o bálsamo de Gileade. Se Seu nome for glorificado por esse meio, Ele ouvirá as orações feitas pelo médico e pelo missionário, e a vida do paciente sofredor será prolongada. — Conselhos sobre saúde, p. 536.

Insisto que aqueles que têm ficado em cima do muro quanto à reforma de saúde se convertam. Preciosa é esta luz, e o Senhor me dá a mensagem de insistir para que todos os que têm responsabilidades em qualquer ramo da obra de Deus cuidem que essa verdade tenha preeminência no coração e na vida. Só assim alguém pode enfrentar as tentações que certamente há de encontrar no mundo. — Conselhos sobre o regime alimentar, p. 453.

SEGUNDA-FEIRA, 25 DE NOVEMBRO - 2. O POTE DE MANÁ — UM SÍMBOLO

2A) Um pote especial de maná foi armazenado dentro do que, e em que parte do santuário esse receptáculo ficava?

Êxodo 16:33 e 34; Hebreus 9:3 e 4. Por que razão?

Ex 16:33 e 34 — E Moisés disse a Arão: Pega uma vasilha, põe nela um ômer de maná e coloca-a diante do Senhor, para que seja guardado para as vossas gerações. 34 E Arão a colocou diante do testemunho, para ser guardado, como o Senhor havia ordenado a Moisés.

Hb 9:3 e 4 — Mas atrás do segundo véu estava a tenda que se chama o lugar santíssimo, 4 que continha o altar de ouro para o incenso e a arca da aliança, toda coberta de ouro. Nela estavam um vaso de ouro com o maná, a vara de Arão, que tinha brotado, e as tábuas da aliança.

Assim como Deus forneceu o maná celestial para o sustento dos filhos de Israel, também dará ao Seu povo, em diferentes lugares, habilidade e sabedoria para usarem os produtos desses países no preparo de alimentos que substituam a carne. — Testemunhos para a igreja, vol. 7, p. 124.

O mundo em geral é tendente à glotonaria e à transigência com as paixões vulgares. A luz da reforma de saúde está aberta perante o povo de Deus hoje, para que possam ver a necessidade de manter seus apetites e paixões sob o controle das faculdades superiores da mente. Isso também é essencial a fim de terem força e clareza mentais, e consigam, assim, discernir a

sagrada corrente da verdade e abandonar os erros sedutores e as agradáveis fábulas que têm inundado o mundo. Sua obra é apresentar diante do povo a pura doutrina bíblica. Desse modo, a reforma de saúde encontra seu lugar na obra preparatória para a segunda vinda de Cristo. — *The Spirit of Prophecy*, vol. 2, p. 44.

2B) Como Deus vê o consumo de carne? O que devemos fazer, tendo em mente que estamos vivendo no dia antitípico da expiação? Salmos 78:17 e 18; Isaías 22:12-14, 20-22 (ver também Apocalipse 3:7).

Sl 78:17 e 18 — Mesmo assim, continuaram a pecar contra Ele, rebelando-se contra o Altíssimo no deserto. 18 Provocaram a Deus no coração, pedindo comida segundo seu próprio gosto.

Is 22:12-14, 20-22 — Naquele dia, o Senhor, o Senhor dos Exércitos, vos convidou a chorar e a prantear, a rapar a cabeça e a vestir panos de saco; 13 mas, pelo contrário, houve regozijo e alegria, matança de bois, abate de ovelhas, carne para comer, vinho para beber; e se diz: Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos. 14 Mas o Senhor dos Exércitos segredou-me aos ouvidos: Certamente esta maldade não será perdoada até a vossa morte, diz o Senhor, o Senhor dos Exércitos. [...] 20 Naquele dia, chamarei o Meu servo Eliaquim, filho de Hilquias, 21 e o vestirei com a tua capa e porei o teu cinto nele; darei a ele o teu governo; e ele será como pai para os moradores de Jerusalém e para a casa de Judá. 22 Eu lhe porei sobre os ombros a chave da casa de Davi; ele abrirá, e ninguém fechará; fechará, e ninguém abrirá.

Ap 3:7 — Escreve ao anjo da igreja em Filadélfia: Assim diz aquele que é santo, verdadeiro, o que tem a chave de Davi; o que abre e ninguém pode fechar, e o que fecha e ninguém pode abrir.

Entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, o comer carne será afinal abandonado; a carne deixará de fazer parte de sua alimentação. [...]

Repetidamente me tem sido mostrado que Deus está levando Seu povo de volta ao desígnio original, isto é, que não dependam mais do consumo de carne de animais. Ele gostaria que ensinássemos ao povo um caminho melhor. [...] Se a carne for abandonada, se o gosto não for estimulado nesse sentido, se a apreciação por frutas e cereais for nutrida, logo será como Deus desejou que fosse no início. Nenhuma carne será usada por Seu povo. — *Orientação da criança*, p. 383.

