**UM TEMPLO NA ALMA**

**“Não sabeis vós que sois santuário de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; porque sagrado é o santuário de Deus, que sois vós”.** I Coríntios 3:16 e 17

“Ou não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que habita em vós, o qual possuís da parte de Deus, e que não sois de vós mesmos?”. **I Coríntios 6:19**

“Porque assim diz o Alto e o Excelso, que habita na eternidade e cujo nome é santo: Num alto e santo lugar habito, e também com o contrito e humilde de espírito, para vivificar o espírito dos humildes, e para vivificar o coração dos contritos”. **Isaías 57:15**

* Somos santuário de Deus.
* Nosso corpo deve ser um templo vivo.

**No antigo Israel Deus dissera:** “Fareis um santuário e habitarei no meio de vós”. Êxodo 25:8

**Ao moderno Israel diz Deus:** “Far-me-ão de seus corpos um templo vivo e habitarei neles”.

**Que maravilha!** Cabe a cada um de nós, que acreditamos em Deus, construir com o auxílio da mente e da vontade, um corpo sadio. E assim sendo, poderemos erigir um templo vivo para a morada do Espírito Santo.

O santuário terrestre estava dividido em 3 partes; o pátio, o lugar santo e o santíssimo. Por comparação temos hoje:

O Pátio **– O Corpo físico.**

**O Santo** – A Mente.

**O Santíssimo** – A Consciência (onde o Espírito Santo de Deus atua).

A mente atua sobre o corpo e é influenciada pelo corpo através do cérebro. Com a mente dirigimos o corpo, conhecemos e dirigimos a própria mente através da VONTADE.

Então o grande segredo é:

* Ter uma consciência sensível e fiel.
* Ter uma Mente sadia.
* Ter um Corpo saudável.

Existem aproximadamente 100 trilhões de células e 20 bilhões de neurônios no nosso corpo.

“Nem todos os computadores do mundo, reunidos, seriam capazes de substituir as capacidades e funções de um único ser humano”.

***Segredos de um Templo Vivo***

1. Trilogia Natural:
2. Ar Puro.
3. Luz Solar – “Verdadeiramente suave é a luz e agradável aos olhos ver o sol” Eclesiastes 11:7.
4. Água limpa: Água por dentro (devemos beber pelo menos dois litros por dia) e água por fora (banhos diários).
5. Exercício Físico:

Estimula a respiração e a circulação, elimina toxinas, clareia a mente e vitaliza o cérebro (feito com moderação).

1. Repouso Periódico:

O ciclo diurno de uma criança – 20 horas de sono – 4 horas acordada. O de um adulto – 8 horas de sono – 16 horas acordado.

Cuidado com o Stress, ansiedade e depressão.

1. Dieta Adequada:

* Peso proporcional à altura e constituição física.
* Ter no desjejum a mais importante refeição.
* Ser Temperante.

1. Manter hábitos saudáveis e regulares de higiene pessoal.
2. Vigiar as avenidas da alma:

Sentidos: visão, olfato, audição, paladar e tato.

“De cem pessoas que vêem – uma contempla, de cem pessoas que contemplam – uma enxerga”.

1. Confiar em Deus:

“Lançai sobre Ele toda a vossa ansiedade” I Pedro 5:7

“Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo a sombra do Onipotente descansará” Salmos 91:1

“Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nEle e tudo o mais Ele fará.” Salmos 37:5

“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus”. Filipenses 4:7

“Tendo por certo isto mesmo, que aquele que em vós começou a boa obra a aperfeiçoará até o dia de Cristo Jesus”. Filipenses 1:6

Façamos pois a nossa parte para sermos um templo vivo do Espírito Santo de Deus.

Pr. Orlando Mário Ritter