

- **Dia Mundial da Segurança dos Alimentos**
- Dia da Liberdade de Imprensa

COMER COM CONSCIÊNCIA E CORAÇÃO

Você já reparou como até o que colocamos no prato pode virar motivo de julgamento entre nós? Paulo, em Romanos 14, fala sobre isso com muita sabedoria. Ele diz: *“Um crê que pode comer de tudo, já outro, cuja fé é fraca, come apenas alimentos vegetais. Aquele que come de tudo não deve desprezar o que não come, e aquele que não come de tudo não deve condenar o que come.”* Ou seja: o prato do outro não diz nada sobre o valor dele diante de Deus.



Mas e o seu próprio prato? Como anda sua relação com a comida? Não por culpa ou medo, mas por consciência responsável com sua saúde? Deus se importa com todo nosso ser – corpo, alma e espírito. Isso inclui aquilo que você come ou bebe. Segurança alimentar não é só sobre higiene ou rótulo. É também perguntar: “Isso me aproxima ou me afasta da vida que Cristo Jesus planeja pra mim?” Meu modo de comer esconde ansiedade, medo, culpa? Você percebe como essas “rotas de fuga” impedem que seu próprio corpo receba os cuidados necessários?

Talvez hoje seja dia de você começar com pequenos passos: beber mais água, reduzir o excesso de quê? “Ouça” o seu corpo. Não por moda, vaidade, mas como ato de mordomia – isto é cuidar do templo do Espírito Santo de Deus Pai, seu corpo.¹

E ao olhar para o prato do outro, lembre-se: só Deus conhece o coração do outro. Em vez de julgar, ame respeitando-o. Em vez de comparar, procure conhecer, saber para então orar, interceder pelo outro Porque no Reino de Deus, o mais importante não é o que entra pela boca, mas o que sai do coração.²

Coma com consciente do que faz. Sirva a Cristo e ao próximo com graça. Viva com liberdade que só há em Cristo Jesus.

- **Essa mensagem responde à pergunta: Por quais razões você discutiu com alguém procurando convencê-lo de que sua opção alimentar é a melhor para ele?**
- **Aplicação para sua vida: O Reino de Deus não se constitui por comida ou bebida mas justiça, paz e alegria inspirados pelo Espírito de Cristo, o Espírito Santo.**

¹ ³¹ Assim, quer vocês comam, bebam ou façam qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus **1 Coríntios 10:31**

² “Ainda não compreendeis que tudo o que entra pela boca desce para o ventre, e é lançado fora no esgoto? Mas, o que sai da boca, procede do coração, e isso contamina o homem. Porque do coração procedem os maus pensamentos, mortes, adultérios, fornicação, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias. São estas coisas que contaminam o homem; mas comer sem lavar as mãos, isso não contamina o homem. **Mateus 15:17-20**