Nosso povo verá e sentirá o pecado de satisfazer o apetite pervertido? Não irá descartar o chá, o café, as carnes e toda a comida estimulante, dedicando à expansão da verdade os recursos gastos com esses hábitos nocivos? — *Testemunhos para a igreja*, vol. 3, p. 569.

TERÇA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO - 3. UM PLANO QUE PRODUZ FORÇA

3A) Qual é o plano original do Criador para a nutrição da humanidade? Como isso mudou depois que o pecado corrompeu o planeta? Gênesis 1:29; Gênesis 3:18.

Gn 1:29 — Disse-lhes mais: Eu vos dou todos os vegetais que dão semente, os quais se acham sobre a face de toda a Terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dê semente; eles vos servirão de alimento.

Gn 3:18 — Ela te produzirá espinhos e ervas daninhas; e terá de comer das plantas do campo.

A fim de saber quais são os melhores alimentos, devemos estudar o plano original de Deus para a dieta humana. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades indicou a Adão o que ele devia comer: [Gênesis 1:29 é citado]. Ao deixar o Éden para obter o sustento lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem também recebeu permissão para comer a “erva do campo” (Gênesis 3:18).

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem a dieta escolhida por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. — *Conselhos sobre o regime alimentar*, p. 81.

3B) Além de adotarmos a reforma de saúde, que outra responsabilidade sagrada temos em relação a ela? Salmos 67:1 e 2.

Sl 67:1 e 2 — Que Deus Se compadeça de nós e nos abençoe; e faça resplandecer Seu rosto sobre nós, 2 para que se conheçam Seu caminho na Terra e Sua salvação entre todas as nações.

Deus deseja ser reconhecido como o Autor de nosso ser. Não se deve brincar com a vida que Ele nos deu. O descuido com os hábitos físicos revela descuido com o caráter moral. A saúde do corpo deve ser considerada como essencial ao progresso no crescimento na graça e num temperamento uniforme. — *Mente, caráter e personalidade*, vol. 2, p. 405.

Os adventistas do sétimo dia precisam se tornar conhecidos no mundo pelos avançados princípios da reforma de saúde que Deus nos deu.

Maiores verdades ainda estão sendo reveladas a este povo à medida que nos aproximamos do fim do tempo, e Deus deseja que estabeleçamos instituições em todo lugar onde aqueles que se encontram em trevas quanto às necessidades do organismo

humano possam ser orientados; e estes, por sua vez, possam levar a luz da reforma de saúde a outros. — Medicina e salvação, p. 187.

Os doentes e sofredores devem ser auxiliados. Muitos por quem essa misericordiosa obra é feita ouvirão e aceitarão as palavras de vida. Muitos serão curados pela oração da fé e sairão para defender os preciosos princípios da reforma de saúde. — Pacific Union Recorder, 6 de novembro de 1902.

O Senhor não opera agora para trazer muitas pessoas para a verdade por causa dos membros da igreja que nunca foram convertidos, e dos que, uma vez convertidos, voltaram atrás. Que influência teriam esses membros não consagrados sobre os novos conversos? Não tornariam sem efeito a mensagem dada por Deus, a qual Seu povo deve apresentar? — Testemunhos para a igreja, vol. 6, p. 371.

QUARTA-FEIRA, 27 DE NOVEMBRO - 4. UMA MENSAGEM ABRANGENTE

4A) Como a verdade espiritual promove saúde física? Provérbios 3:7 e 8; Provérbios 4:20-22. Como as crianças e os jovens podem ser saudáveis? Como podemos restaurar a saúde?

Pv 3:7 e 8 — Não sejas sábio a teus próprios olhos; teme o Senhor e desvia-te do mal. 8 Isso te trará saúde ao corpo e vigor aos ossos.

Pv 4:20-22 — Meu filho, atenta para as Minhas palavras; inclina o ouvido às Minhas instruções. 21 Não as percas de vista; guarda-as dentro do coração. 22 Porque são vida para os que as encontram e saúde para o corpo inteiro.

Para que as crianças e os jovens tenham saúde, alegria, vivacidade e músculos e cérebro bem desenvolvidos, devem passar muito tempo ao ar livre, e ter atividade e recreação bem equilibradas.

As crianças devem ter seu tempo bem preenchido. O devido trabalho mental e o exercício físico ao ar livre não enfraquecerão o corpo de seus meninos. O trabalho útil e o conhecimento dos mistérios da lida doméstica serão uma bênção para as suas meninas; e alguma ocupação ao ar livre é positivamente necessária à constituição física e saúde delas.

