

# ALMA SARADA

Exercícios imprescindíveis para a saúde espiritual

---

*Libertas*

Comunidade Presbiteriana

*Recapitulando:*

Por que gastamos tanto tempo com  
coisas importantes e nos  
esquecemos das essenciais?

*Recapitulando:*

Lucas 9.25

*“Que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?”*

## *Rescapitulando:*

Como podemos ter uma *alma sarada*?

- 1 | Consciência de que somente em Deus as nossas mais profundas necessidades podem ser supridas
- 2 | Respondendo com fé e devoção ao amor e à graça de Deus revelados na cruz de Cristo

*Para começar:*

**1** | Que tipo de cuidado temos dado à  
nossa alma?

**2** | Que nível de prioridade temos dado  
a Deus em nossa vida?

*Uma ilustração...*

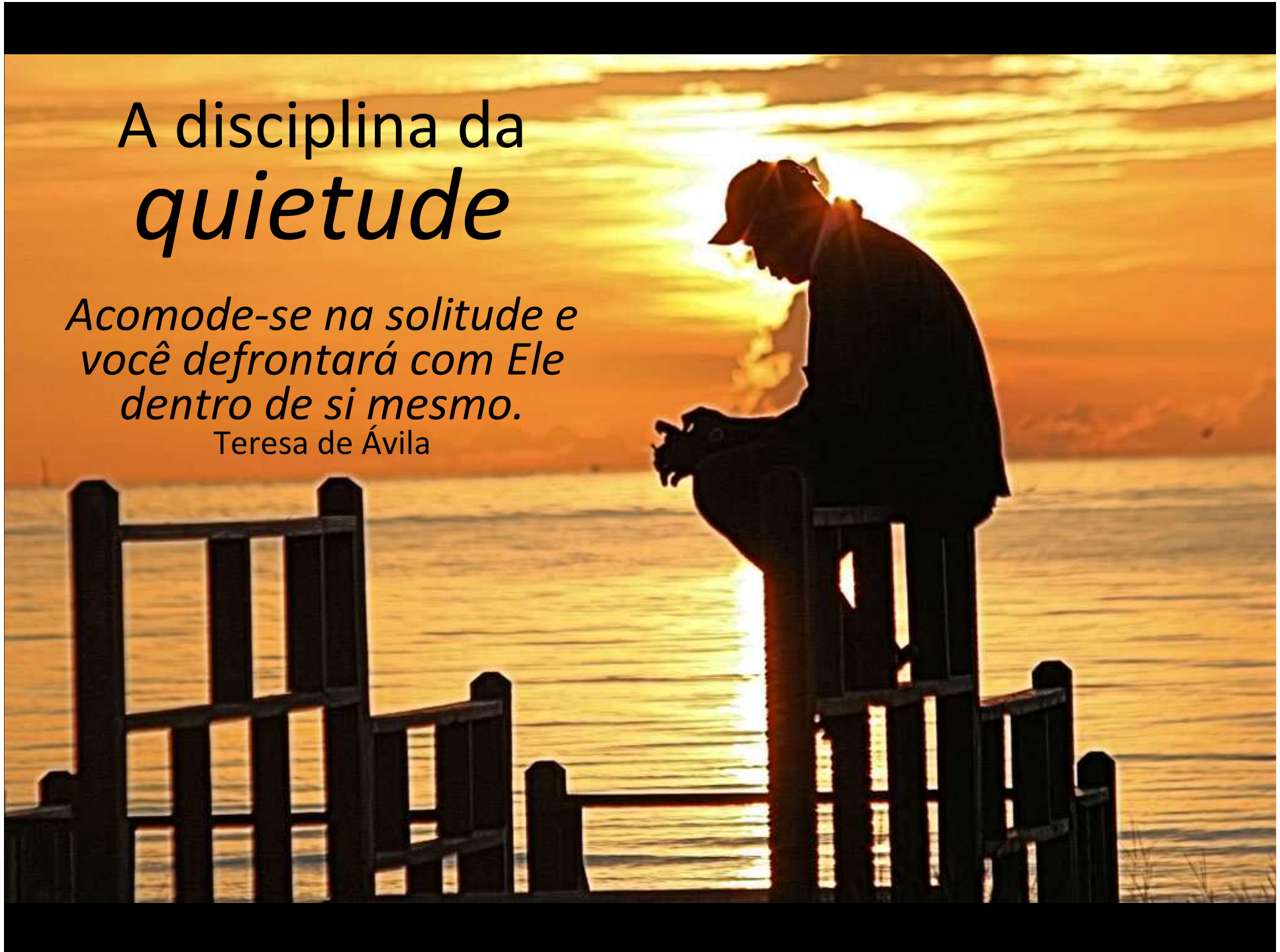
ALMA  
SARADA

A prática das disciplinas espirituais  
exige prioridade e organização

# A disciplina da *quietude*

*Acomode-se na solidude e  
você defrontará com Ele  
dentro de si mesmo.*

Teresa de Ávila



## Quietude interior:

*Mais que um lugar, a solitude é uma condição mental, um estado de coração. Existe uma solitude do coração que pode ser mantida em todos os momentos. As aglomerações, ou a ausência delas, pouco influenciam essa condição interna. É bem possível ser um eremita no deserto sem jamais experimentar a solitude...*

## Quietude interior:

*Se porém, possuímos a solitude interna, não recearemos ficar sozinhos, pois temos consciência de que não estaremos sós, nem temeremos a convivência com outras pessoas, pois elas não nos podem controlar. Em meio ao ruído e à confusão, permanecemos sossegados nos limites de um profundo silêncio interior. Quer sozinhos, quer no meio da multidão, estaremos sempre carregando um santuário móvel, alojado no coração.*

Richard Foster

Quietude interior:



Propaganda do Citroen C4 Pallas

Quietude interior:


*Entrando ele no barco, seus discípulos o seguiram. De repente, uma violenta tempestade abateu-se sobre o mar, de forma que as ondas inundavam o barco. **Jesus, porém, dormia.***

Mateus 8.23

ALMA  
SARADA

