

CHECK UP ESPIRITUAL

Nesta semana, nossa meditação será um *check up* espiritual, ou seja, à luz da Bíblia. Vamos nos analisar para sabermos se estamos servindo ao Senhor Jesus corretamente: Faça o seu *check up* pessoal!

SEGUNDA-FEIRA - CHECK UP 1: VOCÊ E A IGREJA

“Não deixemos de congregar-nos, como é costume de alguns. Ao contrário, façamos admoestações uns aos outros ainda mais agora que vocês vêem que o Dia do Senhor está chegando”
(Hebreus 10:25 NTLH).

Congregar: 1.Juntar(-se), reunir(-se). 2.ligar(-se), unir(-se). 3.Convocar. **Admoestar:** 1. Advertir amigável ou benevolamente; fazer ver. 2. Lembrar, avisar. **Admoestação:** 1. Ato ou efeito de admoestar. 2. Advertência, aviso, conselho, reparo. 3. Leve repreensão. (*Dicionário Michaelis*).

Leia atentamente: A igreja foi criada e instituída por Cristo e é a Sua noiva protegida. E o que é a igreja? É a união dos servos do Senhor, que foram salvos das garras do pecado e têm como missão **evangelizar** os perdidos, **ensiná-los** a melhor forma de servirem, **enturmá-los** na comunhão, **engrená-los** no corpo de Cristo e **engrandecerem** a Deus por tudo. Assim, uma pessoa que agrada a Deus deve estar fazendo tudo isto, senão não é um servo de Cristo, pois os mesmos fazem o que o Senhor manda. Desta forma, podemos afirmar que uma pessoa não pode estar bem espiritualmente se não estiver atuante em uma igreja e isto não tem nada a ver com obras, rituais, sacrifícios etc., pois existem muitas “falsas igrejas” que só fazem isto, mas não agradam o Senhor. Tudo isto tem a ver com o reconhecimento do senhorio de Cristo e fazer, não porque queremos conseguir algo, mas, sim, porque Jesus ordenou. Devemos fazer um *check up* de nossa situação na igreja, para sabermos se estamos servindo a Cristo da melhor forma possível. São muitos os que “pregam” que igreja não salva e isso é verdade, porém, não podemos esquecer que estar atuante nela é um mandamento do Senhor.

Para aprender mais: Antes de fazermos o *check up* propriamente dito, vamos ler alguns textos sobre a igreja: Atos 11:26; 12:5; 16:5; 20:28; Colossenses 1:18.

Reflita: *“Lucas sempre dizia que “conseguia se virar sozinho na fé”. Depois de alguns conflitos pessoais, decidiu se afastar da igreja. No começo, parecia tudo bem — ele orava, lia a Bíblia e achava que estava firme, mas, aos poucos, a rotina apertou, os pensamentos negativos aumentaram e o desânimo começou a sussurrar mais alto do que a esperança.*

Certa noite, após um dia difícil, Lucas recebeu uma mensagem de Daniel, um amigo da

igreja: "Estamos com saudade. Venha no domingo. Só venha." Sem saber explicar por que, Lucas decidiu ir.

Quando chegou, foi recebido com abraços, sorrisos e perguntas sinceras. No culto, enquanto cantavam, ele sentiu como se um peso que carregava, havia meses, começasse a se desfazer. Após a reunião, conversou com irmãos que o aconselharam, oraram por ele e o animaram.

Voltando para casa, Lucas percebeu algo simples, mas profundo: sozinho, ele tinha enfraquecido; com a igreja, sentia-se novamente firme. Ali, entendeu que Deus nunca o chamou para caminhar isolado, mas para ser sustentado, corrigido e amado no meio do Seu povo. E, naquele domingo, Lucas decidiu não andar mais sozinho."

Check up: Dê a si mesmo uma destas três avaliações: **(I)Insuficiente (R)Regular (B)Bom** para as seguintes perguntas, seja honesto(a): () Eu participo de um ministério na igreja (Efésios 4:12). () Dou minhas ofertas (dízimo) todo mês (1 Coríntios 9:7,8). () Participo fielmente de um Grupo de Avivamento (GA) para comunhão (Atos 2:46,47). () Participo fielmente do sistema de ensino de minha igreja ("Escola da Palavra", "Bases", seguindo a trilha do discipulado...). () Louvo a Deus toda semana juntamente com meus irmãos em Cristo (Colossenses 3:16). () Oro por meus líderes (1 Timóteo 2:2). () Procuro frequentemente pregar o Evangelho, seja com palavras ou com meu testemunho (1 Coríntios 10:32). () Aceito e pratico os conselhos do meus líderes (3 João 1:9,10).

