



# VIVA MAIS E MELHOR

Seu banquete espiritual  
na PRIMEIRA HORA do Dia

JORNADA ESPIRITUAL DE **31** DIAS



## Apresentação

---

**É** fácil manter comunhão com Deus quando as coisas vão bem - quando Ele provê comida, amigos, família, saúde e situações felizes. Mas as circunstâncias não são sempre agradáveis. E como então você irá adorar a Deus? O que você faz quando Deus parece estar a milhões de quilômetros?

A mais profunda adoração é louvar a Deus a despeito da dor, dar graças durante a provação, manter a confiança nEle em meio à tentação, render-se a Ele durante um sofrimento e amá-Lo quando Ele parece distante.

Rick Warren no livro “Uma Vida com Propósito, pág 96”, descreve algumas situações que podem ocorrer conosco no dia-a-dia: Certo dia você acorda e percebe que todas as suas sensações de comunhão espiritual se foram, você ora, mas nada acontece. Você repreende o diabo, mas isso não muda nada. Você faz exercícios espirituais[...] seus amigos oram por você[...] você confessa cada pecado que consegue imaginar, e então sai por aí pedindo perdão a todos que você conhece. Você jejua[...] e nada ainda. Você começa a se perguntar quanto tempo essa depressão espiritual vai durar, dias, semanas, meses, será que ela vai acabar?[...] você tem a impressão que suas orações simplesmente batem no teto e votam. Em absoluto desespero você grita: Qual é o meu problema?

A verdade é que não há nada de errado com você! Trata-se de uma parte normal da provação e amadurecimento de sua amizade com Deus. Todo cristão passa por isso ao menos uma vez, e normalmente várias vezes. É doloroso e perturbador, mas absolutamente vital para o desenvolvimento de sua fé.

Nos dias de hoje o erro mais comum que os cristãos cometem ao adorar é buscar uma experiência em vez de buscar a Deus. Eles buscam sensações e se elas ocorrerem, concluem que foram bem sucedidos em adorar, errado! Deus em geral afasta nossas sen-

sações para não dependermos delas. Buscar uma sensação - mesmo uma sensação de proximidade com Cristo - não é adoração.

Quando você é um cristão novo, Deus lhe dá muitas emoções comprobatórias e freqüentemente atende as orações mais imaturas e egoístas, tudo para que você saiba que Ele existe, mas à medida que você crescer na fé, Ele irá emancipá-lo dessa dependência.

A onipresença de Deus e a manifestação de Sua presença são coisas diferentes. Uma é um fato, a outra é freqüentemente uma sensação. Deus está sempre presente, mesmo que você não perceba, e Sua presença é muito profunda para ser medida por uma mera emoção.

Sim, Ele quer que você sinta a Sua presença, porém Ele está mais interessado em que você confie, e não tanto que O sinta. Fé, e não sentimentos agrandam a Deus.

As situações que mais põem a prova sua fé são aquelas em que a vida desanda e Deus não pode ser achado. Isso aconteceu com Jó. Em um único dia, ele perdeu todos: família, seus negócios, sua saúde, e tudo o que possuía. E o que é pior ao longo de 37 capítulos, Deus não disse nada! Como louvar, adorar ou mesmo manter uma comunhão espiritual com Deus, quando você não compreende o que está acontecendo em sua vida e Deus está em silêncio? Como manter os olhos em Jesus quando eles estão cheios de lágrimas? Você faz o que fez Jó? Então se prostou, rosto em terra, em adoração, e disse: “saí nu do ventre de minha mãe e nu partirei. O Senhor o deu, o Senhor o tomou; louvado seja o nome do Senhor”. Jó 1:20 e 21

Há muito tempo, tenho ouvido de muitos líderes de igrejas e grupos em nosso campo, a seguinte inquietação: “Como poderemos fazer com que os nossos irmãos pratiquem a comunhão diária com Deus? Que separem tempo para isto? Que sejam trabalhados para alcançarem este objetivo?”

**O Movimento Espiritual “Intimidade com Deus”**, vem preencher esta necessidade tão urgente, em uma época difícil da humanidade e de nosso povo também. Fala-se muito na necessidade de ter comunhão com Deus, que temos que ter tempo para Ele, e pouco no como alcançar esta tão importante tarefa do cristão.

Na verdade precisamos ensinar nossos irmãos a como realizar esta comunhão, explicando, e praticando com eles, diariamente. Um plano educativo que venha criar um hábito em todos e que possamos demonstrar como o cristão é feliz em deixar Deus programar o seu dia, “buscando em primeiro lugar a Sua Justiça” na prática, e não teoricamente.

Jesus descreve a necessidade de um relacionamento diário com Ele em S. João 6:35: “Eu sou o pão da vida - o pão vivo que desceu do Céu. Aquele que vem a Mim nunca terá fome e o que crê em Mim jamais terá sede. Se alguém comer a Minha carne e beber o Meu sangue, viverá para sempre, mas se não fizer, não terá em si nenhuma vida.”

O espírito de profecia também exorta essa necessidade: “Quem usa a completa armadura de Deus e separa algum tempo cada

dia para meditar orar e também para estudar as Escrituras, estará ligado ao Céu e terá uma influência transformadora e salvadora sobre os que o rodeiam. Terá importantes pensamentos, nobres aspirações e claras percepções da verdade e da obra de Deus. Anelará pela pureza, pela luz, pelo amor e por todas as Graças celestiais.” Testimonies, Vol. 5, pág. 112.

Trazemos uma proposta até certo ponto inovadora, não no assunto em si, mas na maneira para se alcançar essa meta importantíssima. É algo que vem de encontro aos anseios da irmandade, e creio que é um plano divino, em todo seu formato. Buscar a Deus nas primeiras horas do dia, sendo a primeira atividade do cristão, e assim ouvir a voz do Espírito Santo, de maneira mais clara e bela.

Chegou a hora de praticarmos isto com ênfase e veemência, e assim nos preparar para alcançar a tão desejada “Chuva Serôdia”. Calma e serenamente este movimento tomará corpo e toda o povo de Deus será abençoado.

Um abraço a todos e que Deus nos ilumine e dirija neste movimento espiritual.



## 1º dia | Nosso Exemplo

**N**osso Senhor Jesus Cristo veio a este mundo como o infatigável servo das necessidades do homem. “Tomou sobre Si as nossas enfermidades e levou as nossas doenças” (Mat. 8:17), a fim de poder ajudar a todas as necessidades humanas. Veio para remover o fardo de doenças, misérias e pecado. Era Sua missão restaurar inteiramente os homens; veio trazer-lhes saúde, paz e perfeição de caráter.

Várias eram as circunstâncias e necessidades dos que Lhe suplicavam o auxílio, e nenhum dos que a Ele se chegavam saía desatendido. DEle emanava uma corrente de poder restaurador, ficando os homens física, mental e moralmente sãos.

A obra do Salvador não era restrita a qualquer tempo ou lugar. Sua compaixão desconhecia limites. Em tão larga escala realizava Ele Sua obra de curar e ensinar, que não havia na Palestina edifício grande o bastante para comportar as multidões que se aglomeravam ao Seu redor. Nas verdes encostas da Galiléia, nas estradas, à beira-mar, nas sinagogas e em todo lugar a que os doentes Lhe podiam ser levados, aí se encontrava Seu hospital. Em cada cidade, cada vila por que passava, punha as mãos sobre os doentes e os curava. Onde quer que houvesse corações prontos a receber-Lhe a mensagem, Ele os confortava com a certeza do amor de Seu Pai celestial. Todo o dia ajudava aos que a Ele iam; à tardinha atendia aos que tinham que labutar durante o dia pelo sustento da família.

Jesus carregava o grande peso de responsabilidade da salvação dos homens. Ele sabia que, a menos que houvesse da parte da raça humana decidida mudança nos princípios e desígnios, tudo estaria perdido. Esse era o fardo de Sua alma, e ninguém podia avaliar o peso que sobre Ele repousava. Através da infância, juventude e varonilidade, andou sozinho. Todavia era um céu estar-se em Sua presença. Dia a dia enfrentava provas e tentações; dia a dia era posto em contato com o mal, e testemunhava o poder do mesmo sobre aqueles a quem buscava abençoar e salvar. Não obstante, não vacilava nem ficava desanimado.

Em todas as coisas, punha Seus desejos em estrita obediência à Sua missão. Glorificava Sua

vida por torná-la em tudo submissa à vontade do Seu Pai. Na Sua juventude, Sua mãe O encontrou na escola dos rabis e disse: “Filho, por que fizeste assim para conosco?” Luc. 2:48. Ele respondeu (e Sua resposta é a nota tônica de Sua obra vitalícia): “Por que é que Me procuráveis? Não sabeis que Me convém tratar dos negócios de Meu Pai?” Luc. 2:49.

Sua vida foi de constante abnegação. Não possuía lar neste mundo, a não ser o que a bondade dos amigos Lhe preparava como peregrino. Ele veio viver em nosso favor a vida do mais pobre, e andar e trabalhar entre os necessitados e sofredores. Entrava e saía, não reconhecido nem honrado, diante do povo por quem tanto fizera.

Era sempre paciente e bem-disposto, e os aflitos O saudavam como a um mensageiro de vida e paz. Via as necessidades de homens e mulheres, crianças e jovens, e a todos dirigia o convite: “Vinde a Mim.” Mat. 11:28.

Durante Seu ministério, Jesus dedicou mais tempo a curar os enfermos do que a pregar. Seus milagres testificavam da veracidade de Suas palavras, de que não veio a destruir, mas a salvar. Aonde quer que fosse, as novas de Sua misericórdia O precediam. Por onde havia passado, os que haviam sido alvo de Sua compaixão se regozijavam na saúde, e experimentavam as forças recém-adquiridas. Multidões ajuntavam-se em torno deles para ouvir de seus lábios as obras que o Senhor realizara. Sua voz havia sido o primeiro som ouvido por muitos, Seu nome o primeiro proferido, Seu rosto o primeiro que contemplaram. Por que não haveriam de amar a Jesus, e proclamar-Lhe o louvor? Ao passar por vilas e cidades, era como uma corrente vivificadora, difundindo vida e alegria.

O Salvador tornava cada ato de cura uma ocasião para implantar princípios divinos na mente e na alma. Esse era o desígnio de Sua obra. Comunicava bênçãos terrestres, para que pudesse inclinar o coração dos homens ao recebimento do evangelho de Sua graça.

Cristo poderia ter ocupado o mais elevado lugar entre os mestres da nação judaica, mas preferiu levar o evangelho aos pobres. Ia de lugar a lugar, para que os que se achavam nos caminhos

e atalhos pudessem ouvir as palavras da verdade. Na praia, nas encostas das montanhas, nas ruas da cidade, nas sinagogas, Sua voz se fazia ouvir explicando as Escrituras. Muitas vezes ensinava no pátio do templo, a fim de os gentios Lhe poderem ouvir as palavras.

Os ensinamentos de Cristo eram tão diferentes das explicações bíblicas feitas pelos escribas e fariseus que prendiam a atenção do povo. Os rabis apegavam-se à tradição, às teorias e especulações humanas. Muitas vezes, o que os homens haviam ensinado e escrito acerca das Escrituras era posto em lugar delas próprias. O tema dos ensinamentos de Cristo era a Palavra de Deus. Ele respondia aos inquiridores com um positivo “Está escrito” (Mat. 4:4), “Que diz a Escritura?” (Rom. 4:3), “Como lê?”. Luc. 10:26. Em todas as oportunidades, despertando-se em um amigo ou adversário qualquer interesse, Ele apresentava a Palavra. Proclamava a mensagem evangélica de maneira clara e poderosa. Suas palavras derramavam abundante luz sobre os ensinamentos dos patriarcas e profetas, e as Escrituras chegavam aos homens como uma nova revelação. Nunca antes haviam Seus ouvintes percebido na Palavra de Deus tal profundidade de sentido.

Jamais houve um evangelista como Cristo. Ele era a majestade do Céu, mas humilhou-Se para tomar nossa natureza, a fim de chegar até ao homem na condição em que se achava. A todos, ricos e pobres, livres e servos, Cristo, o Mensageiro do concerto, trouxe as boas novas de salvação. Sua fama como o grande Operador de curas espalhou-se por toda a Palestina. Os enfermos iam para os lugares por onde Ele devia passar, a fim de poderem encontrar auxílio. Iam também muitas criaturas ansiosas de Lhe ouvir as palavras e receber o toque de Sua mão. Assim ia de cidade em cidade, de vila em vila, pregando o evangelho e curando os enfermos - o Rei da glória na humilde veste humana.

Assistia às grandes festas anuais da nação, e falava das coisas celestes às multidões absorvas nas cerimônias exteriores, trazendo a eternidade ao alcance de sua visão. Dos celeiros da sabedoria tirava tesouros para todos. Falava-lhes em linguagem tão simples que não podiam deixar de entender. Por métodos inteiramente Seus, ajudava a todos quantos se achavam em aflição e dor. Com graça e cortesia, ajudava a alma enferma de pecado, levando-lhe saúde e vigor.

Príncipe dos mestres, buscava acesso ao povo por meio de suas mais familiares relações. Apresentava a verdade de maneira que daí em diante ela estaria sempre entretida no espírito de Seus ouvintes com suas mais sagradas recordações e afetos.

Ensinava-os de maneira que os fazia sentir quão perfeita era Sua identificação com os interesses e a felicidade deles. Suas instruções eram tão diretas, tão adequadas Suas ilustrações, Suas palavras tão cheias de simpatia e animação, que os ouvintes ficavam encantados. A simplicidade e sinceridade com que Se dirigia aos necessitados santificavam cada palavra.

Que vida atarefada levou Ele! Dia a dia podia ser visto entrando nas humildes habitações da miséria e da dor, dirigindo palavras de esperança aos abatidos, e de paz aos aflitos. Cheio de graça, sensível e clemente, andava erguendo os desfalecidos e confortando os tristes. Aonde quer que fosse, levava bênçãos.

Enquanto ajudava os pobres, Jesus estudava também os meios de atingir os ricos. Procurava travar relações com o rico e culto fariseu, o nobre judeu e a autoridade romana. Aceitava-lhes os convites, assistia a suas festas, tornava-Se familiar com os interesses e ocupações deles, a fim de obter acesso ao seu coração, e revelar-lhes as imperecíveis riquezas.

Cristo veio a este mundo para mostrar que, mediante o recebimento de poder do alto, o homem pode levar vida imaculada. Com incansável paciência e assistência compassiva, ia ao encontro dos homens nas suas necessidades. Pelo suave contato da graça, bania da alma o desassossego e a dúvida, transformando a inimizade em amor e a incredulidade em confiança.

Podia dizer a quem Lhe aprouvesse: “Segue-Me”, e aquele a quem Se dirigia levantava-se e O seguia. Quebrava-se o encanto da fascinação do mundo. Ao som de Sua voz, fugia do coração o espírito de avidez e ambição, e os homens levantavam-se, libertos, para seguir o Salvador.

### **Amor Fraternal**

Cristo não conhecia distinção de nacionalidade, posição ou credo. Os escribas e fariseus desejavam fazer dos dons celestes um privilégio local e nacional, e excluir o resto da família de Deus no mundo. Mas Cristo veio derrubar todo

muro de separação. Veio mostrar que Seu dom de misericórdia e amor é tão ilimitado como o ar, a luz ou a chuva que refrigera a terra.

A vida de Cristo estabeleceu uma religião em que não há diferenças, a religião em que judeus e gentios, livres e servos são ligados numa fraternidade comum, iguais perante Deus. Nenhuma questão política Lhe influenciava a maneira de agir. Não fazia diferença alguma entre vizinhos e estranhos, amigos e inimigos. O que tocava Seu coração era uma alma sedenta pelas águas da vida.

Não passava nenhum ser humano por alto como indigno, mas procurava aplicar a toda pessoa o remédio capaz de sarar. Em qualquer companhia em que Se encontrasse, apresentava uma lição adequada ao tempo e às circunstâncias. Cada negligência ou insulto da parte de alguém para com seu semelhante servia apenas para fazê-Lo mais consciente da necessidade que tinham de Sua simpatia divino-humana. Procurava inspirar esperança aos mais rudes e menos promissores, prometendo-lhes a certeza de que haveriam de tornar-se irrepreensíveis e inocentes, alcançando um caráter que manifestaria serem filhos de Deus.