Os que não usam seus membros diariamente notarão uma fraqueza quando tentarem exercitá-los. As veias e músculos não estão em condições de realizar seu trabalho e conservar todo o mecanismo vivo em ação sadia, fazendo cada órgão do corpo a sua parte. Os membros se fortalecerão com o uso. O exercício diário, moderado, transmitirá energia aos músculos que, sem o exercício, se tornam flácidos e fracos. Pelo exercício ativo, diário, ao ar livre, o fígado, os rins e os pulmões também serão fortalecidos para realizar seu trabalho. — Orientação da criança, p. 339.

E quando transgrido as leis que Deus estabeleceu em meu ser, devo me arrepender e me reformar, colocando-me na condição mais favorável, sob os cuidados dos médicos que Deus nos providenciou: ar puro, água pura e a preciosa e restauradora luz solar.

A água pode ser usada de muitas maneiras para aliviar o sofrimento. — Mensagens escolhidas, vol. 2, p. 297.

Você não gostaria de assinar um compromisso de que não continuará a enfraquecer ou desfigurar o templo do Senhor trabalhando quando devia estar em repouso? Para ter pensamentos apropriados e falar palavras adequadas, você precisa dar repouso ao cérebro. Você não toma tempo suficiente para descansar. O cérebro e os nervos cansados se revigorariam se você fizesse uma mudança quanto a isso. — Mente, caráter e personalidade, vol. 2, p. 735.

4B) Quando focamos nos benefícios para a saúde proporcionados pela confiança em Deus, alimento nutritivo, exercício físico, água, luz do sol, ar fresco e repouso, o que mais deveríamos considerar (especialmente numa época de extremos)? Filipenses 4:5.

Fp 4:5 — Seja a vossa bondade conhecida por todos os homens. O Senhor está perto.

QUINTA-FEIRA, 28 DE NOVEMBRO - 5. EM DEFESA DO PRINCÍPIO, PELA GRAÇA

5A) Quão abrangente é nossa obrigação de defender as leis divinas de saúde? A quem devemos esta obrigação? Por quê? 1 Coríntios 9:24-27.

1Co 9:24-27 — Não sabeis que entre todos os que correm no estádio, na verdade, somente um recebe o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. 25 E todo atleta exerce domínio próprio em todas as coisas. Os atletas o fazem para alcançar uma coroa perecível, nós, porém, uma coroa que não se acaba. 26 Portanto, corro não como quem não tem alvo; e luto, não como alguém que golpeia o ar. 27 Pelo contrário, spanco meu corpo e o torno meu escravo, para que, depois de pregar aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.

Comer, beber e vestir-se são levados a tal extremo que se tornam crimes. Eles estão entre os pecados marcantes dos últimos dias e constituem um sinal da breve vinda de Cristo. Tempo, dinheiro e energia, os quais pertencem ao Senhor, mas que Ele nos confiou, são desperdiçados em banalidades de roupa e luxos para o apetite depravado, os quais diminuem a vitalidade e atraem sofrimento e decadência. É impossível apresentar nosso corpo como um sacrifício vivo a Deus quando o preenchemos

continuamente com corrupção e doença através de nossa própria transigência pecaminosa.

Deve-se adquirir conhecimento quanto a comer, beber e se vestir de modo a preservar a saúde. A doença é o resultado da quebra da lei natural. Nossa primeira obrigação, que devemos a Deus, a nós mesmos e a nossos semelhantes, é obedecer às leis de Deus. As leis da saúde estão entre elas. Se adoecermos, colocamos uma pesada carga sobre nossos amigos e nos incapacitamos para cumprir nosso dever, seja na família ou entre os vizinhos. E quando a morte prematura é o resultado, causamos tristeza e sofrimento a outros; privamos nosso próximo do auxílio que lhe era devido; roubamos nossa família do conforto e ajuda que deviam ter recebido de nós, e defraudamos a Deus do serviço que Ele nos pede no avanço de Sua glória. Sendo assim, não somos, num sentido mais elevado, transgressores da Lei de Deus? — Christian Temperance and Bible Hygiene, p. 12.

É tão verdadeiramente pecado violar as leis do nosso ser quanto quebrar os Dez Mandamentos. Qualquer uma dessas opções é uma transgressão das leis de Deus. — Ibidem, p. 53.

SEXTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO - PARA VOCÊ REFLETIR

1. Como sabemos que o Doador da vida se preocupa com nossa saúde?
2. Por que a reforma de saúde é tão importante hoje, o dia antitípico da expiação?
3. Onde, na Escritura, se encontra o plano de Deus para o que devemos comer nestes últimos dias?
4. O que a verdadeira reforma de saúde abrange além de apenas o alimento?
5. Como minha aceitação da mensagem de saúde demonstra meu amor pelos outros?