() Participo fielmente de, pelo menos, uma reunião semanal com a igreja toda.

() Falo a verdade quando me perguntam como está a minha vida (Hebreus 10:24,25).

Trilha do discipulado



Decida: Para todas as avaliações I e R, faça decisões práticas de mudança, pois você não está bem no *check up*, pode ter um infarto espiritual a qualquer momento. O padrão mínimo que você deve procurar para as avaliações acima é B (Bom). (Pausa para fazer e escrever as suas decisões).

Memorize o verso de hoje e encerre orando por suas decisões e por sua vida como membro da Igreja de Cristo. Até amanhã!

TERÇA-FEIRA - CHECK UP 2: VOCÊ E A FAMÍLIA

"Aquele que teme o Senhor possui uma fortaleza segura, refúgio para os seus filhos" (Provérbios 14:26 NVI).

Comumente, este versículo é usado para os pais, mas, podemos extrair ensinamentos para toda a família. Temos visto que ser espiritual não é viver em uma redoma de vidro nem em um pedestal santificado, mas, sim, viver da forma que Deus quer, respondendo positivamente aos Seus ensinamentos. Assim, nossas atitudes e nossa vivência com nossa família devem refletir a vontade de Deus. Cada um de nós tem uma parte muito importante e somos co-responsáveis para o sucesso espiritual da família e isto independente se ela é toda convertida ou não. Deus quer que obtenhamos nEle a força necessária para levarmos nossa família até Sua presença. Por isso, o nosso papel de membro, em nossa família, é mais um importante sinalizador de nossa espiritualidade. Você tem feito a vontade de Deus com a sua família?

Fazendo o check up: Enquanto estivermos lendo, vamos dar notas para nós mesmos, assim como ontem. Vamos ler a respeito da vontade de Deus para a família. Leia os textos diretamente relacionados a você: **Marido:** () Você ama sua esposa como Cristo amou Sua igreja? (Efésios 5:25-29). () Você têm sido um bom líder no lar? (Efésios 5:23). () Você está tratando sua mulher como se fosse seu próprio corpo? (Efésios 5:28). () Você está sendo grosseiro ou irritante com sua esposa? (Colossenses 3:19). **Esposa:** () Você está reverenciando e se submetendo a seu marido? (Efésios 5:22, 24). () Você que tem marido descrente, tem se comportado bílicamente? (1 Pedro 3:1-6). () Você tem usado roupas decentes e simples? (1 Timóteo 2:9). () Você tem sido honesta, não faladeira, sóbria e fiel? (1 Timóteo 3:11). **Para ambos:** () Você tem sido fiel em pensamento e ações? (1 Coríntios 7:2). () Você tem agido sexualmente como Deus quer? (1 Coríntios 7:3-5). () Você está criando seus filhos conforme o padrão bíblico? () Ensinando-lhes a Bíblia, () Passando tempo juntos () Desligando a TV etc.? () Tem irritado seus filhos? (Efésios 6:4). **Filhos:** () Você está obedecendo aos seus pais, independente da situação deles, porque isto agrada a Deus? (Efésios 6:1-3 e Colossenses 3:20) Você tem ajudado os seus pais ou avós que realmente precisam? (1 Timóteo 5:4, 8).

Refletia: Um homem recebeu de seu avô um relógio antigo, uma peça rara, feita à mão, que marcava o tempo com precisão admirável. O avô lhe disse: "Este relógio funciona perfeitamente, mas só continuará assim se você der corda todos os dias." O homem, muito agradecido, guardou o relógio com carinho. No começo, lembrava-se de cuidar dele todos os dias. Mas, com o tempo, o trabalho cresceu, os compromissos aumentaram e as preocupações se multiplicaram. Ele sempre pensava: "Depois eu dou corda..."

amanhã eu faço isso... ainda está funcionando, dá para esperar." E realmente, por um tempo, o relógio continuou marcando as horas, silencioso e fiel. Até que um dia, ao acordar, percebeu que o relógio estava parado. Não por defeito ou acidente — mas por falta de cuidado. Desesperado, levou-o a um relojoeiro, que disse: "Ele é valioso, mas ficou tempo demais sem cuidado. Tive de reconstruir mecanismos que estavam travados." Na volta para casa, o homem entendeu a mensagem: o relógio representava sua própria família. Os relacionamentos também precisam de "corda diária": atenção, tempo, conversa, cuidado e presença. Quando deixamos para depois, assumimos que eles funcionarão sozinhos, mas não funciona assim. O amor, quando não é alimentado, enfraquece; a comunhão, quando ignorada, trava; os laços, quando esquecidos, se desgastam. Então, ele concluiu: "Se eu não cuidar do que Deus colocou em minhas mãos, posso perder o que é mais precioso."