Muitas vezes Jesus encontrava pessoas que haviam caído no poder de Satanás e que não tinham forças para romper os laços. A essas criaturas, desanimadas, doentes, tentadas, caídas, costumava dirigir palavras da mais terna piedade, palavras adequadas e que podiam ser compreendidas. Quando encontrava pessoas empenhadas numa luta renhida com o adversário das almas, Ele as animava a perseverar, assegurando-lhes que haviam de triunfar, pois anjos de Deus se achavam a seu lado e lhes dariam a vitória.

À mesa dos publicanos Ele Se sentava como hóspede de honra, mostrando por Sua simpatia e benevolência social que reconhecia a dignidade humana; e os homens anelavam tornar-se dignos de Sua confiança. Sobre seu coração sedento, as palavras dEle caíam com bendito poder vivificante. Novos impulsos eram despertados, e abria-se para esses excluídos da sociedade a possibilidade de vida nova.

Conquanto fosse judeu, Jesus Se associava sem reserva com os samaritanos, deitando assim por terra os costumes farisaicos de Sua nação.

Apesar de seus preconceitos, Ele aceitou a hospitalidade desse povo desprezado. Dormia com eles sob seu teto, comia à mesa deles - compartilhando da comida preparada e servida por suas mãos - ensinava em suas ruas e tratava-os com a maior bondade e cortesia. Enquanto lhes atraía o coração pelos laços de humana simpatia, Sua divina graça levava-lhes a salvação que os judeus rejeitavam.

## Serviço Pessoal

Cristo não negligenciava oportunidade alguma de proclamar o evangelho da salvação. Escutai Suas maravilhosas palavras àquela única mulher, de Samaria. Achava-Se sentado junto ao poço de Jacó, quando ela foi tirar água. Para surpresa dela, pediu-lhe um favor. “Dá-Me de beber”, disse Ele. João 4:7. Queria uma bebida refrigerante, e desejava também abrir o caminho pelo qual lhe pudesse dar a água da vida. “Como”, disse a mulher, “sendo Tu judeu, me pedes de beber a mim, que sou mulher samaritana? (porque os judeus não se comunicam com os samaritanos). Jesus respondeu e disse-lhe: Se tu conheceras o dom de Deus e quem é O que te diz: Dá-Me de beber, tu Lhe pedirias, e Ele te daria água viva. ... Qualquer que beber desta água tornará a ter sede, mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca terá sede, porque a água que Eu lhe der se fará nele uma fonte de água a jorrar para a vida eterna.” João 4:9, 10, 13 e 14.

Quanto interesse manifestou Cristo nessa única mulher! Quão fervorosas e eloqüentes foram Suas palavras! Ao ouvi-las, a mulher deixou seu cântaro e foi à cidade, dizendo aos amigos: “Vinde e vede um homem que me disse tudo quanto tenho feito; porventura, não é este o Cristo?” João 4:29. Lemos que “muitos dos samaritanos daquela cidade creram nEle”. João 4:39. E quem pode avaliar a influência que essas palavras exerceram para a salvação de pessoas nos anos que se passaram desde então?

Onde quer que os corações se abram para receber a verdade, Cristo está pronto a instruí-los. Revela-lhes o Pai, e o serviço aceitável Àquele que lê o coração. Para esses não usa Ele de parábolas. Diz-lhes como à mulher junto à fonte: “Eu o sou, Eu que falo contigo.” João 4:26.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 15-28*

## 2º dia | Dias de Ministério

**N**o lar do pescador, em Cafarnaum, a mãe da esposa de Pedro “estava enferma com muita febre; e rogaram-Lhe por ela”. Luc. 4:38. Jesus “tocou-lhe na mão, e a febre a deixou; e levantou-se e serviu-os” [ao Salvador e a Seus discípulos]. Mat. 8:15.

A notícia se espalhou rapidamente. O milagre fora operado no sábado e, por medo dos rabis, o povo não ousava ir para ser curado antes do pôr-do-sol. Então, das casas, lojas e mercados, os habitantes da cidade dirigiram-se para a humilde habitação que abrigava Jesus. Os enfermos eram levados em padiolas, iam apoiados em bordões ou, amparados por amigos, cambaleavam debilmente até à presença do Salvador.

Hora após hora, entravam e saíam; pois ninguém sabia se no dia seguinte ainda Se encontraria entre eles o Médico divino. Nunca antes testemunhara Cafarnaum um dia semelhante a esse. O ar estava cheio de vozes de triunfo e de exclamações de livramento.

Enquanto o último sofredor não foi socorrido, Jesus não cessou Seu trabalho. Era tarde da noite quando a multidão partiu e se fez silêncio em casa de Simão. Findara o longo dia cheio de agitação, e Jesus buscou repouso. Mas, enquanto a cidade se achava imersa no sono, o Salvador “levantando-Se de manhã muito cedo, estando ainda escuro, saiu, e foi para um lugar deserto, e ali orava”. Mar. 1:35.

De manhã cedo, Pedro e seus companheiros foram ao encontro de Jesus, dizendo que o povo de Cafarnaum já O estava procurando.

Com surpresa, ouviram as palavras de Cristo: “Também é necessário que Eu anuncie a outras cidades o evangelho do reino de Deus, porque para isso fui enviado.” Luc. 4:43.

Na agitação de que Cafarnaum se achava então possuída, havia perigo que se perdesse de vista o objetivo de Sua missão.

Jesus não Se satisfazia em atrair a atenção para Si mesmo unicamente como um operador de maravilhas, ou alguém que curasse as doenças do corpo. Queria atrair as pessoas a Si como seu Salvador. O povo estava ansioso de crer que Ele viera como rei para estabelecer um reino terrestre, mas Ele lhes desejava desviar a mente do terreno

para o espiritual. Um êxito meramente mundano Lhe estorvaria a obra.

E a admiração da descuidosa massa era chocante ao Seu espírito. Nenhum egoísmo tinha parte em Sua vida. A homenagem prestada pelo mundo à posição, à riqueza ou ao talento era coisa estranha ao Filho do homem. Jesus não Se servia de nenhum dos meios que os homens empregam para conseguir a lealdade ou atrair homenagem. Séculos antes de Seu nascimento, fora profetizado a Seu respeito: “Não clamará, não Se exaltará, nem fará ouvir a Sua voz na praça. A cana trilhada não quebrará, nem apagará o pavio que fumeja; em verdade, produzirá o juízo.” Isa. 42:2 e 3.

Os fariseus procuravam distinção por meio de seu escrupuloso cerimonialismo, e pela ostentação de seu culto e suas caridades. Provavam o zelo que tinham pela religião tornando-a objeto de discussões. As disputas entre as seitas oponentes eram ruidosas e longas, e não raro se ouvia nas ruas o som de irritadas questões entre doutores da lei.

Em notável contraste com tudo isso estava a vida de Jesus. Nessa vida não se via nunca ruidosa discussão, nem ostentoso culto, nem atos que visassem a aplausos. Cristo estava escondido em Deus, e Deus era revelado no caráter de Seu Filho. Era a essa revelação que Jesus desejava dirigir a mente do povo.

O Sol da Justiça não irrompia sobre o mundo em esplendor, para deslumbrar os sentidos com Sua glória. Está escrito de Cristo: “Como a alva, será a Sua saída.” Osé. 6:3. Calma e suavemente rompe a luz matinal sobre a terra, dissipando as trevas e despertando o mundo para a vida. Assim surgiu o Sol da Justiça, trazendo salvação “debaixo das Suas asas”. Mal. 4:2.

Da prisão de Herodes, onde em decepção e perplexidade quanto à obra do Salvador, vigiava e esperava, João Batista enviou dois de seus discípulos a Jesus, com a mensagem: “És Tu aquele que havia de vir ou esperamos outro?” Mat. 11:3.

O Salvador não respondeu imediatamente à pergunta dos discípulos. Enquanto ali ficavam, maravilhados de Seu silêncio, os doentes iam chegando aos Seus pés. A voz do poderoso operador de curas penetrava nos ouvidos surdos.

Uma palavra, um toque de Sua mão, abria os olhos cegos para a contemplação da luz do dia, das cenas da natureza, do rosto dos amigos e de seu Libertador. Sua voz chegava aos ouvidos do moribundo, e eles se erguiam com saúde e vigor. Paralisados e possessos Lhe obedeciam à palavra, abandonava-os a loucura e Lhe rendiam culto. Os pobres camponeses e os trabalhadores, evitados pelos rabis como imundos, reuniam-se ao seu redor, e Ele lhes falava as palavras da vida eterna.

Assim se passou o dia, os discípulos de João vendo e ouvindo tudo. Afinal, Jesus os chamou a Si, e pediu-lhes que fossem e dissessem a João o que tinham visto e ouvido, acrescentando: “Bem-aventurado é aquele que se não escandalizar em Mim.” Mat. 11:6. Os discípulos levaram a mensagem, e foi suficiente.

João lembrou a profecia relativa ao Messias: “O Senhor Me ungiu para pregar boas novas aos mansos; enviou-Me a restaurar os contritos de coração, a proclamar liberdade aos cativos e a abertura de prisão aos presos; a apregoar o ano aceitável do Senhor... a consolar todos os tristes.” Isa. 61:1 e 2. Jesus de Nazaré era o prometido. A prova de Sua divindade se revelava em Seu ministério às necessidades da sofredora humanidade. Sua glória se manifestava em Sua condescendência para com nosso estado decaído.

As obras de Cristo não somente atestavam ser Ele o Messias, como indicavam a maneira por que se havia de estabelecer Seu reino. Foi revelada a João a mesma verdade que se demonstrou a Elias no deserto, quando houve “um grande e forte vento, que fendia os montes e quebrava as penhas diante da face do Senhor; porém o Senhor não estava no vento; e, depois do vento, um terremoto; também o Senhor não estava no terremoto; e, depois do terremoto, um fogo; porém também o Senhor não estava no fogo; e, depois do fogo”, Deus falou ao profeta numa “voz mansa e delicada”. I Reis 19:11 e 12. Assim Jesus devia fazer Sua obra, não por meio da queda de tronos e reinos, não com pompa e exibição exterior, mas falando ao coração dos homens mediante uma vida de misericórdia e abnegação.

O reino de Deus não vem com aparência exterior. Vem mediante a suavidade da inspiração de Sua Palavra, pela operação interior de Seu Espírito, a comunhão da alma com Ele que é sua vida. A maior manifestação de Seu poder se

observa na natureza humana levada à perfeição do caráter de Cristo.

Os seguidores de Cristo devem ser a luz do mundo; mas Deus não lhes manda fazer um esforço para brilhar. Ele não aprova nenhum esforço de satisfação própria para exibir uma bondade superior. Deseja que sua alma esteja imbuída dos princípios do Céu; então, ao se porem em contato com o mundo, revelarão a luz que neles está. Sua firme fidelidade, em todos os atos da vida, será um meio de iluminação.

Riqueza ou elevada posição, caros equipamentos, arquitetura ou mobiliários, não são essenciais ao progresso da causa de Deus; tampouco o são as realizações que atraem o aplauso das pessoas e fomentam a vaidade. As exibições mundanas, conquanto imponentes, são de nenhum valor aos olhos de Deus. Acima do que é visível e temporal, aprecia Ele o invisível e eterno. O primeiro só tem valor na medida em que exprime o segundo. As mais belas produções de arte não possuem beleza que se possa comparar à beleza de caráter, que é o fruto da operação do Espírito Santo na alma.

Quando Deus deu Seu Filho ao nosso mundo, dotou os seres humanos com riquezas imperecíveis - riquezas diante das quais as entesouradas fortunas dos homens desde o princípio do mundo nada são. Cristo veio à Terra e esteve perante os filhos dos homens com o acumulado amor da eternidade, e esse é o tesouro que, mediante nossa ligação com Ele, devemos receber, revelar e comunicar.

O esforço humano na obra de Deus terá eficiência proporcional à consagrada devoção do obreiro - revelando o poder da graça de Cristo para transformar a vida. Devemos distinguir-nos do mundo porque Deus pôs Seu selo em nós, porque em nós manifesta Seu caráter de amor. Nosso Redentor nos cobre com Sua justiça.

Ao escolher homens e mulheres para Seu serviço, Deus não indaga se eles possuem riquezas mundanas, saber ou eloqüência. Pergunta: “Andam eles em tanta humildade que lhes possa ensinar o Meu caminho? Posso pôr em seus lábios as Minhas palavras? Representar-Me-ão?”

Deus pode usar cada pessoa exatamente na proporção em que pode introduzir-lhe Seu Espírito no templo da alma. O trabalho que Ele aceita é aquele que Lhe reflete a imagem. Seus seguidores devem levar, como credenciais perante

o mundo, as indelévels características de Seus princípios imortais.

## Atenção às Crianças

Enquanto Jesus ministrava nas ruas das cidades, as mães, levando nos braços os filhinhos, comprimiam-se através da multidão, tentando chegar onde Ele as pudesse ver.

Imaginal essas mães, pálidas, cansadas, quase em desespero, mas decididas e perseverantes. Carregando seu fardo de sofrimentos, buscam o Salvador. Como são repelidas para trás pela multidão revolta, Cristo abre passo a passo caminho para elas, até que lhes fica ao lado. Brota-lhes no coração a esperança. Caem-lhes lágrimas de alegria ao Lhe atraírem a atenção, e fitarem os olhos que tanta piedade e amor exprimem.

Destacando uma do grupo, o Salvador lhe estimula a confiança, dizendo: “Que posso fazer por ti?” Ela soluça sua grande necessidade: “Mestre, cura meu filho.” Cristo toma o pequenino nos braços, e a doença foge ao Seu contato. Desaparece a palidez da morte; a corrente comunicadora de vida flui através das veias; os músculos são revigorados. Jesus dirige à mãe palavras de conforto e paz; e logo se apresenta outro caso, de urgência igual. Novamente, Cristo exerce Seu poder vivificante, e todos dão louvor e honra Àquele que opera maravilhas.

Detemo-nos muito na grandeza da vida de Cristo. Falamos das coisas maravilhosas por Ele realizadas, dos milagres que Ele operava. Mas Sua atenção às coisas consideradas pequeninas é uma prova ainda maior de Sua grandeza.

Entre os judeus era costume levar as crianças a algum rabi para que lhes impusesse as mãos numa bênção; mas os discípulos julgavam o trabalho do Salvador muito importante para ser interrompido daquela maneira. Quando as mães chegaram, desejando que Ele lhes abençoasse os pequeninos, os discípulos as olharam com desagrado. Pensavam que essas crianças eram muito pequenas para receber benefício da visita a Jesus, e concluíram que Ele não apreciaria sua presença. Mas o Salvador compreendeu o cuidado e a preocupação das mães que estavam procurando educar seus filhos em harmonia com a Palavra de Deus. Ouvira-lhes as orações. Ele próprio as atraía a Sua presença.

Uma mãe deixara a casa com o filhinho para ir em busca de Jesus. No caminho, ela disse a uma vizinha o que ia fazer, e esta teve desejo de que Jesus abençoasse seus filhos também. Assim, várias mães ali chegaram juntas, levando seus pequenos. Alguns deles já haviam passado da primeira infância, à meninice e adolescência. Quando as mães explicaram seu desejo, Jesus ouviu com simpatia a tímida e lacrimosa petição. Mas esperou para ver como os discípulos as tratariam. Quando os ouviu reprovar as mães e mandá-las embora, julgando fazer-Lhe um favor, Ele lhes mostrou seu erro, dizendo: “Deixai vir os pequeninos a Mim e não os impeçais, porque dos tais é o reino de Deus.” Mar. 10:14. Tomou nos braços as crianças. Pôs-lhes as mãos em cima, e deu-lhes as bênçãos que tinham ido buscar.

As mães ficaram confortadas. Voltaram para casa fortalecidas e felizes pelas palavras de Cristo. Foram animadas a retomar suas cargas com redobrado ânimo, e a trabalhar esperançosas em favor de seus filhos.

Se nos fosse revelada a vida posterior daquele pequenino grupo, veríamos as mães recordando aos filhos a cena daquele dia, e repetindo-lhes as amáveis palavras do Salvador. Veríamos também quantas vezes, nos anos que se sucederam, a lembrança daquelas palavras guardou os filhos de se desviarem do caminho traçado para os remidos do Senhor.

Cristo é hoje o mesmo compassivo Salvador que era quando andava entre os homens. É agora, tão certamente como quando tomava nos braços os pequeninos da Judéia, o ajudador das mães. Os filhos de nossa casa, da mesma maneira que as crianças dos tempos antigos, são o preço de Seu sangue.

