

- Dia Mundial de Doação de Leite Humano (Referencia: Rede de Bancos de Leite Humano)
- Dia dos Acadêmicos do Direito
- **Dia Mundial da Meditação**
- Dia da Defensoria Pública
- Dia Nacional do Físico

VIVA A MEDITAÇÃO CRISTÃ!

Pegue uma caneta e um bloco para anotações. Só por hoje, anote os pensamentos, informações a respeito de crimes, erros, prejuízos, enganos, corrupção que chegarem aos seus ouvidos. Preste atenção e anote quais dessas informações mais impactou você. Quanto tempo você levou avaliando as pessoas envolvidas, o lugar, o erro, a gravidade e o que revela do caráter dos envolvidos tanto vítimas quanto algozes, criminosos. Agora diga-me: você ficou com mais entusiasmo ou com mais temores? Então saiba que sua imunidade física, diminuiu. Esse é o resultado dessa sua meditação. Sim você meditou.



Agora um conselho registrado e dado a cada cristão diz assim: Tudo o que é verdadeiro, nobre, correto, puro, amável, admirável, excelente e digno de louvor.¹ Isso envolve, exatamente, uma forma de meditação e foco nos pensamentos criativos de vida, percebe?

O termo "meditação" na Bíblia é completamente contrário as práticas orientais que ensinam o esvaziamento da mente. O conselho divino registrado na bíblia revela que meditar significa refletir profundamente, avaliar, considerar a aplicação e dar atenção à Palavra de Deus, aos Seus feitos e aos Seus mandamentos. É um processo ativo da mente que busca compreender, internalizar e aplicar as verdades divinas na vida e existência humana.

A palavra "meditação" e suas formas verbais aparecem diversas vezes ao longo da Bíblia, principalmente nos livros de Salmos² e livros poéticos como lamentações³

Em resumo, **a meditação bíblica é fundamentalmente sobre engajar a mente com a Palavra de Deus e Seus caminhos, buscando entendimento, aplicação e transformação pessoal.** Não se trata de esvaziar a mente, mas sim de enchê-la com a verdade divina e permitir que ela molde os nossos pensamentos e ações. Não busque apenas conforto, mas renovação de pensamentos e ações na sua comunhão com Deus Pai pela fé de Cristo Jesus.

- **Essa mensagem responde à pergunta: Você tem ideia de como é a meditação cristã?**
- **Aplicação para sua vida: A meditação cristã juntamente com a oração, são básicas para engajar sua mente e espírito com o Deus Pai da Palavra pela fé de Cristo Jesus.**

¹ “Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas. Tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim, ponham-no em prática. E o Deus da paz estará com vocês.” **Filipenses 4:8,9**

² **Salmos 119:** Este Salmo contém várias referências à meditação nos estatutos, mandamentos, preceitos e na Lei do Senhor (versículos 15, 23, 48, 78, 97, 99, 148). Salmos 49:3: O salmista declara que a sua boca falará de sabedoria e a meditação do seu coração será de entendimento. Salmos 1:2: O homem bem-aventurado tem prazer na Lei do Senhor e nela medita dia e noite.

³ “Quero trazer à memória o que me pode dar esperança. As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim; renovam-se cada manhã. Grande é a tua fidelidade. **Lamentações 3:21-23**