

26 de março

Respire À Vontade

Então, do pó da terra, o Senhor formou o ser humano. O Senhor soprou no nariz dele uma respiração de vida, e assim ele se tomou um ser vivo. Gênesis 2:7.

Quando Deus soprou o fôlego de vida em Adão e Eva, Ele começou alguma coisa absolutamente maravilhosa! Apenas no processo respiratório, o homem tem um magnífico milagre em operação o tempo todo. Sem pensar sobre isso, respiramos o dia todo e a noite toda, cada dia de nossa vida.

Enquanto está descansando, o homem respira em média 17.300 vezes cada dia. Quando compreendemos que isso dá uma média de mais de 6 milhões de vezes por ano e cerca de 500 milhões durante a vida, vemos que é muita coisa. A mulher, por sua vez, respira cerca de 28.000 vezes por dia, ou mais de 10 milhões de vezes por ano; ela respirará quase 1 bilhão de vezes se viver até atingir a velhice.

Embora os homens e as mulheres respirem em proporções diferentes, a quantidade de ar que é aspirado é quase a mesma - uma média de 90 mil litros de ar por dia. Isto dá cerca de 33 milhões de litros por ano e quase 3 bilhões de litros durante a vida. Só de pensar sobre isso, quase fico cansado, mas meu corpo está bem equipado para tomar conta dessa quantidade de ar e desse número de respirações. De fato, quando estamos trabalhando ou fazendo exercício, o número de respirações e a quantidade de ar aspirado aumentam, de modo que os números dados acima são apenas um cálculo mínimo. Você vê o que Jesus começou quando fez Adão respirar pela primeira vez?

O motor que faz o trabalho da respiração para nós, contudo, não são os pulmões; é o diafragma, esse músculo grande entre o tórax e o abdômen. Os pulmões são simplesmente sacos de ar muito eficazes e maravilhosos. O diafragma é a "força" que enche os pulmões com ar fresco e expelle o ar viciado.

Em nossa vida cristã também devemos respirar. A oração é chamada a "respiração da alma". Quantas vezes você ora por dia? Quanto do amor vivificante e da luz de Jesus você aspira cada vez que ora?