Jesus conhece o fardo do coração de cada mãe. Aquele que tinha uma mãe que lutava com a pobreza e a privação, simpatiza com cada mãe em seus labores. Aquele que fez uma longa jornada a fim de aliviar o ansioso coração da mulher cananéia fará o mesmo pelas mães de nossos dias. O que restituiu à viúva de Naim seu filho único, e em Sua agonia na cruz lembrou-Se de Sua própria mãe, é hoje tocado pelas dores maternas. Em todo desgosto, em toda necessidade, Ele confortará e socorrerá.

Vão as mães ter com Jesus em suas perplexidades. Acharão graça suficiente para as ajudar no

cuidado de seus filhos. As portas acham-se abertas para toda mãe que queira depor seus fardos aos pés do Salvador. Aquele que disse “Deixai vir os pequeninos a Mim e não os impeçais, porque dos tais é o reino de Deus” (Mar. 10:14) convida ainda as mães a levar-Lhe os pequeninos para que os abençoe.

Nas crianças que foram postas em contato com Ele, Jesus viu os homens e as mulheres que deviam ser herdeiros de Sua graça, e súditos de Seu reino, e alguns dos quais se tornariam mártires por amor dEle. Sabia que essas crianças haviam de Lhe dar ouvidos e aceitá-Lo como seu Redentor muito mais prontamente do que o fariam os adultos, alguns dos quais eram os sábios segundo o mundo e endurecidos de coração. Ensinando, Ele descia ao seu nível. Ele, a Majestade do Céu, respondia-lhes às perguntas, e simplificava Suas importantes lições para alcançar-lhes o infantil entendimento. Plantava-lhes no espírito a semente da verdade que, nos anos por vir, brotaria e daria frutos para a vida eterna.

Quando Jesus disse aos discípulos que não impedissem as crianças de ir a Ele, estava falando a Seus seguidores de todos os séculos - aos oficiais da igreja, aos pastores, auxiliares, e a todos os cristãos. Jesus está atraindo as crianças, e nos manda: “Deixai-as vir”. É como se quisesse dizer: “Elas virão, caso as não impeçais.”

Não deixeis que vosso caráter não cristão represente mal a Jesus. Não conserveis os pequeninos afastados dEle pela vossa frieza e aspereza. Nunca lhes deis motivo de pensar que o Céu não seria um lugar aprazível para eles, se lá estivessem.

Não faleis de religião como de uma coisa que as crianças não possam compreender, nem procedais como se não se esperasse delas que aceitassem a Cristo em sua infância. Não lhes deis a falsa impressão de que a religião de Cristo seja uma religião sombria, e que, indo ao Salvador, elas devem renunciar a tudo quanto faz a vida agradável.

Ao tocar o Espírito Santo o coração das crianças, cooperai com Sua obra. Ensinai-lhes que o Salvador as está chamando, que coisa alguma Lhe poderá causar maior alegria do que se entregarem a Ele na florescência e vigor de seus anos.

## **Responsabilidade dos Pais**

O Salvador considera com infinita ternura as almas que Ele comprou com Seu sangue. São a reivindicação de Seu amor. Ele as olha com inexprimível anelo. Seu coração se dilata, não somente para as mais bem-educadas e mais atrativas crianças, mas para as que, por herança ou negligência, têm objetáveis traços de caráter. Muitos pais não compreendem quão responsáveis são por esses traços em seus filhos. Não possuem a ternura e a sabedoria necessárias para lidar com os faltosos a quem eles próprios fizeram o que são. Mas Jesus olha a essas crianças com piedade. Parte da causa para o efeito.

O obreiro cristão pode ser o instrumento de Cristo em atrair ao Salvador esses faltosos e errantes. Com sabedoria e tato, é-lhe possível prendê-los ao próprio coração, infundir-lhes ânimo e esperança, e mediante a graça de Cristo pode vê-los transformados em caráter, de modo que a seu respeito se possa dizer: “Dos tais é o reino de Deus.” Luc. 18:16.

## **Cinco Pãezinhos Alimentam a Multidão**

O dia inteiro o povo se havia aglomerado em volta de Cristo e dos discípulos, enquanto Ele ensinava à beira-mar. Haviam escutado Suas graciosas palavras, tão simples e tão claras, que eram como o bálsamo de Gileade para sua alma. A cura, de Sua divina mão, trouxera saúde ao enfermo e vida ao moribundo. O dia se lhes afigurara como o Céu na Terra, e haviam ficado inconscientes do tempo que estavam sem comer.

O Sol imergia no ocidente, e o povo ainda permanecia ali. Por fim, os discípulos foram falar com Cristo, insistindo que, por amor dela mesma, a multidão devia ser despedida. Muitos tinham vindo de longe, e nada haviam comido desde cedo. Nas cidades e aldeias vizinhas, poderiam encontrar algum alimento. Mas Jesus lhes disse: “Dai-lhes vós de comer.” Mat. 14:16. Depois, voltando-Se para Filipe, perguntou: “Onde compraremos pão, para estes comerem?” João 6:5.

Filipe olhou para o mar de cabeças e pensou como seria impossível prover comida para tão grande ajuntamento. Respondeu que não bastariam duzentas moedas de prata para que cada um tivesse um pouco de pão.

Jesus indagou a quantidade de comida que se poderia encontrar entre a multidão. “Está aqui um rapaz que tem cinco pães de cevada e dois peixinhos”, disse André; “mas que é isso para tantos?” João 6:9. Jesus ordenou que os mesmos Lhe fossem levados. Depois pediu que os discípulos fizessem o povo sentar na relva. Feito isso, tomou a comida, “e erguendo os olhos ao céu, os abençoou, e, partindo os pães, deu-os aos discípulos, e os discípulos, à multidão. E comeram todos e saciaram-se, e levantaram dos pedaços que sobejaram doze cestos cheios.” Mat. 14:19 e 20.

Foi por um milagre do divino poder que Cristo alimentou a multidão; todavia, quão humilde foi o mantimento provido - unicamente os peixes e os pães de cevada que eram o sustento diário dos pescadores da Galiléia.

Cristo poderia haver proporcionado ao povo uma rica refeição, mas comida preparada meramente para satisfação do apetite não lhes teria transmitido nenhuma lição para seu benefício. Por meio desse milagre, Cristo desejava ensinar uma lição de simplicidade. Se os homens de hoje fossem de hábitos simples, vivendo em harmonia com as leis da natureza, como viviam Adão e Eva, no princípio, haveria abundante provisão para as necessidades da família humana. Mas o egoísmo e a condescendência com o apetite trouxeram pecado e miséria, por excesso de um lado, e do outro por escassez.

Jesus não procurava atrair o povo a Si pela satisfação do desejo de luxos. Para aquela grande multidão, fatigada e faminta depois do longo e agitado dia, a simples refeição era garantia de Seu poder, ao mesmo tempo que de Seu terno cuidado por eles nas necessidades comuns da vida. O Salvador não prometeu aos Seus seguidores os luxos do mundo; a sorte deles poderá ser limitada à pobreza; mas Sua palavra está empenhada quanto à satisfação de suas necessidades, e Ele prometeu o que é melhor que bens terrenos - o permanente conforto de Sua presença.

Depois de a multidão haver sido alimentada, restou ainda abundância de comida. Jesus ordenou aos discípulos: “Recolhei os pedaços que sobejaram, para que nada se perca.” João 6:12. Essas palavras queriam dizer mais que pôr o alimento em cestos. Era uma lição dupla. Coisa alguma se deve desperdiçar. Não devemos deixar-se perder nenhuma vantagem temporal. Nada deveríamos negligenciar capaz de beneficiar uma

criatura humana. Junte-se tudo quanto possa aliviar as necessidades dos famintos da Terra. Com o mesmo cuidado nos cumpre entesourar o pão do Céu para satisfazer as necessidades da alma. Por toda palavra de Deus havemos de viver. Não se deve perder coisa alguma do que Deus tem falado. Nem uma palavra referente a nossa salvação eterna devemos negligenciar. Nem uma palavra deve cair inutilmente em terra.

O milagre dos pães ensina confiança em Deus. Quando Cristo alimentou os cinco mil, a comida não estava à mão. Aparentemente Ele não tinha meios ao Seu dispor. Ali estava, com cinco mil homens, além de mulheres e crianças, num lugar deserto. Não convidara a multidão a segui-Lo ali. Ansiosos de estar em Sua presença, tinham ido sem ordem ou convite; mas Ele sabia que, depois de escutar o dia todo Suas instruções, estavam com fome e desfalecidos. Achavam-se longe de casa, e a noite estava prestes a chegar. Muitos deles estavam sem recursos para comprar comida. Aquele que por amor deles jejuara quarenta dias no deserto não permitiria que voltassem em jejum para casa.

A providência de Deus colocara Jesus na situação em que Se encontrava; e Ele confiou em Seu Pai celeste quanto aos meios para auxiliar os necessitados. Quando somos levados a situações críticas, devemos confiar em Deus. Em toda emergência devemos buscar auxílio dAquele que tem à Sua disposição ilimitados recursos.

Nesse milagre, Cristo recebeu do Pai; transmitiu aos discípulos, estes ao povo, e o povo uns aos outros. Assim todos quantos se acham unidos com Cristo receberão dEle o pão da vida e o transmitirão a outros. Seus discípulos são o instrumento designado para comunicação entre Cristo e o povo.

Quando os discípulos ouviram a ordem do Salvador: “Dai-lhes vós de comer”, todas as dificuldades lhes surgiram na mente. Perguntaram: “Iremos nós e compraremos?” Mas que disse Cristo? “Dai-lhes vós de comer.” Mar. 6:37. Os discípulos levaram a Jesus tudo quanto tinham; mas Ele não os convidou a comer. Pediu-lhes que servissem o povo. A comida se multiplicou em Suas mãos, e as mãos dos discípulos, estendendo-se para Cristo, nunca ficavam vazias. A pequenina provisão foi suficiente para todos. Quando a multidão tinha sido alimentada, os discípulos comeram com Jesus da preciosa comida proporcionada pelo Céu.

Ao vermos as necessidades dos pobres, dos ignorantes, dos aflitos, quantas vezes nosso coração desfalece! Perguntamos: “Que vale a nossa fraca força, quanto valem nossos escassos recursos, para suprir essa grande necessidade? Não esperaremos por uma pessoa de mais capacidade para dirigir a obra, ou por alguma organização para empreendê-la?” Cristo diz: “Dai-lhes vós de comer.” Empregai os meios, o tempo, as aptidões que possuíis. Levai a Jesus vossos pães de cevada.

Conquanto vossos recursos talvez não sejam suficientes para alimentar milhares, poderão bastar para dar de comer a um. Nas mãos de Cristo poderão alimentar a muitos. Como os discípulos, dai o que tendes. Cristo multiplicará a dádiva.

Recompensará a sincera e simples confiança nEle. Aquilo que parece apenas uma escassa provisão se demonstrará um abundante banquete.

“O que semeia pouco, pouco também ceifará; e o que semeia em abundância, em abundância também ceifará. ... Deus é poderoso para tornar abundante em vós toda graça, a fim de que, tendo sempre, em tudo, toda suficiência, superabundeis em toda boa obra, conforme está escrito: “Espalhou, deu aos pobres, a Sua justiça permanece para sempre. Ora, Aquele que dá a semente ao que semeia e pão para comer também multiplicará a vossa sementeira e aumentará os frutos da vossa justiça; para que em tudo enriqueçais para toda a beneficência.” II Cor. 9:6, 8-11.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 29-50*

## 3º dia | Com a Natureza e com Deus

**A** vida do Salvador na Terra foi de comunhão com a natureza e com Deus. Nessa comunhão, Ele revelou-nos o segredo de uma vida de poder.

Jesus era trabalhador fervoroso e constante. Jamais existiu entre os homens alguém tão carregado de responsabilidades. Jamais outro conduziu tão pesado fardo das dores e pecados do mundo. Jamais outro labutou com um zelo tão consumidor de si próprio, pelo bem dos homens. Todavia, teve uma vida saudável. Física bem como espiritualmente, Ele era representado pelo cordeiro sacrificial, “imaculado e incontaminado”. I Ped. 1:19. No corpo e na alma, era um exemplo do que Deus designava que fosse toda a humanidade por meio da obediência a Suas leis.

Quando se olhava para Jesus, via-se um rosto em que a divina compaixão se misturava com um poder consciente. Ele parecia circundado de uma atmosfera de vida espiritual. Suas maneiras eram suaves e despretensiosas, mas Ele impressionava as pessoas com um senso de poder que, embora oculto, não podia ser inteiramente dissimulado.

Durante Seu ministério, Ele foi continuamente perseguido por homens astutos e hipócritas, que Lhe buscavam a vida.

Espias andavam nos Seus passos, espreitando-Lhe as palavras, para encontrar ocasião

contra Ele. Os mais argutos e cultos espíritos da nação buscavam derrotá-Lo em debate. Nunca, porém, puderam conseguir qualquer vantagem. Tinham de retirar-se do campo, confundidos e envergonhados pelo humilde Mestre da Galiléia. O ensino de Cristo possuía uma novidade e um poder que os homens nunca tinham conhecido antes. Seus próprios inimigos eram forçados a confessar: “Nunca homem algum falou assim como este homem.” João 7:46.

A infância de Jesus, passada na pobreza, não fora contaminada pelos hábitos artificiais de uma era corrupta. Trabalhando ao banco de carpinteiro, desempenhando as responsabilidades da vida doméstica, aprendendo as lições da obediência e da labuta, encontrava recreação entre as cenas da natureza, colhendo conhecimento enquanto buscava compreender os mistérios dessa natureza. Estudava a Palavra de Deus, e as horas de maior felicidade para Ele eram aquelas em que Se podia afastar do cenário de Seus labores e ir para o campo a meditar nos quietos vales, a entreter comunhão com Deus na encosta da montanha, ou entre as árvores da floresta. O alvorecer encontrava-O muitas vezes em algum lugar retirado, meditando, examinando as Escrituras, ou em oração. Com cânticos saudava a luz da manhã. Com hinos de gratidão alegrava Suas horas de labor, e levava a alegria celeste ao cansado e ao abatido.

Durante Seu ministério, Jesus viveu em grande parte ao ar livre. Suas jornadas de um lugar para outro eram feitas a pé, e muito de Seu ensino foi ministrado ao ar livre também. Ao preparar os discípulos, Ele Se retirava muitas vezes da confusão da cidade para um lugar tranqüilo nos campos, mais em harmonia com as lições de simplicidade, fé e abnegação que lhes desejava ministrar. Foi sob as agasalhantes árvores da encosta da montanha, mas a pouca distância do Mar da Galiléia, que os doze foram chamados ao apostolado, e proferido o Sermão do Monte.

Cristo gostava de reunir o povo em torno de Si sob o azul dos céus, numa relvosa encosta, ou à margem de um lago. Ali, rodeado pelas obras por Ele próprio criadas, era-Lhe possível atrair-lhes a atenção das coisas artificiais para as naturais. No crescimento e desenvolvimento da natureza, eram revelados os princípios de Seu reino. Ao erguerem os homens o olhar para os montes de Deus, e contemplarem as maravilhosas obras de Sua mão, podiam aprender preciosas lições de verdade divina. Nos dias futuros, as lições do divino Mestre lhes seriam assim repetidas pelas coisas da natureza. O espírito seria elevado, e o coração encontraria descanso.

Aos discípulos que estavam ligados com Ele em Sua obra, Jesus dava muitas vezes licença por algum tempo, a fim de irem visitar a família e descansar; mas em vão se esforçavam eles por afastá-Lo de Seus labores. O dia todo atendia às multidões que iam ter com Ele e, ao anoitecer, ou bem cedo de manhã, retirava-Se para o santuário das montanhas em busca de comunhão com o Pai.

Muitas vezes o incessante trabalho e a luta com a inimizade e os falsos ensinos dos rabis O deixavam tão fatigado que Sua mãe e irmãos, e mesmo os discípulos, recebiam que Sua vida fosse sacrificada. Mas, ao voltar das horas de oração que encerravam o atarefado dia, notavam-Lhe o aspecto sereno do rosto, o vigor, a vida e o poder de que todo o Seu ser parecia possuído. Das horas passadas a sós com Deus Ele saía, manhã após manhã, para levar aos homens a luz do Céu.