Analise e decida: Da mesma forma que ontem, faça decisões de mudança para todos os pontos do *check up* que você tirou notas I e R.

Memorize e compartilhe. Até amanhã!

QUARTA-FEIRA - CHECK UP 3: VOCÊ E O TRABALHO E/OU ESCOLA

"Trabalhem com prazer, como se estivessem trabalhando para o Senhor e não para as pessoas" (Efésios 6:7 NTLH).

Muitos são os que, no íntimo, queriam que isto não estivesse escrito, mas esta é uma ordem do Senhor aos que O servem. Tudo o que fizermos, temos que fazer como se fosse ao Senhor e isto se aplica diretamente ao trabalho (para aqueles que só estudam, aplica-se ao **estudo** muito bem). Um cristão autêntico estará, também, seguindo as ordens de Jesus para estas áreas de sua vida. São muitos os que tentam separar sua vida cristã da sua vida secular (no mundo), mas estão enganando a si mesmos, pois não há como ser um "meio" servo de Cristo. Aquilo que nós somos na igreja, devemos apresentar no mundo. Crente "duas caras" é algo que enoja a Deus. Sim! Eu sei que não é fácil mudar, porém é possível, se quisermos e se estivermos realmente dependentes de Deus e ansiosos para agradá-Lo.

Lendo e fazendo o *check up*: Faça conforme fez ontem: () Você trabalha como se Jesus fosse o seu chefe? (Efésios 6:5-8). () Você consegue dar uma resposta inteligente, carinhosa e bíblica às perguntas dos descrentes? (1 Pedro 3:15). () Você está sendo sal e luz? (Mateus 5:13,14). () Você tem orado regularmente por alguém para que aceite a Cristo?

() Você tem respeitado seus chefes ou professores, principalmente os cristãos? (1 Timóteo 6:1,2). () Você está dando um bom testemunho no seu trabalho e/ou escola? Em outras palavras: As pessoas poderiam seguir o seu exemplo? (Tito 2:9,10). () Você tem ficado longe de brigas, discussões, má educação e da

impaciência? (2 Timóteo 2:23-25). () Você tem sido acima de tudo um servo? (Filipenses 2:5-7). **Uma observação:** O trabalho e a escola são importantes, mas jamais podem tomar espaço de coisas mais importantes ainda em sua vida, tais como a igreja e a família. **Reflita:** *Havia, numa pequena vila, um lampião antigo que ficava bem no alto do poste da praça central. Ele iluminava as noites e ajudava todos a passarem em segurança.*

Certo dia, o prefeito decidiu trocar a lâmpada comum por uma lâmpada muito forte, daquelas que iluminam até as ruas vizinhas. Quando a luz foi acesa, toda a cidade ficou admirada. As pessoas tiravam fotos, elogiavam a "praça mais bonita da região", comentavam sobre "a luz brilhante que todos precisavam ver".

O lampião, ouvindo tudo aquilo, ficou cheio de orgulho. Começou a pensar: "Sou eu quem ilumina a cidade! Sem mim, essa praça seria só um breu. Como sou importante!"

Passados alguns dias, houve uma queda de energia. De repente, tudo apagou. O lampião, agora escuro e vazio, percebeu que ninguém sequer olhava para ele. As pessoas, na verdade, reclamavam da falta de eletricidade, não da falta do lampião.

Quando a energia voltou, o lampião entendeu a verdade: — "A luz nunca foi minha. Eu só brilhava porque estava ligado à fonte."

E desde então, trabalhou silenciosamente, sabendo que seu valor não estava em si mesmo, mas na luz que transmitia.

Linda lição para nós. Assim como o lampião descobriu que não tinha brilho próprio, nós também precisamos lembrar que "toda luz que refletimos vem de Deus". Quando tentamos viver, servir ou crescer pela nossa própria força, acabamos apagados, fracos e sem direção, entretanto quando estamos ligados à verdadeira Fonte, Jesus Cristo, então, podemos iluminar caminhos, abençoar vidas e cumprir o propósito para o qual fomos criados.

