



# Qual seu alimento diário?

“Quem vive segundo a carne tem a mente voltada para o que a carne deseja; mas quem vive de acordo com o Espírito tem a mente voltada para o que o Espírito deseja.” ( Rm 8:5)

“ Vivam pelo Espírito, e de modo nenhum satisfarão os desejos da carne.” ( Gl 5:16)

Todos os dias vemos propagandas e fórmulas de como obtermos sucesso em diversas áreas da nossa vida, mas se são verdadeiras estas fórmulas, não sei! O que sei é que aquilo que você alimenta o seu corpo diariamente pode acabar com sua energia e retardar seu metabolismo, fazendo você se sentir cansado e desanimado, em contrapartida, dependendo do que você ingerir, a quantidade e frequência destes alimentos podem potencializar sua energia e força, otimizando suas tarefas diárias gerando disposição e ânimo. Tudo depende dos seus hábitos diários!

Não é diferente quando falamos da nossa vida com Deus, o apóstolo Paulo enfatiza isso em várias cartas no Novo Testamento. Em Romanos 8:5 (citado acima) quem vive segundo a carne faz o que a carne deseja, quem vive de acordo com o Espírito tem a mente voltada para as coisas do Espírito.

Mas como viver no Espírito, como mantermos a mente voltada para as coisas do Espírito?

Assim como nosso corpo, o nosso espírito também depende do que nos alimentamos diariamente. A palavra de Deus, sem dúvida, é o melhor alimento espiritual para nossa vida, nela encontramos todos os nutrientes necessários para vivermos no Espírito e não na carne, ela nos dá força para termos êxito nos nossos desafios diários. Mas infelizmente, acabamos alimentando nossa mente com alimentos que acabam com nosso “metabolismo espiritual”, gastando grande parte do nosso tempo com lazer, filmes, séries, rede sociais, programas, trabalho excessivo, sonecas a mais, conversas desnecessárias, discórdias, críticas ... que enfraquecem nossa fome pela palavra de Deus, nos tornando desinteressados por vivermos uma vida no Espírito.

A Bíblia nos ensina a não cairmos neste erro! Só é possível mantermos a mente voltada para as coisas do Espírito se mantermos nossos pensamentos nas coisas do alto, e não nas coisas terrenas ( Cl 3:2).

Na carta aos filipenses diz:

“ Finalmente , irmãos, tudo que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo que for amável, tudo que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Ponham em prática o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram de mim. E o Deus de paz estará com vocês”. ( Fl 4:8-9)

## Para refletir:

O que tem ocupado a sua mente nestes dias? Que alimento você tem ingerido diariamente?

Você só conseguirá viver no Espírito e ter a mente voltada para as coisas do Espírito se o seu alimento diário for a palavra de Deus!

**AUTORES DO DEVOCIONAL:**  
**CEZAR E DAFNI**