Foi justamente depois de voltarem da primeira viagem missionária que Jesus disse aos discípulos: “Vinde... à parte, ... e repousai um pouco.” Os discípulos haviam voltado cheios de alegria por seu êxito como arautos do evangelho, quando os alcançaram as novas da morte de João

Batista às mãos de Herodes. Foi para eles amarga tristeza e decepção. Jesus sabia que, deixando o Batista a morrer na prisão, provara severamente a fé dos discípulos. Com piedosa ternura, contemplou-lhes o semblante entristecido, manchado de lágrimas. Lágrimas umedeciam-Lhe também os olhos e a voz, ao dizer: “Vinde vós, aqui à parte, a um lugar deserto, e repousai um pouco.” Mar. 6:31.

Próximo de Betsaida, na extremidade norte do Mar da Galiléia, havia uma solitária região, embelezada com o luxuriante verde da primavera, a qual oferecia convidativo retiro a Jesus e Seus discípulos. Para ali partiram, atravessando o lago em seu bote. Ali podiam descansar, afastados do tumulto da multidão. Ali podiam os discípulos escutar as palavras de Cristo, sem ser perturbados pelas réplicas e acusações dos fariseus. Ali também esperavam fruir um breve período de associação uns com os outros e com seu Senhor.

Pouco tempo apenas esteve Jesus sozinho com Seus amados, mas quão preciosos foram para eles aqueles momentos! Falaram juntos acerca da obra do evangelho e da possibilidade de tornarem sua tarefa mais eficaz quanto a alcançar o povo. Ao Jesus expor-lhes os tesouros da verdade, foram como que vitalizados por divino poder, e inspirados de esperança e coragem.

Mas dentro em pouco foi Ele novamente procurado pela multidão. Supondo que houvesse ido a Seu lugar habitual de retiro, o povo ali O seguiu. Foi frustrada Sua esperança de conseguir sequer uma hora de repouso. Mas, nas profundezas de Seu puro e compassivo coração, o bom Pastor das ovelhas só teve amor e piedade para com aquelas desassossegadas e sedentas. O dia todo ministrou-lhes às necessidades, e ao anoitecer os despediu para que voltassem a casa a descansar.

Numa vida inteiramente devotada ao bem dos outros, o Salvador achava necessário desviar-Se da incessante atividade e do contato com as necessidades humanas, a fim de buscar o retiro e a inteira comunhão com o Pai. Ao partirem as multidões que O haviam seguido, Ele vai para as montanhas, e ali, a sós com Deus, derrama a alma em oração por essas criaturas sofredoras, pecadoras e necessitadas.

Quando Jesus disse aos discípulos que a seara era grande, e poucos os obreiros, não insistiu quanto à necessidade de incessante lida,

mas disse-lhes: “Rogai, pois, ao Senhor da seara que mande ceifeiros para a Sua seara.” Mat. 9:38. A Seus esgotados obreiros de hoje, da mesma maneira que aos primeiros discípulos, dirige Ele estas palavras de compaixão: “Vinde vós, aqui à parte, ... e repousai um pouco.” Mar. 6:31.

Todos quantos se acham sob as instruções de Deus precisam da hora tranqüila para comunhão com o próprio coração, com a natureza e com Deus. Neles se deve revelar uma vida não em harmonia com o mundo, seus costumes e práticas; é-lhes necessário experiência pessoal em obter o conhecimento da vontade de Deus. Devemos, individualmente, ouvi-Lo falar ao coração. Quando todas as outras vozes silenciam e, em sossego, esperamos diante dEle, o silêncio da alma torna mais distinta a voz de Deus. Ele nos manda: “Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus.” Sal. 46:10. Este é o preparo eficaz para todo trabalho feito para o Senhor. Entre o vaivém da multidão e a tensão das intensas atividades da vida, aquele que é assim refrigerado será circundado de uma atmosfera de luz e de paz. Receberá nova dotação de resistência física e mental. Sua vida exalará uma fragrância e revelará um poder divino que tocarão o coração dos homens.

## O Toque da Fé

“Se eu tão-somente tocar a Sua veste, ficarei sã.” Mat. 9:21. Foi uma pobre mulher que profere essas palavras - uma mulher que por doze anos sofrera de doença que lhe tornara a vida um fardo. Gastara todos os seus recursos com médicos e remédios, apenas para ser desenganada. Ao ouvir, porém, falar no grande Médico, reviveram-lhe as esperanças. Pensou: “Se tão-somente eu me pudesse aproximar o bastante para falar-Lhe, havia de sarar.”

Cristo estava a caminho para a casa de Jairo, o rabino judeu que Lhe rogara que fosse e curasse sua filha. Sua desolada súplica - “Minha filha está moribunda; rogo-Te que venhas e Lhe imponhas as mãos para que sare e viva” (Mar. 5:23) - tocara o terno e compassivo coração de Cristo, e pôs-Se imediatamente a caminho com o príncipe para sua casa.

Avançavam lentamente, pois a multidão apertava a Cristo de todos os lados. Ao abrir caminho por entre a turba, o Salvador aproximou-Se do lugar em que se achava a enferma. Repetidamente buscou chegar perto dEle. Eis

agora sua oportunidade. Ela não via um jeito de Lhe falar. Não buscava entrar-Lhe a vagarosa marcha. Mas ouvira dizer que sobrevinha cura a um toque de Suas vestes; e, temendo perder o único ensejo de cura, forçou passagem para diante, dizendo consigo mesma: “Se eu tão-somente tocar a Sua veste, ficarei sã.” Mat. 9:21.

Cristo sabia todos os seus pensamentos, e dirigia os passos em direção a ela. Compreendia-lhe a grande necessidade, e estava-a ajudando a exercer fé.

Ao Ele passar, a mulher se adiantou e conseguiu tocar-Lhe de leve na orla do vestido. No mesmo momento, percebeu que estava curada. Naquele único toque concentrara a fé de sua vida, e instantaneamente desapareceram-lhe a dor e a fraqueza. Sentiu no mesmo instante a comoção como de uma corrente elétrica que Lhe perpassasse pelas fibras do ser. Sobreveio-lhe uma sensação de perfeita saúde. “Sentiu no seu corpo estar já curada daquele mal.” Mar. 5:29.

A agradecida mulher desejava exprimir sua gratidão ao poderoso Médico, que mais fizera por ela num único toque do que os doutores tinham feito em doze longos anos; mas não ousava. Com o coração cheio de reconhecimento, procurava subtrair-se à multidão. De repente, Jesus parou e, olhando em volta de Si, perguntou: “Quem é que Me tocou?” Luc. 8:45.

Olhando-O surpreso, Pedro respondeu: “Mestre, a multidão Te aperta e Te oprime, e dizes: Quem é que Me tocou?” Luc. 8:45.

“Alguém Me tocou”, disse Jesus, “porque bem conheci que de Mim saiu virtude.” Luc. 8:46. Ele podia distinguir o toque da fé do contato casual da multidão descuidosa. Alguém O tocara com um desígnio profundo, e recebera resposta.

Cristo não fez a pergunta por causa de Si mesmo. Tinha uma lição para o povo, para os discípulos e a mulher. Desejava inspirar esperança aos aflitos e mostrar que fora a fé que trouxera o poder restaurador. A confiança da mulher não devia ser passada por alto, sem comentário. Deus devia ser glorificado por sua grata confissão. Cristo desejava que ela compreendesse que Ele aprovava seu ato de fé. Não queria que se afastasse apenas com metade da bênção. Ela não devia ficar sem saber que Ele conhecia seu sofrimento, nem seu compassivo amor, e Sua aprovação à fé que depositara em

Seu poder de salvar perfeitamente a todo que a Ele se dirige.

Olhando para a mulher, Cristo insistiu em saber quem O havia tocado. Vendo que era inútil ocultar-se, ela se adiantou tremendo, e prostrou-se a Seus pés. Com lágrimas de gratidão contou-Lhe, perante todo o povo, porque Lhe tocara nas vestes, e como havia sido imediatamente curada. Temia que seu ato em tocar-Lhe a vestimenta fosse uma presunção; mas nenhuma palavra de censura saiu dos lábios de Cristo. Só proferiu palavras de aprovação. Estas provinham de um coração de amor, cheio de simpatia pelo infortúnio. “Tem bom ânimo, filha”, disse suavemente; “a tua fé te salvou; vai em paz.” Luc. 8:48.

Quão animadoras foram essas palavras para ela! Agora nenhum temor de haver ofendido Lhe amargurou a alegria.

Aos curiosos da turba que se comprimia em volta de Jesus, não havia sido comunicado nenhum poder vital. Mas a sofredora mulher que Lhe tocara com fé recebera cura. Assim nas coisas espirituais difere o contato casual do toque da fé. Crer em Cristo meramente como o Salvador do mundo jamais trará cura à alma. A fé que é para salvação não é um simples assentimento à verdade do evangelho. Fé verdadeira é a que recebe a Cristo como Salvador pessoal. Deus deu Seu Filho unigênito, para que eu, crendo nEle, “não pereça, mas tenha a vida eterna”. João 3:16. Quando me aproximo de Cristo, segundo a Sua palavra, cumpra-me acreditar que recebo Sua graça salvadora. A vida que agora vivo, devo viver “na fé do Filho de Deus, o qual me amou e Se entregou a Si mesmo por mim”. Gál. 2:20.

Muitos têm a fé como uma opinião. A fé salvadora é um acordo pelo qual os que recebem a Cristo se unem em concerto com Deus. Uma fé viva quer dizer aumento de vigor, segura confiança, pela qual, mediante a graça de Cristo, a alma se torna um poder vitorioso.

A fé é um conquistador mais poderoso do que a morte. Se o doente puder ser levado a fixar com fé os olhos no poderoso Médico, veremos maravilhosos resultados. Ela trará vida ao corpo e à alma.

Ao trabalhar em favor das vítimas de maus hábitos, em lugar de lhes apontar o desespero e a ruína para os quais se precipitam, fazei-os volver os olhos a Jesus. Faizei-os fixá-los nas glórias do

celestial. Isso fará mais pela salvação do corpo e da alma do que farão todos os terrores da sepultura quando postos diante dos destituídos de força e, aparentemente, de esperanças.

## “Sua Misericórdia nos Salvou”

O servo de um centurião estava enfermo de paralisia. Entre os romanos, os servos eram escravos, comprados e vendidos nos mercados, e muitas vezes tratados rude e cruelmente; mas o centurião era ternamente afeiçoado a seu servo, e desejava grandemente seu restabelecimento. Acreditava que Jesus podia curá-lo. Não tinha visto o Salvador, mas as notícias que ouvira Lhe haviam inspirado fé. Apesar do formalismo dos judeus, esse romano estava convencido de que a religião judaica era superior à dele. Já rompera as barreiras do preconceito e ódio nacionais que separavam o vencedor do povo vencido. Manifestara respeito pelo culto a Deus, e mostrara bondade para com os judeus como Seus adoradores. Nos ensinamentos de Cristo, segundo Lhe haviam sido transmitidos, ele encontrara aquilo que satisfazia a necessidade da alma. Tudo quanto nele havia de espiritual correspondia às palavras do Salvador. Mas julgava-se indigno de se aproximar de Jesus, e apelou para os anciãos dos judeus para que apresentassem a petição em favor da cura de seu servo.

Os anciãos apresentaram o caso a Jesus, insistindo nas palavras: “É digno de que Lhe concedas isso. Porque ama a nossa nação e ele mesmo nos edificou a sinagoga.” Luc. 7:4 e 5.

Mas, a caminho para a casa do centurião, Jesus recebe uma mensagem do próprio oficial aflito: “Senhor, não Te incomodes, porque não sou digno de que entres debaixo do meu telhado.” Luc. 7:6.

Todavia, o Salvador prossegue em Seu caminho, e o centurião vai em pessoa para completar a mensagem, dizendo: “Nem ainda me julguei digno de ir ter contigo; dize, porém, uma palavra, e o meu criado sarará. Porque também eu sou homem sujeito à autoridade, e tenho soldados sob o meu poder, e digo a este: Vai; e ele vai; e a outro: Vem; e ele vem; e ao meu servo: Faze isto; e ele o faz.” Luc. 7:7 e 8.

“Eu represento o poder de Roma, e meus soldados reconhecem minha autoridade como suprema. Assim representas Tu o poder do infinito Deus, e todas as coisas criadas obedecem à Tua

palavra. Podes ordenar à doença que se vá, e ela Te obedecerá. Fala somente uma palavra, e meu servo estará curado.”

“Vai”, disse Cristo, “e como creste te seja feito. E, naquela mesma hora, o seu criado sarou.” Mat. 8:13.

Os anciãos judaicos haviam recomendado o centurião a Cristo por causa do favor mostrado a “nossa nação”. “É digno...”, disseram eles, “porque... ele mesmo nos edificou a sinagoga”. Luc. 7:4 e 5. Mas o centurião disse de si mesmo: “Não sou digno.” Luc. 7:6. No entanto, ele não temeu pedir auxílio a Jesus. Não confiou ele em sua bondade, mas na misericórdia do Salvador. Seu único argumento era sua grande necessidade.

Da mesma maneira se pode aproximar de Cristo toda criatura humana. “Não pelas obras de justiça que houvésemos feito, mas segundo a Sua misericórdia, nos salvou.” Tito 3:5. Sentis que, por serdes pecador, não podeis esperar receber bênçãos de Deus? Lembrai-vos de que Cristo veio ao mundo para salvar pecadores. Nada temos que nos recomende a Deus; a alegação em que podemos insistir agora e sempre é nossa condição de inteiro desamparo, que torna uma necessidade Seu poder redentor. Renunciando a toda confiança em nós mesmos, podemos olhar a cruz do Calvário, e dizer: “O preço do resgate eu não o tenho; Mas à Tua cruz prostrado me sustenho.”

“Se tu podes crer; tudo é possível ao que crê.” Mar. 9:23. É a fé que nos liga ao Céu, e nos traz força para resistir aos poderes das trevas. Deus providenciou, em Cristo, meios para vencer todo mau traço de caráter, e resistir a toda tentação, por mais forte que seja. Mas muitos sentem que lhes falta fé, e assim permanecem afastados de Cristo. Que essas almas, em sua impotente indignidade, se lancem sobre a misericórdia de seu compassivo Salvador. Não olheis a vós mesmos, mas a Cristo. Aquele que curara os enfermos e expulsara demônios quando andava entre os homens, é ainda o mesmo poderoso Redentor. Agarraí, pois, Suas promessas como folhas da árvore da vida: “O que vem a Mim de maneira nenhuma o lançarei fora.” João 6:37. Ao irdes a Ele, crede que vos aceitará, porque vos tem prometido. Nunca podereis perecer enquanto assim fizerdes - nunca.

“Deus prova o Seu amor para conosco em que Cristo morreu por nós, sendo nós ainda pecadores.” Rom. 5:8.

E “se Deus é por nós, quem será contra nós? Aquele que nem mesmo a Seu próprio Filho poupou, antes, O entregou por todos nós, como nos não dará também com Ele todas as coisas?” Rom. 8:31 e 32.

“Porque estou certo de que nem a morte, nem a vida, nem os anjos, nem os principados, nem as potestades, nem o presente, nem o porvir, nem a altura, nem a profundidade, nem alguma outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor!” Rom. 8:38 e 39.

## **“Podes Tornar-me Limpo”**

De todas as doenças conhecidas no Oriente, a lepra era a mais temida. Seu caráter incurável e contagioso, e seu terrível efeito sobre as vítimas, enchiam de temor aos mais corajosos. Entre os judeus era considerada um juízo pelo pecado, e daí ser chamada “o açoite”, “o dedo de Deus”. Profundamente arraigada, inextirpável, mortal, olhavam-na como símbolo do pecado.

Pela lei ritual, o leproso era considerado impuro. Tudo quanto ele tocasse estava imundo. O ar era corrompido por seu hálito. Como uma criatura já morta, excluía-no das habitações dos homens. Uma pessoa suspeita de estar com essa doença devia apresentar-se aos sacerdotes, os quais a examinavam e decidiam o caso. Se declarado leproso, era isolado da família, separado da congregação de Israel e condenado a se associar unicamente com outros leprosos. Não havia exceção nem mesmo para reis e príncipes. Um governante atacado dessa terrível doença devia renunciar ao trono e fugir da sociedade.

Longe dos parentes e amigos, o leproso devia suportar a maldição de sua enfermidade. Era obrigado a publicar a própria desgraça, rasgar os vestidos e fazer soar o alarme, advertindo a todos para que fugissem de sua contaminadora presença. O grito “Imundo! imundo!” (Lev. 13:45), vindo em lamentosos tons do solitário desterrado, era um sinal ouvido com temor e repulsão.