Por isso, no trabalho, na escola, em casa ou na igreja, leve sempre Jesus com você. Afinal, não é o lampião que importa, mas a Luz que ele transmite.

Analise e decida: Como ontem, faça decisões de mudança para todos os pontos do *check up* que tirou notas I e R. Faça isso bem feito. Dedique-se em dar o seu melhor e escreva as decisões.

Memorize o verso de hoje e compartilhe. Até amanhã!

QUINTA-FEIRA - CHECK UP 4: VOCÊ E DEUS!

"Portanto, sejam imitadores de Deus, como filhos amados" (Efésios 5:1 NVI).

Outro aspecto muito importante de nossa espiritualidade é o nosso relacionamento com Deus. Jamais alguém pode dizer que é filho de Deus sem ter um relacionamento

definido com Ele e esta relação se dá através da constatação de que Ele nos criou à Sua imagem e semelhança, mas que devido ao pecado, tornamo-nos imperfeitos e, assim, devemos ter como alvo cultivarmos as mesmas qualidades do Criador e, tudo isso, baseado em uma relação de comunicação (oração e meditação), respeito e muito amor. Se quisermos medir nossa espiritualidade, precisamos, também, verificar o nosso “andar com Deus”. Estamos sendo imitadores de Deus? Estamos tendo um relacionamento amoroso e comunicativo com Ele? Se sim, certamente estaremos bem espiritualmente.

Lendo e fazendo o check up: Faça conforme anteriormente: () Você já decidiu que Jesus é o Senhor da sua vida? (Romanos 10:9). () Já foi batizado? () Você medita todo dia?

() A Palavra tem sido um prazer para você? (Salmo 1:2). () Você decora as Escrituras e a usa para não pecar? (Salmo 119:11). () Você obedece o que Deus lhe ensina? É praticante? (Tiago 1:22-25). () Vê a mão dEle em todas as circunstâncias? (Salmo 89:15). () Você ora sempre? (1 Tessalonicenses 5:17). () Você é grato? (1 Tessalonicenses 5:18).

() Você tem entristecido e atrapalhado o Espírito de Deus que mora em você através de pecados repetitivos? (1 Tessalonicenses 5:19; Efésios 5:30). () Os seus pensamentos agradam a Deus? (Filipenses 4:8). () Você tem amado a Deus através do amor prático aos próximos e aos irmãos? (João 13:34,35). E, finalmente: () Você está realmente dando a sua vida a Ele? Buscando-O em primeiro lugar?

Reflita: *Um irmão, muito preocupado com seu temperamento, procurou ajuda do pastor: “Pastor, o que devo fazer quando fico nervoso quando estou dirigindo e com vontade de xingar os outros motoristas?” O Pastor coçou a cabeça e respondeu: “Antes de tudo, você deve tirar do carro aquele adesivo: ‘Jesus te Ama’, e comece a mostrar esse amor segurando a língua antes de soltar qualquer palavra.”*

Decida: Faça decisões para as notas I e R. Essas decisões devem ser práticas, inteligentes e dentro de algum prazo/tempo. Ex: Nesta semana, vou fazer uma oração toda vez que acordar.

Memorize o verso de hoje e encerre orando. Até amanhã!

SEXTA-FEIRA - CHECK UP 5: VOCÊ E A PALAVRA **(O EXAME FINAL)**

“Examinem-se para ver se vocês estão na fé; provem a vocês mesmos. Não percebem que Cristo Jesus está em vocês? A não ser que tenham sido reprovados!” (2 Coríntios 13:5).

A meditação de hoje tanto é a continuação da de ontem quanto uma finalização e um resumo de todas as outras. A Bíblia, como sabemos, é o manual da vida e é nela que

encontramos como Deus quer que vivamos: temos nela um ótimo “termômetro” espiritual, ou seja, se estivermos seguindo o que a Bíblia diz, faremos a vontade de Deus e, consequentemente, estaremos bem, espiritualmente. Hoje, vamos fazer diferente dos dias anteriores. Você vai dar a si mesmo (a) uma nota de 0 a 10, sendo que 10 é porque você está agradando a Deus. Exemplo: (10) humildade. Caso seja um aspecto negativo, uma nota 10 significa a mesma coisa. Ex: (10) imoralidade (você não está tendo problemas com isso). Preste bem atenção nisto para não fazer o *Check up* erradamente. Como vimos no verso de hoje, devemos nos examinar para saber se estamos firmes na fé e usamos para isso a Palavra de Deus. Escolheremos algumas passagens que são listas e usaremos como base a Tradução na Linguagem de Hoje.

