

INTRODUÇÃO:

“Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.” (Romanos 12.2)

Detox = Desintoxicar (des + intoxicar) verbo transitivo

1- desvenenar

2- libertar de uma intoxicação

Semana passada (01/02) começou no Plano B, mais uma nova série chamada Detox. Quando se fala a palavra detox, logo vem na mente uma vida mais saudável, perder peso, cuidar do corpo, desintoxica-lo, etc. Mas nessa semana trataremos um outro tipo de desintoxicação, a da nossa alma. E para desintoxicar a nossa alma, precisamos começar pelo ponto principal, a nossa mente.

E para desintoxicar a nossa mente, precisamos fazer algo como exercício diário em nossas vidas:

DESENVOLVIMENTO:

1) Meditação na Palavra de Deus.

O nosso cérebro é abastecido diariamente com uma quantidade absurda de informações que são percebidas através de coisas que vemos, ouvimos e sentimos. A grande maioria de nós, em função da vida agitada que levamos, não “filtramos” as informações que estão sendo armazenadas lá no nosso cérebro. Fazemos as coisas por hábito, costume, por imitação ou porque “todo mundo faz assim”, sem nos darmos conta de que aquelas informações vão determinar o que vamos pensar, que vão determinar as nossas ações que vão determinar os nossos resultados. E a leitura diária das Escrituras, é um exercício essencial para fortalecer nossa mente para filtrarmos aquilo que convém para a saúde da nossa alma.

“Guardai no coração a tua palavra para não pecar contra ti.” (Salmos 119.11)

“Pois a palavra de Deus é viva e eficaz, e mais afiada que qualquer espada de dois gumes; ela penetra até o ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e julga os pensamentos e as intenções do coração.” (Hebreus 4.12)

Considere algumas das coisas muito específicas que a Palavra de Deus diz:

1- Dá início à fé: *“Consequentemente, a fé vem por se ouvir a mensagem, e a mensagem é ouvida mediante a palavra de Cristo.” Rm 10.17.*

2- Ela dá nova vida espiritual: *“vocês foram regenerados, não de uma semente perecível, mas imperecível, por meio da palavra de Deus, viva e permanente” 1 Pedro 1.23.*

3- Ela nos ajuda a crescer espiritualmente: *“Como crianças recém-nascidas, desejem de coração o leite espiritual puro, para que por meio dele cresçam para a salvação.” 1 Pedro 2.2*

4- Ela nos santifica: *“Santifica-os na verdade; a tua palavra é a verdade.” Jo 17.17*

5- *“Pois a palavra de Deus é viva e eficaz, e mais afiada que qualquer espada de dois gumes; ela penetra até o ponto de dividir alma e espírito, juntas e medulas, e julga os pensamentos e as intenções do coração.” Hebreus 4.12*

6- Ela liberta: *“Se vocês permanecerem firmes na minha palavra, verdadeiramente serão meus discípulos. E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará.” Jo 8.31-32*

7- Ela refrigera e renova: *“Vivifica-me segundo a tua palavra!” Sl 119.25*

8- A palavra de Deus restaura e ilumina: *“A lei do Senhor é perfeita e revigora a alma. Os testemunhos do Senhor são dignos de confiança e tornam sábios os inexperientes.”* Sl 19.7

2) Renovados no modo de pensar.

“Quanto à antiga maneira de viver, vocês foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos, a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e santidade provenientes da verdade.” Efésios 4.22-24

Renovar a mente é um processo que exige foco, determinação, seriedade, trabalho e esforço. É se tornar uma nova pessoa com uma nova mente.

Pergunta para o grupo:

Compartilhe um dos pensamentos que você acha que intoxica sua alma. (Depois orar por esses maus pensamentos)

A questão é que muitas pessoas querem o Salvador mas não querem o Senhor. Aceitar o senhorio de Jesus Cristo pressupõe obedecê-lo, honrá-lo, respeitá-lo e estabelecer com Ele um relacionamento pessoal. Renovar a nossa mente é ter a Mente de Cristo, é pensar como Jesus pensou, é buscar fazer as coisas como Ele fez, é andar como Ele andou, é amar como Ele amou. Veja o que diz Paulo em I Coríntios 2:14-16:

“Quem não tem o Espírito não aceita as coisas que vêm do Espírito de Deus, pois lhe são loucura; e não é capaz de entendê-las, porque elas são discernidas espiritualmente. Mas quem é espiritual discerne todas as coisas, e ele mesmo por ninguém é discernido; pois “quem conheceu a mente do Senhor para que possa instruí-lo? Nós, porém, temos a mente de Cristo.”

NÓS TEMOS A MENTE DE CRISTO! Precisamos cuidá-la e exercitá-la!

CONCLUSÃO:

Nem sempre cuidar do corpo é algo agradável. Muitas vezes precisamos abdicar de comer algo que gostamos muito, as vezes é necessário treinar todo o dia, ir ao médico, fazer exames etc. Cuidar do corpo as vezes é doloroso e sofrido, porém é necessário e o resultado final é prazeroso. Com a nossa alma é a mesma coisa, é um exercício diário que precisa ser feito, para mantê-la saudável e limpa.

Dica: Que tal o grupo combinar fazer um plano de leitura diário da bíblia?