Na região do ministério de Cristo achavam-se muitos desses sofrendores. Quando um deles ouviu a notícia de Sua obra, a fé começou a despontar em seu coração. Se ele pudesse ir a Jesus, seria curado. Mas como encontrar Jesus? Condenado como se achava a um completo isolamento, como se apresentaria ao Médico? E Cristo iria curá-lo? Não poderia, como os fariseus

e mesmo os médicos, proferir sobre ele uma maldição e adverti-lo a fugir da cidade?

Pensou em tudo quanto lhe fora dito de Jesus. Ninguém que buscou Seu auxílio foi mandado embora. O desgraçado homem decidiu procurar o Salvador. Apesar de excluído das cidades, quem sabe se não lhe seria possível cruzar-Lhe o caminho em qualquer atalho da montanha, ou encontrá-Lo enquanto ensinava fora das aldeias? As dificuldades eram grandes, mas é sua única esperança.

Ficando de longe, o leproso entendeu algumas palavras dos lábios do Salvador. Ele O viu pondo as mãos sobre os enfermos. Viu o coxo, o cego, o paralítico e os que estavam a morrer de várias doenças erguerem-se com saúde, louvando a Deus pela libertação. Sua fé se robusteceu. Aproximou-se mais e mais da multidão que O escutava. As restrições impostas, a segurança do povo, o temor com que todos os homens o olhavam foram juntamente esquecidos. Pensou unicamente na bendita esperança da cura.

Ele apresentou um repugnante espetáculo. A doença fizera tremendas marcas e seu corpo, em decadência, era horrível de ver-se. Ao avistá-lo, o povo recuou. Em seu terror, atropelavam-se uns aos outros para escapar do contato com ele. Alguns tentavam impedi-lo de se aproximar de Jesus, mas em vão. Ele nem os viu nem os ouviu. Suas expressões de repugnância não o atingiram. Viu tão-somente o Filho de Deus, ouviu unicamente a voz que comunica vida.

Avançando para Jesus, atirou-se aos Seus pés com o grito: “Senhor, se quiseres, podes tornar-me limpo.” Mat. 8:2.

Jesus respondeu: “Quero; sê limpo”, e pôs-lhe as mãos em cima. Mat. 8:3.

Imediatamente se operou uma mudança no leproso. Seu sangue tornou-se sadio, os nervos sensíveis, firmes os músculos. A pele de um branco fora do natural, escamosa, peculiar à lepra, desapareceu e sua carne ficou semelhante à de uma criancinha.

Se os sacerdotes soubessem os fatos referentes à cura do leproso, seu ódio para com Cristo os levaria a dar uma sentença desonesta. Jesus desejava assegurar uma decisão imparcial. Pediu, portanto, ao homem que a ninguém contasse a cura, mas se apresentasse sem demora no templo com uma oferta, antes

que qualquer rumor acerca do milagre se espalhasse.

Antes que os sacerdotes pudessem aceitar tal oferta, exigia-se deles que examinassem o ofertante e se certificassem de sua completa cura.

Esse exame foi feito. Os sacerdotes que haviam condenado o leproso ao exílio testemunharam da cura. O homem restabelecido foi restituído à família e à sociedade. Sentiu que a dádiva da saúde era muito preciosa. Regozijava-se no vigor da varonilidade, e em se ver entre os seus. Não obstante a advertência de Jesus, ele não podia por mais tempo ocultar sua cura, e foi alegremente proclamando por todos os lugares o poder daquele que o tinha curado.

Quando esse homem chegou a Jesus, estava “cheio de lepra”. Luc. 5:12. Seu mortal veneno enchia-lhe o corpo todo. Os discípulos tentaram impedir que Seu Mestre o tocasse; pois aquele que tocasse num leproso ficava também imundo. Mas, ao colocar a mão sobre o leproso, Jesus não recebeu nenhuma contaminação. A lepra estava purificada. Assim se dá com a lepra do pecado - profundamente arraigada, mortífera, impossível de ser purificada por poder humano. “Toda a cabeça está enferma, e todo o coração, fraco. Desde a planta do pé até à cabeça não há nele coisa sã, senão feridas, e inchaços, e chagas podres.” Isa. 1:5 e 6. Mas Jesus, vindo habitar na humanidade, não recebe nenhuma poluição. Sua presença era restauradora virtude para o pecador. Quem quer que Lhe cair aos pés, dizendo com fé: “Senhor, se quiseres, podes tornar-me limpo”, ouvirá a resposta: “Quero; sê limpo.” Mat. 8:2 e 3.

Em alguns casos de cura, Jesus não concedia imediatamente a bênção solicitada. Mas, no caso da lepra, mal o apelo era feito, era ela concedida. Quando oramos por bênçãos terrestres, a resposta a nossa petição pode ser retardada ou Deus talvez nos dê uma coisa diversa daquela que pedimos; não assim, porém, quando oramos por libertação do pecado. É Sua vontade purificar-nos do pecado, tornar-nos Seus filhos, e habilitar-nos a viver uma vida santa. Cristo “Se deu a Si mesmo por nossos pecados, para nos livrar do presente século mau, segundo a vontade de Deus, nosso Pai.” Gál. 1:4. “E esta é a confiança que temos nEle: que, se pedirmos alguma coisa, segundo a Sua vontade, Ele nos ouve. E, se sabemos que nos ouve em tudo o que pedimos, sabemos que alcançamos as petições que Lhe fizemos.” I João 5:14 e 15.

Jesus olhava aos aflitos e desalentados, aqueles cujas esperanças se haviam desvanecido, e que procuravam, com alegrias terrenas, acalentar os anseios da alma, e convidava todos a nEle buscarem descanso.

## Descanso

Com ternura pedia ao fatigado povo: “Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para a vossa alma.” Mat. 11:29.

Por essas palavras, Cristo Se dirigia a todos os seres humanos. Saibam-no eles ou não, todos se acham cansados e oprimidos. Todos estão vergados sob fardos que unicamente Cristo pode remover. O mais pesado fardo que levamos é o do pecado. Se fôssemos deixados a suportar-lhe o peso, ele nos esmagaria. Mas Aquele que era sem pecado tomou-nos o lugar. “O Senhor fez cair sobre Ele a iniquidade de nós todos.” Isa. 53:6.

Ele carregou o fardo de nossa culpa. Ele tomará o peso de nossos cansados ombros. Ele nos dará descanso. O fardo de cuidado e aflição, Ele o conduzirá também. Convida-nos a lançar sobre Ele toda a nossa solicitude; pois traz-nos sobre o coração.

O Irmão mais velho de nossa família acha-Se ao lado do trono eterno. Olha para toda pessoa que volve o rosto para Ele como o Salvador. Conhece por experiência as fraquezas da humanidade, nossas necessidades e onde está a força de nossas tentações; pois “como nós, em tudo

foi tentado, mas sem pecado”. Heb. 4:15. Está vigiando por ti, trememente filho de Deus. Estás tentado? Ele te livrará. Estás fraco? Ele te fortalecerá. És ignorante? Ele te esclarecerá. Estás ferido? Ele te há de curar. O Senhor “conta o número das estrelas”, todavia “sara os quebrantados de coração, e liga-lhes as feridas”. Sal. 147:4 e 3. ...

Sejam quais forem vossas ansiedades e provações, expõe o caso perante o Senhor. Vosso espírito será fortalecido para a resistência. O caminho se abrirá para vos libertardes de todo embaraço e dificuldade. Quanto mais fraco e impotente vos reconhecerdes, tanto mais forte vos tornareis em Sua força. Quanto mais pesados os vossos fardos, tanto mais abençoado o descanso em os lançar sobre vosso Ajudador.

As circunstâncias podem separar amigos; as ondas desassossegadas do vasto mar podem rolar entre nós e eles. Mas nenhuma circunstância, distância alguma nos pode separar do Salvador. Estejamos onde estivermos, Ele Se acha à nossa mão direita para sustentar, manter, proteger e animar. Maior que o amor de uma mãe por seu filho, é o de Cristo por seus remidos. É nosso privilégio descansar em Seu amor; dizer: “Nele confiarei; pois deu a Sua vida por mim.”

O amor humano pode mudar; mas o amor de Cristo não conhece variação. Quando a Ele clamamos por socorro, Sua mão está estendida para salvar.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 51-72*

## 4º dia | A Cura da Alma

**M**uitos dos que iam ter com Cristo em busca de auxílio, haviam trazido sobre si a enfermidade; todavia, Ele não Se recusava a curá-los. E quando a virtude que dEle provinha penetrava nessas pessoas, elas experimentavam a convicção do pecado, e muitos eram curados de sua enfermidade espiritual, bem como da doença física.

Entre esses estava o paralítico de Cafarnaum. Como o leproso, esse paralítico perdera toda esperança de restabelecimento. Sua doença era o resultado de uma vida pecaminosa, e seus sofrimentos eram amargurados pelo remorso. Em vão apelara para os fariseus e os doutores em

busca de alívio; pronunciaram incurável o seu mal, declararam que havia de morrer sob a ira de Deus.

O paralítico imergira no desespero. Ouviu então contar as obras de Jesus. Outros, tão pecadores e desamparados como ele, haviam sido curados, e foi animado a crer que também ele o poderia ser, se fosse levado ao Salvador. Sua esperança quase se desvaneceu ao lembrar-se da causa de seu mal, todavia não podia rejeitar a possibilidade da cura.

Seu grande desejo era o alívio do grande fardo do pecado. Ansiava ver a Jesus, e receber a certeza do perdão e a paz com o Céu. Então

estaria contente de viver ou morrer, segundo a vontade de Deus.

Não havia tempo a perder; sua carne consumida já apresentava indícios de morte. Suplicou aos amigos que o conduzissem em seu leito a Jesus, o que empreenderam satisfeitos. Tão compacta era, porém, a multidão que se aglomerara dentro e em volta da casa em que estava o Salvador, que era impossível ao doente e seus amigos chegarem até Ele, ou mesmo pôr-se-Lhe ao alcance da voz. Jesus estava ensinando na casa de Pedro. Segundo seu costume, os discípulos sentaram-se ao Seu redor, “e estavam ali assentados fariseus e doutores da lei que tinham vindo de todas as aldeias da Galiléia, e da Judéia, e de Jerusalém”. Luc. 5:17. Muitos deles tinham ido como espiões, buscando acusação contra Jesus. Além destes apinhava-se a promíscua multidão, os fervorosos, os reverentes, os curiosos e os incrédulos. Achavam-se representadas diferentes nacionalidades e todos os graus sociais. “E a virtude do Senhor estava com Ele para curar.” Luc. 5:17. O Espírito de vida pairava sobre a assembleia, mas os fariseus e os doutores não Lhe discerniam a presença. Não experimentavam nenhum sentimento de necessidade, e a cura não era para eles. “Encheu de bens os famintos, despediu vazios os ricos.” Luc. 1:53.

Repetidamente procuraram os condutores do paralítico forçar caminho por entre a multidão, mas nulos eram seus esforços. O doente olhava em redor com inexprimível angústia. Como poderia ele abandonar a esperança quando tão perto estava o anelado auxílio? Por sugestão sua, os amigos o suspenderam para o telhado da casa e, abrindo o teto, baixaram-no aos pés de Jesus.

O discurso foi interrompido. O Salvador contemplou a dolorosa fisionomia, e viu os olhos súplices nEle cravados. Bem conhecia Ele o anelo daquela alma oprimida. Fora Cristo quem Lhe infundira convicção à consciência quando ele ainda se achava na própria casa. Quando se arrependera de seus pecados, e crera no poder de Jesus para restaurá-lo, a misericórdia do Salvador Lhe abençoara o coração. Jesus observava o desenvolver-se no primeiro tênue raio de fé a convicção de que Ele era o único auxílio do pecador, e a vira se fortalecer a cada esforço por chegar à Sua presença. Fora Cristo que atraíra o sofredor a Si. Agora, em palavras que soavam

qual música aos ouvidos atentos do enfermo, o Salvador disse: “Filho, tem bom ânimo; perdoados te são os teus pecados.” Mat. 9:2.

O peso da culpa cai da alma do doente. Não pode duvidar. As palavras de Cristo revelam Seu poder de ler o coração. Quem pode negar Seu poder de perdoar pecados? A esperança toma o lugar do desespero, e a alegria o do opressivo acabrunhamento. Desaparece o sofrimento físico do homem, e todo o seu ser se acha transformado. Sem mais nada pedir, repousa em tranqüilo silêncio, demasiado feliz para falar.

Com a respiração suspensa de interessados que estavam, muitos observavam cada gesto nesse estranho acontecimento. Muitos sentiam que as palavras de Cristo eram um convite para eles mesmos. Não eram eles enfermos da alma por causa do pecado? Não estavam ansiosos de ser libertados desse fardo?

Mas os fariseus, receosos de perder a influência para com o povo, diziam em seu coração: “Por que diz este assim blasfêmias? Quem pode perdoar pecados, senão Deus?” Mar. 2:7.

Fixando neles o olhar, sob o qual se intimidaram e retrocederam, Jesus disse: “Por que pensais mal em vosso coração? Pois o que é mais fácil? Dizer ao paralítico: Perdoados te são os teus pecados, ou: Levanta-te e anda? Ora, para que saibais que o Filho do Homem tem na Terra autoridade para perdoar pecados”, disse Ele voltando-Se para o paralítico: “Levanta-te, toma a tua cama e vai para tua casa.” Mat. 9:4-6.

Então aquele que havia sido levado num leito a Jesus pôs-se de pé com a elasticidade e a força de um jovem. E “tomando logo o leito, saiu em presença de todos, de sorte que todos se admiraram e glorificaram a Deus, dizendo: Nunca tal vimos.” Mar. 2:12.

Nada menos que poder criador exigia o restituir à saúde aquele decadente corpo. A mesma voz que comunicou vida ao homem criado do pó da terra infundira vida ao paralítico moribundo. E o mesmo poder que dera vida ao corpo renovara o coração. Aquele que, na criação, “falou, e tudo se fez”, que “mandou, e logo tudo apareceu” (Sal. 33:9), comunicara vida à alma morta em ofensas e pecados. A cura do corpo era uma evidência do poder que renovara o coração. Cristo mandou que o paralítico se erguesse e andasse, “para que saibais”, disse Ele,

“que o Filho do Homem tem na Terra autoridade para perdoar pecados”. Mat. 9:6.

O paralítico encontrou em Cristo tanto a cura da alma como a do corpo. Ele necessitava saúde da alma antes de poder apreciar a do corpo. Antes de poder ser curada a enfermidade física, Cristo precisava dar alívio à mente, e purificar a alma do pecado. Essa lição não deve ser passada por alto. Existem hoje milhares de pessoas a sofrer de doenças físicas, as quais, como o paralítico, estão ansiando a mensagem: “Perdoados te são os teus pecados.” Mat. 9:2. O fardo do pecado, com seu desassossego e desejos não satisfeitos, é o fundamento de sua doença. Não podem encontrar alívio enquanto não forem ter com o Médico da alma. A paz que tão-somente Ele pode comunicar restituiria vigor à mente e saúde do corpo.

O efeito produzido no povo pela cura do paralítico foi como se o céu se houvesse aberto e revelado as glórias do mundo melhor. Ao passar por entre a multidão o homem que tinha sido curado, bendizendo a Deus a cada passo, e levando sua carga como se fossem penas, o povo recuava para lhe dar passagem e fitava-o com fisionomia cheia de respeito, murmurando suavemente entre si: “Hoje, vimos prodígios”. Luc. 5:26.

Grande regozijo houve na casa do paralítico quando ele voltou para a família, levando com facilidade o leito em que fora penosamente conduzido dentre eles, pouco antes. Reuniram-se ao seu redor com lágrimas de alegria, mal ousando crer no que seus olhos viam. Ele ali estava no pleno vigor da varonilidade. Aqueles braços que antes estavam sem vida, achavam-se agora prontos a obedecer-lhe à vontade. A carne antes encolhida e arroxeadada era agora fresca e rosada. Ele caminhava com passo firme e desembaraçado. Alegria e esperança achavam-se impressos em cada traço de seu rosto; e uma expressão de pureza e paz havia tomado o lugar dos vestígios do pecado e do sofrimento. Alegres ações de graças subiram daquele lar, e Deus foi glorificado por meio de Seu Filho, que restituíra a esperança ao destituído dela, e força ao abatido. Esse homem e sua família estavam prontos a dar a vida por Jesus. Nenhuma dúvida ofuscava sua fé; nenhuma descrença lhes prejudicava a fidelidade para com Aquele que lhes trouxera luz ao ensombrado lar.