A disciplina da quietude é o  
exercício silencioso de ouvir a  
Deus e descansar nele

*O problema...*



Por que o  
**silêncio** nos  
incomoda?

## Por que o silêncio nos incomoda?

- *Talvez porque imaginemos que “parar” signifique perda de tempo, uma inutilidade*
- *Talvez pelo medo de uma sensação de abandono*
- *Talvez pelo medo do que podemos encontrar em nosso interior*

## O exemplo de Jesus:

- *Começou seu ministério passando quarenta dias **sozinho no deserto*** (Mateus 4:1-11)
- *Antes de escolher os doze, passou a noite inteira **sozinho num monte*** (Lucas 6:12)
- *Quando recebeu a notícia da morte de João Batista, “retirou-se de barco, em particular, para um **lugar deserto**”* (Mateus 14:13)
- *Depois do milagre da multiplicação dos pães, que alimentou cinco mil homens, “subiu **sozinho a um monte para orar**”* (Mateus 14:23)

## O exemplo de Jesus:

- *Depois de uma longa noite de trabalho, “levantou-se, saiu de casa e foi para um **lugar deserto**, onde ficou orando”* (Marcos 1:35)
- *Quando os Doze voltaram de uma missão de pregar e curar, Jesus convidou-os: “Venham comigo para um **lugar deserto...**”* (Marcos 6:31)
- *Quando as multidões vinham para serem curadas e para ouvi-lo, ele “se retirava para **lugares solitários**, e orava”* (Lucas 5:16)

## O exemplo de Jesus:

- *Na companhia de três discípulos, buscou o **silêncio de uma montanha deserta**, como palco para a **transfiguração*** (Mateus 17:1-9)
- *Enquanto se preparava para sua mais sublime e mais santa obra, a cruz, Jesus buscou a **solitude do jardim do Getsêmani*** (Mateus 26:36-46)

***Na vida de Jesus, procurar lugares desertos era uma prática freqüente.***

(Richard Foster)



ALMA  
SARADA

Para não esquecer:

*Aquietai-vos e sabei  
que eu sou Deus.*

Salmo 46.10  
(versão revista e atualizada)

## Dicas práticas:

- Assuma o compromisso de falar menos
- Encontre refúgios de silêncio
- Aproveite as oportunidades em silêncio
- Exercite a sua sensibilidade espiritual

ALMA  
SARADA

Na próxima semana:

A disciplina da *meditação*...