

SÉRIE: LIDERE-SE

3. LIDERE O SEU CORPO

Já sabemos que o nosso corpo segue os comandos da alma, a parte do nosso ser que toma decisões e faz escolhas. Se ela é governada pelo verdadeiro “eu”, que agora é unido ao Espírito de Deus, dará comandos ao corpo que se alinham com a Sua vontade. O caráter de Cristo passa a fluir a partir do espírito, atravessando a alma e tocando o nosso exterior através do corpo.

Portanto, liderar nosso corpo é o resultado da liderança interior, a começar pelo espírito. Tudo começa com o novo nascimento, que tem como base o arrependimento do “Pecado” (auto suficiência, orgulho, independência de Deus). Quando uma pessoa reconhece e confessa o seu “Pecado”, com genuíno arrependimento, o Espírito de Deus toma posse da sua vida e passa a governá-la. Não é possível resolver o problema dos “pecados” (atitudes pecaminosas) sem resolver o “Pecado”, a raiz, a matriz dos pecados.

A língua. O primeiro aspecto do nosso corpo está relacionado à língua. Tiago diz que se alguém domina a língua, domina o corpo (Tiago 3:2). Jesus disse: *“O que entra pela boca não torna o homem ‘impuro’; mas o que sai de sua boca, isto o torna ‘impuro’”* (Mateus 15:11). A língua pode ser instrumento de bênção ou maldição!

Tiago a compara ao leme de um navio que, embora sendo tão grande e impelido por fortes ventos, é dirigido por ele (Tiago 3:4). A língua pode definir destinos, dar direção certa ou errada. Pelas nossas palavras podemos construir ou destruir, lançar uma pessoa no céu ou no inferno! (Tiago 3:6). Uma pessoa amargurada, por exemplo, vai contar a sua mágoa e contaminar a muitos com suas palavras persuasivas mentirosas.

Por isso, ela é um mal incontrolável, cheia de veneno mortífero (Tiago 3:8). Só pode controlar a língua quem é controlado pelo Espírito Santo. Portanto, Tiago conclui que isso é possível (Tiago 3:9-11). *“Não pode ser assim”*, podemos mudar essa realidade, e usarmos nossa língua apenas para bendizer a Deus e abençoar as pessoas!

A pureza moral. Outro aspecto do nosso corpo está relacionado à pureza moral. Paulo diz que o nosso corpo não é para a imoralidade (I Coríntios 6:13), porque ele é santuário do Espírito Santo (I Coríntios 6:18-19). O problema da imoralidade está numa alma que segue suas próprias vontades, sentimentos e emoções. Trata-se de falta de domínio próprio. Ele pergunta: *“... Não sabem.. que vocês não são de si mesmos?”*. Aos romanos, Paulo também fala sobre o assunto (Romanos 6:12-13).

Relacionar-se sexualmente com alguém que não é seu cônjuge, com quem não firmou aliança de casamento, é atrair condenação, pois está tomando para si algo que não é seu! (I Coríntios 7:2). Paulo também diz: *“Vocês não sabem que os perversos não herdarão o Reino de Deus? Não se deixem enganar: nem imorais (fornicadores), nem idólatras, nem adúlteros..., herdarão o Reino de Deus...”* (I Coríntios 6:9-10). Não somos governados pela lei, ou pelas regras de uma religião, mas pela consciência do evangelho, daquilo que convém, que traz fruto eterno (I Coríntios 6:12).

A saúde. O terceiro aspecto do nosso corpo está relacionado à saúde. Se o nosso corpo é santuário do Espírito, então somos administradores dele (I Coríntios 6:19). Cuidar do corpo é sinal de temor a Deus. A Bíblia diz: *“Que o próprio Deus da paz os santifique inteiramente. Que todo o espírito, a alma e o corpo de vocês sejam preservados irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo”* (I Tessalonicenses 5:23). A palavra “irrepreensível” significa “que não merece censura”; “perfeito”; “íntegro”; “exemplar”; “conduta íntegra diante de Deus e dos homens”.

É muita incoerência não cuidar da saúde e depois pedir a Deus que Ele cure nossas doenças. O que precisamos pedir é que Ele nos mostre o que fazer para cuidar bem daquilo que não é nosso, mas dEle! Nós nascemos para ser saudáveis, mas muitos não entendem assim porque a sociedade está construída sobre a mentalidade da doença!

Adoecemos quando fazemos coisas que não deveríamos fazer e não fazemos coisas que deveríamos fazer. Na verdade, você não é indisciplinado, preguiçoso, fraco, procrastinador, acomodado, indolente, você tem um grande autossabotador, o falso “eu”.

A doença não existe. Ela é apenas um sintoma da perda de saúde. Portanto, o nosso foco deve ser ganhar saúde. A partir dos 30 anos o corpo tem a tendência de perder gradativamente a capacidade física e funcional. Ficamos doentes e envelhecemos porque: 1) perdemos músculos (o que diminui a produção de miocinas, um hormônio que melhora todos os órgãos do corpo); e 2) a capacidade cardiovascular e respiratória (que causa diminuição de acesso do sangue a todas as células). Isso acelera a perda de função causada pelo Relógio do Envelhecimento .

O córtex pré-frontal é uma parte do nosso cérebro, o órgão da racionalidade (sede da consciência, vontade, decisão, livre arbítrio). Só o ser humano é dotado de consciência e vontade. A maioria das pessoas não usa o Córtex pré frontal, o seu poder de decisão. São movidas pelo inconsciente. A ciência comprova que é possível retardar e até reverter o envelhecimento, por meio de 5 ações: 1. Exercícios; 2. Alimentação saudável; 3. Controle da mente (meditação e grupo de apoio); 4. Sono reparador; 5. Suplementos.