## “Queres Ficar São?”

“Ora, em Jerusalém há, próximo à Porta das Ovelhas, um tanque, chamado em hebreu Betesda, o qual tem cinco alpendres. Nestes jazia grande multidão de enfermos: cegos, coxos e paralíticos, esperando o movimento das águas.” João 5:2 e 3.

A certos períodos as águas desse poço eram agitadas, e acreditava-se geralmente que era o resultado de um poder sobrenatural, e que aquele que primeiro descesse à água depois do movimento dela seria curado de qualquer doença que tivesse. Centenas de sofrendores visitavam esse lugar; mas tão grande era a multidão quando as águas eram agitadas, que se precipitavam para diante, atropelando homens, mulheres e crianças mais fracas que eles. Muitos não podiam se aproximar do poço. Muitos também que tinham conseguido chegar à beira dele, ali morriam. Havia sido construídos abrigos em volta do lugar, a fim de proteger os doentes do calor do dia e do frio da noite. Alguns passavam a noite nesses alpendres, arrastando-se para a margem do tanque dia após dia, na vã esperança de cura.

Jesus achava-se em Jerusalém. Caminhando sozinho, em aparente meditação e oração, chegou ao poço. Viu os míseros aflitos vigilantes por aquilo que julgavam sua única oportunidade de cura. Ele almejava exercer Seu poder restaurador, curando cada um daqueles sofrendores. Mas era sábado. Multidões estavam se dirigindo ao templo para o culto, e Ele sabia que tal ato de cura despertaria o preconceito dos judeus, os quais cerceariam Sua obra.

Mas o Salvador viu um caso de supremo infortúnio. Era o de um homem que estava inválido há trinta e oito anos. Sua doença era, em grande parte, resultado de seus hábitos maus, e era considerada como um juízo de Deus. Sozinho e sem amigos, sentindo-se excluído da misericórdia de Deus, o enfermo havia passado longos anos de miséria. Na hora em que se esperava o movimento das águas, os que se compadeciam de seu desamparo o levavam para os alpendres. Mas, no momento exato, ninguém o ajudava a entrar. Ele vira a agitação das águas, mas jamais conseguira chegar além da margem do tanque. Outros mais fortes que ele imergiam primeiro. O pobre e impotente enfermo não podia competir com a multidão mais ágil e

egoísta. Os persistentes esforços na perseguição daquele único objetivo, e a ansiedade e contínua decepção, estavam minando rapidamente as forças que lhe restavam.

Jazia o enfermo em sua esteira, erguendo às vezes a cabeça para olhar o tanque, quando o terno e compassivo rosto se curvou para ele, e lhe prenderam a atenção as palavras: “Queres ficar são?” João 5:6. Nasceu-lhe no coração a esperança. Sentiu que, de alguma maneira, lhe viria auxílio. Mas logo se dissipou o clarão dessa esperança. Lembrou-se de quantas vezes tentara chegar ao poço, e tinha agora pouca probabilidade de viver até que ele fosse novamente agitado. Voltou-se fatigado, dizendo: “Senhor, não tenho homem algum que, quando a água é agitada, me coloque no tanque; mas, enquanto eu vou, desce outro antes de mim.” João 5:7.

Jesus ordena-lhe: “Levanta-te, toma a tua cama e anda.” João 5:8. Renovada a esperança, o enfermo olha para Jesus. A expressão de Seu semblante e o tom da voz são diferentes de tudo o mais que vira antes. Sua própria presença parece irradiar amor e poder. A fé do paralítico apegava-se à palavra de Cristo. Sem replicar, dirige sua vontade no sentido da obediência e, assim fazendo, todo o seu corpo corresponde.

Cada nervo, cada músculo, vibra com uma nova vida, e sadia ação vem aos membros paralisados. Num salto, ei-lo de pé e põe-se a caminho com passo firme e desenvolto, louvando a Deus, e regozijando-se no vigor que acabava de receber.

Jesus não dera ao inválido qualquer certeza de auxílio divino. O homem poderia ter dito: “Senhor, se me puseres são, obedecerei à Tua palavra.” Poderia haver-se detido para duvidar, tendo assim perdido seu único ensejo de cura. Mas não, ele creu na palavra de Cristo, creu que estava são; fez imediatamente o esforço, e Deus lhe deu o poder; determinou andar, e andou. Agindo segundo a palavra de Cristo, foi curado.

Pelo pecado, fomos separados da vida de Deus. Nossa alma acha-se parálitica. Não somos, por nós mesmos, mais capazes de viver uma vida santa do que o impotente homem era capaz de andar. Muitos compreendem sua impotência; anelam aquela vida espiritual que lhes trará harmonia com Deus, e estão-se esforçando por

obtê-la. Mas em vão. Em desespero, clamam: “Miserável homem que eu sou! Quem me livrará do corpo desta morte?” Rom. 7:24. Que essas almas abatidas, em luta, olhem para o alto. O Salvador inclina-Se sobre a aquisição de Seu sangue, dizendo com inexprimível ternura e piedade: “Queres ficar são?” João 5:6. Manda-vos levantar em saúde e paz. Não espereis sentir que estais são. Crede na palavra do Salvador. Ponde vossa vontade do lado de Cristo. Determinai servi-Lo, e agindo em obediência a Sua palavra, receberéis forças. Seja qual for a má prática, a paixão dominante que, devido a longa condescendência, prende tanto a alma como o corpo, Cristo é capaz de libertar, e anseia fazê-lo. Ele comunicará vida aos seres “mortos em ofensas”. Efés. 2:1. Porá em liberdade o cativo, preso por fraqueza e infortúnio e pelas cadeias do pecado.

O senso do pecado tem envenenado as fontes da vida. Mas Cristo diz: “Eu tirarei vossos pecados; dar-vos-ei paz. Comprei-vos com Meu sangue. Sois Meus. Minha graça fortalecerá vossa vontade enfraquecida; o remorso do pecado, Eu hei de remover.” Quando vos assaltam tentações, quando vos rodeiam cuidado e perplexidade, quando, deprimidos e desanimados, vos achais prestes a ceder ao desespero, olhai a Jesus, e as trevas que vos envolvem dissipar-se-ão ao brilho de Sua presença. Quando o pecado luta pelo domínio em vossa alma, e sobrecarrega a consciência, olhai ao Salvador. Sua graça é suficiente para subjugar o pecado. Que vosso grato coração, trêmulo de incerteza, se volva para Ele. Apoderaí-vos da esperança posta diante de vós. Cristo espera adotar-vos em Sua família. Sua força ajudará vossa fraqueza; conduzir-vos-á passo a passo. Colocai nas Suas a vossa mão, e deixai que Ele vos guie.

Nunca julgueis que Cristo está distante. Ele está sempre perto. Sua amorável presença vos rodeia. Procurai-O como a Alguém que deseja ser achado por vós. Deseja que não somente Lhe toqueis as vestes, mas caminheis com Ele em constante comunhão.

## **“Não Peques Mais”**

Acabara a Festa dos Tabernáculos. Os sacerdotes e rabis em Jerusalém haviam sido logrados em suas tramas contra Jesus, e ao cair da noite “cada um foi para sua casa. Porém Jesus foi para o Monte das Oliveiras”. João 7:53-8:1.

Fugindo à agitação e confusão da cidade, às turbas ansiosas e aos traiçoeiros rabis, Jesus desviou-Se para o sossego dos bosques das oliveiras, onde podia estar a sós com Deus. De manhã cedo, porém, voltou ao templo; e, ajuntando-se o povo em torno dEle, sentou-Se e pôs-Se a ensinar.

Foi logo interrompido. Um grupo de fariseus e escribas aproximou-se dEle, arrastando consigo uma mulher possuída de terror, a quem, com veemência e dureza, acusavam de haver violado o sétimo mandamento. Empurrando-a para a presença de Jesus, disseram, com hipócrita manifestação de respeito: “Mestre, esta mulher foi apanhada, no próprio ato, adulterando, e, na lei, nos mandou Moisés que as tais sejam apedrejadas. Tu, pois, que dizes?” João 8:4 e 5.

Sua fingida reverência encobria uma trama astutamente urdida para Sua ruína. Se Jesus absolvesse a mulher, seria acusado de desprezar a lei de Moisés. Se a declarasse digna de morte, poderia ser acusado aos romanos como alguém que pretendia autoridade que unicamente a eles pertencia.

Jesus contemplou a cena - a trêmula vítima em sua vergonha, a fisionomia dura dos dignitários, destituídos de simples piedade humana. Seu espírito de imaculada pureza como que recuou do espetáculo. Sem dar nenhum sinal de haver ouvido a pergunta, curvou-Se e, fixando os olhos no chão, pôs-Se a escrever na areia.

Impacientes com Sua demora e aparente indiferença, os acusadores aproximaram-se mais, insistindo em Lhe chamar a atenção para o assunto. Mas, quando seus olhos, seguindo os de Jesus, caíram no chão a Seus pés, suas vozes emudeceram. Ali, traçados diante deles, achavam-se os criminosos segredos da vida de cada um.

Erguendo-Se, e fixando os olhos nos astuciosos anciãos, Jesus disse: “Aquele que dentre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela.” João 8:7. E, inclinando-Se, continuou a escrever.

Ele não pusera de lado a lei mosaica, nem desrespeitara a autoridade romana. Os acusadores foram derrotados. Agora, havendo-lhes sido arrancadas as vestes de pretendida santidade, ali estavam, culpados e condenados, em presença da infinita pureza. Tremendo, não fosse a oculta iniquidade de sua vida exposta perante a multidão,

cabisbaixos, retiraram-se furtivamente, deixando sua vítima com o compassivo Salvador.

Jesus ergueu-Se e, olhando para a mulher, disse: “Onde estão aqueles teus acusadores? Ninguém te condenou? E ela disse: Ninguém, Senhor. E disse-lhe Jesus: Nem Eu também te condeno; vai-te e não peques mais.” João 8:10 e 11.

A mulher estivera diante de Jesus toda encolhida de temor. Suas palavras: “Aquele que dentre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela” (João 8:7), soaram-lhe aos ouvidos como uma sentença de morte. Ela não ousava erguer os olhos para o rosto do Salvador, mas esperava em silêncio sua condenação. Com espanto viu os acusadores retirarem-se mudos e confundidos; então, chegaram-lhe ao ouvido aquelas palavras de esperança: “Nem Eu também te condeno; vai-te e não peques mais.” João 8:11. Enterneceu-se o coração, e atirando-se aos pés de Jesus, soluçou seu reconhecido amor, e com amargo pranto confessou seus pecados.

Isso foi para ela o começo de uma nova vida, uma vida de pureza e paz, devotada a Deus. No reerguimento dessa alma caída, Jesus realizou um milagre maior do que na cura da mais terrível doença; curou a doença espiritual que produz morte eterna. Esta arrependida mulher tornou-se um de Seus mais firmes seguidores. Com abnegado amor e devoção, mostrou seu reconhecimento pela perdoadora misericórdia de Jesus. Para essa desviada mulher não tinha o mundo senão desprezo e zombaria; mas Aquele que é sem pecado compadeceu-Se de sua fraqueza, e estendeu-lhe ajudadora mão. Enquanto os fariseus hipócritas acusavam, Jesus mandou-lhe: “Vai-te e não peques mais.”

Jesus conhece as circunstâncias de toda pessoa. Quanto maior a culpa do pecador, tanto mais necessita ele do Salvador.

Seu coração de divino amor e simpatia é atraído acima de tudo para aquele que se acha mais desesperadamente enredado nos laços do inimigo. Com o próprio sangue assinou Ele a carta de emancipação da raça humana.

Jesus não deseja que fiquem desprotegidos ante às tentações de Satanás os que por tal preço foram adquiridos. Não deseja que sejamos vencidos e venhamos a perecer. Aquele que fechou a boca aos leões na cova, e andou com Seus fiéis

por entre as chamas da fofnalha, está igualmente disposto a trabalhar em nosso favor, a subjugar todo mal em nossa natureza. Hoje, está Ele ao altar da misericórdia, apresentando perante Deus as súplicas dos que Lhe desejam o auxílio. Não repele nenhuma criatura chorosa e arrependida. Perdoa abundantemente a todos quantos vão ter com Ele em busca de perdão e restauração. Ele não conta a ninguém tudo quanto poderia revelar, mas manda a toda alma trememente que tenha ânimo. Quem quiser pode apoderar-se da força de Deus, e fazer paz com Ele, e Ele fará paz.

Aqueles que se voltam para Ele em busca de refúgio, Jesus ergue acima das acusações e da contenda das línguas. Nem homem nem anjo mau algum podem comprometê-los. Cristo os liga a Sua própria natureza divino-humana. Eles se acham ao lado do grande Salvador, na luz que procede do trono de Deus.

O sangue de Jesus “purifica de todo pecado”. I João 1:7.

“Quem tentará acusação contra os escolhidos de Deus? É Deus quem os justifica. Quem os condenará? Pois é Cristo quem morreu ou, antes, quem ressuscitou dentre os mortos, o qual está à direita de Deus, e também intercede por nós.” Rom. 8:33 e 34.

Sobre os ventos e as ondas, e sobre homens possessos de demônios, mostrou Cristo que tinha absoluto poder. Aquele que fez emudecer a tempestade e acalmou o revoltoso mar comunicou paz a espíritos enlouquecidos e subjogados por Satanás.

Na sinagoga de Cafarnaum, estava Jesus falando sobre Sua missão de libertar os escravos do pecado. Foi interrompido por um urro de terror. Um louco precipitou-se para a frente, por entre o povo, gritando: “Ah! que temos nós contigo, Jesus Nazareno? Vieste destruir-nos? Bem sei quem és: o Santo de Deus.” Mar. 1:24.

Jesus repreendeu o demônio, dizendo: “Cala-te e sai dele. E o demônio, lançando-o por terra no meio do povo, saiu dele, sem lhe fazer mal.” Luc. 4:35.

A causa da aflição desse homem se achava também em sua própria vida. Fora fascinado pelos prazeres do pecado, e pensara tornar a vida um grande carnaval. A intemperança e a frivolidade perverteram os nobres atributos de sua natureza, e Satanás tomou inteira posse dele.

O remorso veio muito tarde. Quando ele teria sacrificado riqueza e prazer para reconquistar sua perdida varonilidade, tinha-se tornado impotente nas garras do maligno.

Na presença do Salvador foi despertado para ansiar a liberdade; mas o demônio resistia ao poder de Cristo. Quando o homem tentava apelar para Jesus em busca de socorro, o mau espírito pôs-lhe nos lábios as palavras, e ele gritou em angústia de temor. O endemoninhado compreendeu em parte achar-se em presença dAquele que o podia pôr em liberdade; mas quando tentou colocar-se ao alcance daquela poderosa mão, outra vontade o segurou; as palavras de outro foram por ele proferidas.

Foi terrível o combate entre o poder de Satanás e seu desejo de libertação. Parecia que o torturado homem devesse perder a vida na luta com o inimigo que fora a ruína de sua varonilidade. Mas o Salvador falou com autoridade e pôs livre o cativo. O homem que estivera possesso achava-se perante o povo maravilhado, na liberdade da posse de si mesmo.

Com voz de júbilo deu louvores a Deus pelo livramento. Os olhos que, ainda há pouco, fulguravam com o brilho da loucura, cintilavam agora de inteligência, e nadavam em lágrimas de reconhecimento. O povo emudecera de pasmo. Assim que recuperaram a palavra, exclamavam uns para os outros: “Que é isto? Que nova doutrina é esta? Pois com autoridade ordena aos espíritos imundos, e eles Lhe obedecem!” Mar. 1:27.

Hoje existem multidões tão verdadeiramente sob o poder dos maus espíritos como estava o endemoninhado de Cafarnaum. Todos aqueles que voluntariamente se apartam dos mandamentos de Deus estão-se colocando sob o domínio de Satanás. Muito homem brinca com o mal, julgando que o pode deixar quando lhe aprouver; mas é engodado mais e mais, até que se encontra dominado por uma vontade mais forte que a sua própria. Não pode escapar ao seu misterioso poder. Pecado secreto ou paixão dominante o pode reter cativo, tão impotente como se achava o endemoninhado de Cafarnaum.

Todavia, sua condição não é desesperadora. Deus não domina nossa mente sem nosso consentimento; mas toda pessoa é livre para escolher o poder que deseja domine sobre ela.