Faça o check-up: As oito qualidades do caráter de Cristo: (Mateus 5:3-10): () humildade () contrição () mansidão () fome e sede de justiça () misericórdia () pureza de coração () pacificador () evangelista.

Virtudes do fruto do Espírito Santo: () amor () alegria () paz () paciência () delicadeza () bondade () fidelidade () domínio próprio.

Os frutos da carne: () imoralidade () impureza () ações indecentes () idolatria () feitiçarias () inimizades () brigas () ciumeiras () ira () ambição egoísta () desunião () divisões () inveja () farras.

A respeito do amor: (1 Coríntios 13:4-7) () orgulho () vaidade () grosseria () egoísmo () mágoas () alegria no mal () suportar uns aos outros.

Lista aos Colossenses 3:5-9 () desejos do mundo () cobiça () ódio () conversa indecente () mentira.

Lista a 2 Timóteo 3:1-5 () Avareza () xingadores () ingratidão () desobediência aos pais () falta de respeito com a religião () dureza de coração () calúnia () violentos () amante mais dos prazeres do que de Deus.

Lista aos Efésios 4:17-32 () viver como os dos mundo () vícios () deixar o sol se pôr com ira no coração () palavras que fazem mal aos outros () amargura () gritaria () insultos () atenciosos () perdoadores.

A armadura de Deus (Efésios 6:11-17) () cinturão da verdade () couraça da justiça () sapatos da prontidão para pregar () o escudo da fé () o capacete da salvação () a espada do Espírito.

Lista aos Tessalonicenses 5:12-23 () respeito aos líderes () viver em paz com os irmãos () pagar mal com mal () alegria () evitar todo o tipo de mal () dedicação a Deus.

Lista de Tiago: () alegria nas provações () pedir sabedoria () provar sua fé com boas obras () domínio da língua () falar mal e julgar () queixa uns dos outros.

Lista de 2 Pedro 1:5-7 () perseverança () devoção a Deus () boas amizades.

O Amor: () está dando a vida por seus irmãos? () amor com ações e não com palavras () amor que mostra aos outros que você é discípulo de Cristo.

Decida: Ufa! São tantas coisas e são apenas uma parte, talvez possamos concluir como Salomão: (Leia Eclesiastes 12:13,14). Agora, ao identificar todas as notas abaixo de 7, coloque-se sinceramente diante de Deus. Ore enquanto lê cada ponto, pedindo coragem para mudar e fazendo decisões práticas e possíveis. Para as notas 7 e 8, peça ao Senhor que o ajude a avançar no que ainda falta e, para as notas 9 e 10, agradeça pela graça e pelo amadurecimento que Ele já tem produzido em sua vida.

Ao concluir este *check up espiritual*, apresente toda a sua vida ao Senhor. Busque a presença de Deus pedindo discernimento para ver com clareza sua real condição espiritual e humildade para reconhecer o que precisa ser transformado.

Clame por força e determinação para aplicar, na prática, cada decisão tomada, nesta semana, permitindo que o Espírito Santo trabalhe profundamente em seu coração.

Entregue ao Senhor qualquer área que esteja desalinhada — seja no convívio da igreja, no relacionamento com a família, na rotina de trabalho ou de estudo, ou na sua caminhada pessoal com Deus.

Peça sensibilidade para ouvir a voz do Espírito e disposição para obedecer à Palavra, em cada detalhe do seu dia.

Suplique para que o Senhor purifique seus pensamentos, renove suas atitudes e molde o seu caráter conforme o caráter de Cristo. Interceda por constância na leitura da Palavra, prazer na oração e verdadeira transformação interior.

Apresente também sua família, seus líderes, sua igreja e todos os que convivem com você, pedindo que Deus faça de sua vida um instrumento de paz, de amor e de bom testemunho.

Que o Senhor fortaleça sua fé, desperte seu espírito e o conduza a um viver marcado pela obediência, pela humildade, pelo amor prático e por um crescimento contínuo. Que esta semana de avaliação espiritual gere frutos verdadeiros e duradouros, trazendo maturidade, equilíbrio e profundidade ao seu caminhar com Cristo.

Após orar, decore o verso de hoje e revise os versos da semana. No fim de semana, compartilhe seu *check up* com alguém de confiança.

Até semana que vem!