Ninguém caiu tão baixo, ninguém há tão vil, que não possa encontrar libertação em Cristo. O endemoninhado, em lugar de oração, não podia proferir senão as palavras de Satanás; porém, o silencioso apelo do seu coração foi ouvido. Nenhum grito de uma alma em necessidade, mesmo sem ser enunciado em palavras, será desatendido. Os que concordam em entrar em concerto com Deus não são deixados entregues ao poder de Satanás ou à enfermidade de sua própria natureza.

“Tirar-se-ia a presa ao valente? Ou os presos justamente escapariam? ... Assim diz o Senhor: Por certo que os presos se tirarão ao valente, e a presa do tirano escapará; porque Eu contenderei com os que contendem contigo e os teus filhos Eu remirei.” Isa. 49:24 e 25.

Maravilhosa será a transformação operada naquele que, pela fé, abre a porta do coração ao Salvador.

### “Eis que vos Dou Poder”

Como os doze apóstolos, os setenta discípulos a quem Cristo enviou mais tarde receberam dons sobrenaturais como selo de sua missão. Quando sua obra estava concluída, voltaram com alegria, dizendo: “Senhor, pelo Teu nome, até os demônios se nos sujeitam.” Luc. 10:17. Jesus respondeu: “Eu via Satanás, como raio, cair do Céu.” Luc. 10:18.

Dali em diante, os seguidores de Cristo deviam olhar Satanás como um inimigo vencido. Na cruz devia Jesus ganhar a vitória para eles; essa vitória, Ele desejava que aceitassem como sua própria. “Eis”, disse Ele, “que vos dou poder para pisar serpentes, e escorpiões, e toda a força do inimigo, e nada vos fará dano algum.” Luc. 10:19.

O onipotente poder do Espírito Santo é a defesa de toda alma contrita. Cristo não permitirá que ninguém que, em arrependimento e fé, haja clamado por Sua proteção passe para sob o poder do inimigo. É verdade que Satanás é um poderoso ser; mas, graças a Deus, temos um todo-poderoso Salvador, que expulsou do Céu o maligno. Satanás se agrada quando magnificamos seu poder. Por que não falar de Jesus? Por que não engrandecer Seu poder e amor?

O arco-íris da promessa, circundando o trono de Deus no alto, é um perpétuo testemunho de que “Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho unigênito, para que todo aquele que nEle crê não pereça, mas tenha a vida eterna”. João 3:16. Ele testifica diante do Universo que Deus nunca abandonará Seus filhos na luta com o mal. É para nós uma garantia de força e proteção enquanto durar o próprio trono.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 73-94*

## 5º dia | Salvo Para Servir

**M**anhã, no Mar da Galiléia. Jesus e Seus discípulos chegaram à praia depois de uma noite tempestuosa sobre as águas, e a luz do sol nascente banha a terra e o mar como a bênção da paz. Ao saltarem na praia, porém, são recebidos por um espetáculo mais terrível que o mar agitado pela tempestade. De lugares ocultos por entre os túmulos, dois loucos precipitam-se sobre eles, como se os quisessem despedaçar. Pendem-lhes em volta restos de correntes que quebraram para escapar da prisão. Sua carne está dilacerada e sangrenta, os olhos brilham dentre o longo e emaranhado cabelo; o próprio aspecto humano parece haver-se neles apagado. Têm mais a aparência de animais selvagens que de homens.

Os discípulos e seus companheiros fogem aterrorizados; mas logo percebem que Jesus não Se acha entre eles, e voltam-se à Sua procura. Ele está no mesmo lugar em que O deixaram. Aquele que fizera silenciar a tempestade, que havia anteriormente enfrentado e vencido a Satanás, não foge diante desses demônios. Quando os homens, rangendo os dentes e espumando, se aproximam dEle, Jesus ergue aquela mão que, num gesto, impusera calma aos vagalhões, e eles não se podem aproximar mais. Estacam perante Ele, furiosos, mas impotentes.

Com autoridade ordena aos espíritos imundos que saiam deles. Os infelizes homens compreendem estar ali perto Alguém que os pode

salvar dos atormentadores demônios. Caem aos pés do Salvador para suplicar misericórdia; mas, quando os lábios se abrem, os demônios falam por eles, bradando: “Que temos nós contigo, Jesus, Filho de Deus? Vieste aqui atormentar-nos antes de tempo?” Mat. 8:29.

Os maus espíritos são forçados a libertar suas vítimas, e aos possessos sobrevém uma transformação maravilhosa. A luz brilha em sua mente. Os olhos iluminam-se de inteligência. A fisionomia por tanto tempo desfigurada à semelhança de Satanás torna-se de repente branda, aquietam-se as mãos ensangüentadas, e os homens erguem a voz em louvores a Deus.

Entretanto os demônios, expulsos de sua humana habitação, entraram nos porcos, impedindo-os à destruição. Seus guardadores correm para anunciar o acontecido, e toda a população aflui ao encontro de Jesus. Os dois endemoninhados haviam sido o terror do lugar. Agora, esses homens estão vestidos e em seu perfeito juízo, sentados aos pés de Jesus escutando-Lhe as palavras, e glorificando o nome dAquele que os curara. Mas os que testemunham essa maravilhosa cena não se regozijam. O prejuízo dos porcos lhes parece de maior importância que a libertação desses cativos de Satanás. Em terror, aglomeram-se em volta de Jesus, rogando-Lhe que se aparte deles, no que os satisfaz, tomando imediatamente o barco para o outro lado.

Muito diferente é o sentir dos restaurados possessos. Eles desejam a companhia de seu libertador. Em Sua presença sentem-se seguros contra os demônios que lhes atormentaram a vida e arruinaram a varonilidade. Quando Jesus estava para entrar no barco, mantiveram-se bem próximo dEle e, ajoelhando aos Seus pés, rogam para ficar ao Seu lado, onde poderão ouvir Suas palavras. Mas Jesus lhes pede que vão para casa, e contem quão grandes coisas o Senhor fez por eles.

Ali estava uma obra para eles fazerem - ir a um lar gentio, e contar as bênçãos que haviam recebido de Jesus. Duro lhes é separarem-se do Salvador. Grandes dificuldades os rodearão na convivência com seus conterrâneos pagãos. É o grande afastamento em que tinham vivido da sociedade parece incapacitá-los para esse trabalho. Mas, assim que Ele lhes indica o dever, estão prontos a obedecer-Lhe.

Não somente contaram em sua própria casa e na vizinhança o que dizia respeito a Jesus, mas foram por toda a Decápolis, declarando em toda parte Seu poder de salvar e, descrevendo como Ele os libertara dos demônios.

Embora o povo de Gergesa não tivesse recebido a Jesus, Ele não os entregou às trevas que haviam preferido. Quando Lhe pediram que os deixasse, não tinham ouvido Suas palavras. Ignoravam aquilo que estavam rejeitando. Enviou-lhes portanto a luz, e por meio daqueles a quem não se recusariam a escutar.

Ocasionalmente a destruição dos porcos, era desígnio de Satanás afastar o povo do Salvador, e impedir a pregação do evangelho naquela região. Mas esta própria ocorrência despertou o povo dali como nenhuma outra coisa poderia ter feito, e atraiu a atenção para Cristo. Conquanto o próprio Salvador partisse, ficaram os homens a quem Ele tinha curado como testemunhas de Seu poder. Aqueles que haviam sido instrumentos do príncipe das trevas tornaram-se condutores de luz, mensageiros do Filho de Deus. Quando Jesus voltou a Decápolis, o povo se aglomerou ao Seu redor, e por três dias milhares de pessoas de todos os arredores ouviram a mensagem de salvação.

Os dois endemoninhados restituídos à razão foram os primeiros missionários que Cristo enviou a ensinar o evangelho na região de Decápolis. Apenas pouco tempo haviam esses homens escutado Suas palavras. Nem um sermão de Seus lábios lhes havia caído nos ouvidos. Não podiam instruir o povo como os discípulos, que tinham estado diariamente com Cristo, eram capazes de fazer. Mas podiam contar o que sabiam; o que eles próprios viram e ouviram e sentiram do poder do Salvador. É isto que pode fazer todo aquele cujo coração foi tocado pela graça de Deus. É esse o testemunho que nosso Senhor requer, e por cuja falta está o mundo a perecer.

O evangelho deve ser apresentado, não como uma teoria sem vida, mas como uma força viva para transformar o caráter. Deus quer que Seus servos dêem testemunho de que, mediante Sua graça, os homens podem possuir semelhança de caráter com Cristo e regozijar-se na certeza de Seu grande amor. Quer que demos testemunho de que Ele não pode ficar satisfeito enquanto todos quantos hão de aceitar a salvação não fo-

rem reivindicados e reintegrados em seus santos privilégios como Seus filhos e filhas.

Mesmo aqueles cujo procedimento Lhe tem sido mais ofensivo, Ele aceita plenamente. Quando se arrependem, comunica-lhes Seu divino Espírito, e envia-os ao campo dos desleais para proclamar Sua misericórdia. Almas que têm sido degradadas a instrumentos de Satanás são ainda, pelo poder de Cristo, transformadas em mensageiros de justiça, e mandadas a contar quão grandes coisas o Senhor fez por elas, e como teve compaixão delas.

## Louvor Para Sempre

Depois que a mulher de Cafarnaum fora curada pelo toque da fé, Jesus desejou que ela reconhecesse a bênção que recebera. Os dons que o evangelho oferece não são para uma pessoa deles se apoderar furtivamente, nem fruí-los em segredo.

“Vós sois as Minhas testemunhas, diz o Senhor; Eu sou Deus.” Isa. 43:12.

Nossa confissão de Sua fidelidade é o meio escolhido pelo Céu para revelar Cristo ao mundo. Cumpre-nos reconhecer Sua graça segundo foi dada a conhecer por intermédio dos santos homens da antiguidade; mas o que será mais eficaz é o testemunho de nossa própria experiência. Somos testemunhas de Deus ao revelarmos em nós mesmos a operação de um poder divino. Cada indivíduo tem uma vida diversa da de todos os outros, e uma experiência que difere muito da deles. Deus deseja que nosso louvor ascenda a Ele, levando o cunho de nossa própria personalidade. Esses preciosos reconhecimentos para louvor da glória de Sua graça, quando fortalecidos por uma vida semelhante à de Cristo, possuem irresistível poder, o qual opera para salvação de almas.

É benefício para nós o conservarmos viva na memória cada dádiva de Deus. Por esse meio a fé é fortalecida para invocar e receber mais e mais. Há maior ânimo na mínima bênção que nós mesmos recebemos de Deus do que em todas as narrações que possamos ler da fé e experiência de outros. A alma que corresponde à graça de Deus será como um jardim regado. Sua saúde apressadamente brotará; sua luz brilhará nas trevas, e sobre ela se verá a glória do Senhor.

## “De Graça Recebestes, de Graça Dai”

O convite evangélico não deve ser limitado, e apresentado apenas a alguns escolhidos que, supomos, nos farão honra se o aceitarem. A mensagem deve ser dada a todos. Quando Deus abençoa Seus filhos, não é apenas por amor deles mesmos, mas do mundo. Quando nos confere Seus dons, é para que os multipliquemos transmitindo-os a outros.

A samaritana que conversou com Jesus junto ao poço de Jacó, mal achou o Salvador, levou outros a Ele. Mostrou-se mais eficiente missionária que os próprios discípulos. Esses nada viram em Samaria que indicasse ser ela um campo animador. Tinham os pensamentos fixos numa grande obra a ser efetuada no futuro. Não viram que mesmo junto deles estava uma colheita a fazer. Mas, por intermédio da mulher a quem desprezavam, toda uma cidade foi levada a ouvir Jesus. Ela levou imediatamente a luz a seus conterrâneos.

Essa mulher representa a operação de uma fé prática em Cristo. Todo verdadeiro discípulo nasce no reino de Deus como um missionário. Assim que vem a conhecer o Salvador, deseja pôr os outros em contato com Ele. A santificadora verdade não pode ficar encerrada em seu coração. Aquele que bebe da água viva torna-se uma fonte de vida. O recipiente vem a ser um doador. A graça de Cristo na alma é como uma fonte no deserto, vertendo para refrigerar a todos, e fazendo com que os prestes a perecer tenham sede da água da vida. Fazendo esta obra, é recebida uma maior bênção do que se trabalhamos unicamente para nos beneficiar a nós mesmos. É trabalhando para disseminar as boas novas de salvação que somos levados perto do Salvador.

Dos que recebem Sua graça, diz o Senhor:

“E a elas e aos lugares ao redor do Meu outeiro, Eu porei por bênção; e farei descer a chuva a seu tempo; chuvas de bênção serão.” Ezeq. 34:26.

“No último dia, o grande dia da festa, Jesus pôs-Se em pé e clamou, dizendo: Se alguém tem sede, venha a Mim e beba. Quem crê em Mim, como diz a Escritura, rios de água viva correrão do seu ventre.” João 7:37 e 38.

Os que recebem devem comunicar a outros. De todas as direções vêm pedidos de auxílio. Deus roga aos homens que ministrem alegremente a seus semelhantes. Há coroas imortais a conquistar; temos a ganhar o reino do Céu; o mundo, a perecer na ignorância, tem de ser iluminado.

“Não dizeis vós que ainda há quatro meses até que venha a ceifa? Eis que Eu vos digo: levantai os vossos olhos e vede as terras, que já estão brancas para a ceifa. E o que ceifa recebe galardão e ajunta fruto para a vida eterna.” João 4:35 e 36.

Por três anos, os discípulos tiveram diante deles o maravilhoso exemplo de Jesus. Dia a dia, andavam e falavam com Ele, ouvindo-Lhe as palavras de ânimo ao cansado e oprimido, e assistindo às manifestações de Seu poder em favor do doente e do aflito. Ao chegar o tempo em que devia deixá-los, deu-lhes graça e poder para levar avante Sua obra em Seu nome. Deviam irradiar a luz de Seu evangelho de amor e cura. E o Salvador prometeu que Sua presença estaria sempre com eles. Por meio do Espírito Santo Jesus estaria mesmo mais perto deles do que quando andava visivelmente entre os homens.

A obra que os discípulos fizeram, também nós devemos fazer. Todo cristão deve ser missionário. Cumpre-nos, em simpatia e compaixão, servir aos que necessitam de auxílio, buscando com abnegado zelo aliviar as misérias da humanidade sofredora.

Todos podem encontrar alguma coisa para fazer. Ninguém deve achar que não há lugar em que possa trabalhar por Cristo. O Salvador Se identifica com todo filho da humanidade. Para que nos pudéssemos tornar membros da família celeste, Ele Se fez membro da família da Terra. É o Filho do homem, e assim um irmão de todo filho e filha de Adão. Seus seguidores não devem se sentir separados do mundo que está a perecer em volta deles. Fazem parte da grande teia da humanidade, e o Céu os considera como irmãos dos pecadores da mesma maneira que dos santos.

Milhões e milhões de seres humanos, em enfermidades, ignorância e pecado, jamais ouviram sequer falar no amor de Cristo por eles. Fossem nossa posição e a sua invertidas, que desejariamos que eles fizessem por nós? Tudo isso,

o quanto estiver ao nosso alcance, devemos nós fazer por eles. A regra de vida de Cristo, segundo a qual todos nós devemos subsistir ou perecer no juízo, é: “Tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-lho também vós.” Mat. 7:12.

Por tudo que nos confere vantagem sobre outros - seja educação, seja refinamento, nobreza de caráter e instrução cristã, seja experiência religiosa - achamo-nos em dívida para com os menos favorecidos; e, tanto quanto esteja em nosso poder, cumpre-nos servi-los. Se somos fortes, devemos apoiar as mãos dos fracos.

Anjos da glória, que vêem sempre a face do Pai do Céu, regozijam-se em servir aos Seus pequeninos. Os anjos se acham sempre presentes onde mais necessários são, ao lado dos que têm a mais dura batalha contra o próprio eu, e cujo ambiente é o mais desanimador. Fracas e tremes almas que têm muitos objetáveis traços de caráter são seu especial encargo. Aquilo que corações egoístas considerariam como serviço humilhante - servir àqueles que se acham na miséria e são, em todos os aspectos, inferiores em caráter - eis a obra dos puros e santos seres das cortes do alto.

Jesus não considerou o Céu um lugar desejável enquanto nós nos achávamos perdidos. Abandonou as cortes celestes por uma vida de ignomínia e insulto, e uma morte vergonhosa. Aquele que era rico do inapreciável tesouro do Céu, tornou-Se pobre, para que, por meio de Sua pobreza, nós nos pudéssemos enriquecer. Cumpre-nos seguir na senda por Ele trilhada.

Aquele que se torna um filho de Deus deve, daí em diante, considerar-se como um elo na cadeia descida para salvar o mundo, um com Cristo em Seu plano de misericórdia, indo com Ele a buscar e salvar o perdido.

Muitos acham que seria grande privilégio visitar o cenário da vida de Cristo na Terra, andar pelos lugares por Ele trilhados, contemplar o lago à margem do qual gostava de ensinar, e os montes e vales em que tantas vezes pousaram Seus olhos. Mas não necessitamos ir a Nazaré, a Cafarnaum, ou a Betânia, para podermos andar nas pegadas de Jesus. Acharemos os vestígios dos Seus passos ao lado do leito do enfermo, nas favelas, nas apinhadas avenidas das grandes cidades e em todo lugar em que há corações humanos necessitados de consolação.

Temos de alimentar o faminto, vestir o nu, confortar o aflito e o sofredor. Devemos ajudar os que estão em desespero, e inspirar esperança aos destituídos dela.

O amor de Cristo, manifestado num ministério abnegado, será mais eficaz na reforma do malfeitor do que a espada ou o tribunal de justiça. Esses precisam incutir terror ao transgressor da lei, mas o amável missionário pode fazer mais do que isso. Muitas vezes o coração que se endurece sob a reprovação, abrandase ante o amor de Cristo.

O missionário não somente pode aliviar as doenças físicas, como pode conduzir o pecador ao grande Médico, o qual é capaz de curar a alma da lepra do pecado. Por intermédio de Seus servos designa Deus que os doentes, os desafortunados e os possessos de espíritos maus hão de escutar Sua voz. Por meio dos instrumentos humanos Ele deseja ser um Consolador como o mundo desconhece.

O Salvador deu a própria vida a fim de estabelecer uma igreja capaz de ajudar aos sofredores, aos aflitos, aos tentados. Um grupo de crentes pode ser pobre, destituído de educação e desconhecido; todavia em Cristo podem fazer uma obra no lar, no lugar em que vivem, e mesmo em terras afastadas; obras cujos resultados serão de alcance tão vasto como a eternidade.

Não menos que aos seguidores de Cristo outrora, são dirigidas aos de hoje essas palavras: “É-me dado todo o poder no Céu e na Terra. Portanto, ide, ensinai todas as nações.” Mat. 28:18 e 19. “Ide por todo o mundo, pregai o evangelho a toda criatura.” Mar. 16:15.

Também para nós é a promessa de Sua presença: “Eis que Eu estou convosco todos os dias, até à consumação dos séculos.” Mat. 28:20.

Hoje em dia, não afluem multidões de curiosos aos desertos a fim de ver e ouvir a Jesus. Sua voz não se faz ouvir nas movimentadas ruas. Não soa nos caminhos o grito: É Jesus de Nazaré que passa. (Luc. 18:37.)

Todavia essa palavra é verdadeira em nossos dias. Cristo passa por nossas ruas sem ser visto. Vem a nossos lares com mensagens de misericórdia. Ele acompanha a todos quantos estão buscando ministrar em Seu nome, a fim de com eles cooperar. Acha-Se entre nós para curar e abençoar, se O recebemos.

“Assim diz o Senhor: No tempo favorável, te ouvi e, no dia da salvação, te ajudei, e te guardarei, e te darei por concerto do povo, para restaurares a Terra e lhe dares em herança as herdades assoladas; para dizeres aos presos: Saí; e aos que estão em trevas: Aparecei.” Isa. 49:8 e 9.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 95-107*

## 6º dia | A Cooperação entre Divino e Humano

**N**o ministério da cura, o médico tem de ser um cooperador de Cristo. O Salvador assistia tanto à alma como ao corpo. O evangelho por Ele pregado era uma mensagem de vida espiritual e de restauração física. O libertamento do pecado e a cura da doença estavam ligados entre si. O mesmo ministério é confiado ao médico cristão. Ele deve se unir a Cristo no aliviar tanto as necessidades físicas como as espirituais de seus semelhantes. Cumpre-lhe ser para o enfermo um mensageiro de misericórdia, levando-lhe um remédio ao corpo doente e à alma enferma de pecado.

Cristo é a verdadeira cabeça da profissão médica. O Médico-chefe acha-Se ao lado de todo clínico que trabalha para aliviar os sofrimentos humanos. Ao mesmo tempo que emprega re-

médios naturais para a doença física, o médico deve encaminhar seus doentes Àquele que pode aliviar tanto os males da alma como os do corpo. Aquilo que os médicos só podem ajudar a fazer é realizado por Cristo. Eles se esforçam por auxiliar a operação da natureza na cura; quem cura é o próprio Cristo. O médico busca conservar a vida; Jesus a comunica.

### A Fonte da Cura

Em Seus milagres, o Salvador revela o poder que está continuamente operando em favor do homem, para manter e curar. Por intermédio de agentes naturais, Deus está operando dia a dia, hora a hora, momento a momento, para nos conservar em vida, construir e restaurar-nos. Quando qualquer parte do corpo sofre um dano, principia imediatamente um processo de cura;

os agentes da natureza põem-se em operação para restaurar a saúde. Mas o poder que opera por intermédio seu é o poder de Deus. Todo poder comunicador de vida tem nEle sua origem. Quando alguém se restabelece de uma enfermidade, é Deus que o restaura.

Doença, sofrimento e morte são obra de um poder antagônico. Satanás é o destruidor; Deus, o restaurador.

As palavras dirigidas a Israel verificam-se hoje naqueles que recuperam a saúde do corpo ou da alma. “Eu sou o Senhor, que te sara.” Êxo. 15:26.

O desejo de Deus para com toda criatura humana, exprime-se nas palavras: “Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma.” III João 2.

“É Ele que perdoa todas as tuas iniquidades e sara todas as tuas enfermidades; quem redime a tua vida da perdição e te coroa de benignidade e de misericórdia.” Sal. 103:3 e 4.

Quando Cristo curava a doença, advertia a muitos dos enfermos: “Não peques mais, para que te não suceda alguma coisa pior.” João 5:14. Assim Ele ensinava que haviam trazido sobre si mesmos a doença transgredindo as leis de Deus, e que a saúde podia ser preservada unicamente pela obediência.

O médico deve ensinar a seus pacientes que devem cooperar com Deus na obra de restauração. O médico tem uma compreensão sempre crescente de que a enfermidade é o resultado do pecado. Sabe que as leis da natureza são tão verdadeiramente divinas como os preceitos do decálogo, e que unicamente obedecendo-lhes podemos conservar ou recuperar a saúde. Ele vê sofrendo muitos em resultado de práticas nocivas, os quais poderiam ser restituídos à saúde caso fizessem o possível em benefício de sua própria cura. Precisam que se lhes ensine que toda prática destrutiva das energias físicas, mentais ou espirituais é pecado, e que a saúde tem de ser garantida por meio da obediência às leis estabelecidas por Deus para o bem da humanidade.

Quando um médico vê um doente sofrendo uma doença ocasionada por regime alimentar impróprio, ou outros hábitos errôneos, e todavia deixa de dizer-lhe isso, está fazendo um mal a seu semelhante. Bêbados, maníacos, os que se

entregam a licenciosidade, todos apelam ao médico para que lhes declare positiva e claramente que o sofrimento é resultado do pecado. Os que compreendem os princípios da vida deviam ser zelosos em lutar para combater as causas das doenças. Vendo o contínuo conflito com a dor, trabalhando constantemente para aliviar o sofrimento, como pode o médico manter-se em silêncio? É ele benévolo e misericordioso se não ensina a estrita temperança como o remédio contra a doença?

Torne-se claro que o caminho dos mandamentos de Deus é a vereda da vida. Deus estabeleceu as leis da natureza, mas Suas leis não são arbitrárias exigências. Todo “Não farás”, seja na lei física seja na moral, implica uma promessa. Se obedecemos, a bênção nos seguirá os passos. Deus nunca nos força a fazer o que é direito, mas nos procura salvar do mal e levar-nos ao bem.

Chame-se a atenção às leis ensinadas a Israel. Deus lhes deu definidas instruções quanto a seus hábitos de vida. Deu-lhes a conhecer as leis relativas tanto ao bem-estar físico como ao espiritual; e, sob a condição de obediência, assegurou-lhes: “E o Senhor de ti desviará toda enfermidade.” Deut. 7:15. “Aplicai o vosso coração a todas as palavras que hoje testifico entre vós.” Deut. 32:46. “Porque são vida para os que as acham e saúde para o seu corpo.” Prov. 4:22.

Deus deseja que alcancemos a norma de perfeição que o dom de Cristo nos tornou possível. Ele nos convida a fazer nossa escolha do direito, para nos ligarmos com os instrumentos celestes, adotarmos princípios que hão de restaurar em nós a imagem divina. Na palavra escrita e no grande livro da natureza, Ele revelou os princípios da vida. É nossa obra obter conhecimento desses princípios e, pela obediência, cooperar com Ele na restauração da saúde do corpo bem como da alma.

Os homens precisam saber que as bênçãos da obediência, em sua plenitude eles só podem fruir à medida que receberem a graça de Cristo. É Sua graça que dá ao homem poder para obedecer às leis de Deus. É isso que o habilita a quebrar as cadeias do mau hábito. Esse é o único poder que pode colocá-lo e conservá-lo firme no caminho do direito.

Quando o evangelho é recebido em sua pureza e poder, é uma cura para as doenças

originadas pelo pecado. O Sol da Justiça ergue-Se “trazendo salvação nas Suas asas”. Mal. 4:2. Todos os recursos do mundo não podem curar um coração quebrantado, nem comunicar paz de espírito, nem remover o cuidado, nem banir a enfermidade. A fama, o engenho, o talento - são todos impotentes para alegrar um coração dolorido ou restaurar uma vida arruinada. A vida de Deus na alma, eis a única esperança do homem.

O amor difundido por Cristo por todo o ser é um poder vitalizante. Todo órgão vital - o cérebro, o coração, os nervos - esse amor toca, transmitindo cura. Por ele são despertadas para a atividade as mais altas energias do ser. Liberta a alma da culpa e da dor, da ansiedade e do cuidado que consomem as forças vitais. Vêm com ele serenidade e compostura. Implanta na alma uma alegria que coisa alguma terrestre pode destruir - a alegria no Espírito Santo - alegria que comunica saúde e vida.

As palavras de nosso Salvador “Vinde a Mim, ... e Eu vos aliviarei” (Mat. 11:28) são uma receita para a cura dos males físicos, mentais e espirituais. Embora os homens hajam trazido sobre si o sofrimento por causa de suas más ações, Ele os olha com piedade. NEle podem encontrar socorro. Grandes coisas fará por aqueles que nEle confiam.

Se bem que por séculos o pecado tenha estado a intensificar seu domínio sobre a raça humana, não obstante por meio de mentiras e artifícios Satanás haver lançado a negra sombra de sua interpretação sobre a Palavra de Deus, e feito os homens duvidarem de Sua bondade, a misericórdia e amor do Pai não têm cessado de fluir em abundantes torrentes para a Terra. Se os seres humanos abrissem as janelas da alma em direção ao Céu, apreciando as divinas dádivas, por elas penetraria uma onda de restauradora virtude.

O médico que deseja ser um aceitável coobreiro de Cristo esforçar-se-á por se tornar eficiente em todos os ramos de seu trabalho. Estudará diligentemente, a fim de se habilitar para as responsabilidades de sua profissão e buscará com afincado atinar uma norma mais elevada, procurando crescente conhecimento, maior habilidade e mais profundo discernimento. Todo médico devia compreender que aquele que faz um trabalho fraco, ineficiente, está causando

prejuízo não só ao doente, como também a seus colegas de profissão. O médico que se satisfaz com uma baixa norma de competência e conhecimento não somente amesquinha a profissão médica, mas desonra ao próprio Cristo, o Médico-chefe.

Os que se sentem inaptos para a obra médica devem escolher outra profissão. Os que são bem capazes de cuidar dos doentes, mas cuja educação e habilitações médicas são limitadas, fariam bem em empreender as partes mais humildes dessa obra, trabalhando fielmente como enfermeiros. Mediante paciente serviço sob a direção de hábeis médicos, poderão aprender continuamente, e aproveitando toda oportunidade de adquirir conhecimento tornar-se, a seu tempo, plenamente habilitados para realizar obra médica. Que os médicos mais jovens “cooperando também com Ele [o Médico-chefe]”, ... não recebam “a graça de Deus em vão, ... não dando... escândalo em coisa alguma, para que o... ministério não seja censurado. Antes, como ministros de Deus, tornando-nos recomendáveis em tudo”. II Cor. 6:1, 3-4.

O desígnio de Deus a nosso respeito é que avancemos sempre em direção ascendente. O verdadeiro médico-missionário será um profissional de habilidade sempre maior. Talentosos médicos cristãos, possuindo superior capacidade profissional, deviam ser procurados, e animados a entrar para o serviço de Deus em lugares em que possam instruir e preparar outros para que se tornem médicos-missionários.

O médico deve reunir em sua alma a luz da Palavra de Deus. Deve fazer contínuo progresso na graça. Para ele, a religião não deve ser meramente uma influência entre outras. Tem de ser uma força que domine todas as outras. Deve agir por elevados e santos motivos - motivos que são poderosos porque provêm dAquele que deu Sua vida para nos proporcionar poder a fim de vencer o mal.

Se o médico se esforçar fiel e diligentemente para se tornar eficiente em sua profissão, se ele se consagrar ao serviço de Cristo, e dedicar tempo para examinar o próprio coração, compreenderá a maneira de se apoderar dos mistérios de sua vocação sagrada. Poderá disciplinar-se e educar-se de tal modo, que todos os que se encontram dentro da esfera de sua influência verão a excelência da educação e da sabedoria

obtidas por meio dAquele que Se acha ligado com o Deus de sabedoria e poder.

Em parte alguma é mais necessária uma íntima comunhão com Cristo do que na obra do médico. Aquele que queira realizar devidamente os deveres médicos deve viver, dia a dia, hora a hora, uma vida cristã. A vida do enfermo está nas mãos do médico. Um diagnóstico negligente, uma receita errada, num caso melindroso, ou um inábil movimento da mão, por um fio de cabelo sequer, numa operação, e uma vida pode ser sacrificada, uma alma lançada à eternidade. Que solene pensamento! Como é importante que o médico esteja sempre sob a direção do Médico divino!

O Salvador está disposto a ajudar a todos quantos O invoquem em busca de sabedoria e discernimento. E quem mais necessita de sabedoria e clareza de idéias do que o médico, de cujas decisões tanto depende? Que aquele que está procurando prolongar a vida olhe com fé em Cristo para que Ele lhe dirija cada movimento. O Salvador lhe dará tato e habilidade no lidar com os casos difíceis.

Maravilhosas são as oportunidades oferecidas aos guardiões dos enfermos. Em tudo quanto se faz para a restauração dos doentes, faça-se com que eles compreendam estar o médico procurando ajudá-los a cooperar com Deus no combate à doença. Levai-os a sentir que, em cada passo dado em harmonia com as leis de Deus, eles podem esperar o auxílio do poder divino.

Se crêem que o médico ama e teme a Deus, os doentes e sofredores terão muito mais confiança nele. Descansam em sua palavra. Experimentam um sentimento de segurança na presença e na direção desse médico.

Conhecendo o Senhor Jesus, é o privilégio do clínico cristão pedir em oração Sua presença no quarto do enfermo. Antes de efetuar uma operação melindrosa, peça o cirurgião o auxílio do grande Médico. Assegure ao paciente que Deus pode fazê-lo passar a salvo pelo problema, que em todos os tempos de aflição é Ele um seguro refúgio para os que nEle confiam. O médico que não pode fazer isso perde um caso após o outro que, do contrário, teriam sido salvos. Se ele pudesse proferir palavras que inspirassem fé no compassivo Salvador que sente cada pulsação de angústia, e Lhe pudesse apresentar em

oração as necessidades da alma, a crise passaria freqüentemente com mais facilidade.

Unicamente Aquele que lê o coração pode saber com que tremor e terror consentem muitos pacientes numa operação às mãos de um médico. Compreendem o perigo em que se acham. Conquanto tenham confiança na competência do cirurgião, sabem que ele não é infalível. Ao verem, porém, o médico curvado em oração, pedindo o auxílio de Deus, são inspirados a confiar. Gratidão e confiança abrem-lhe o coração ao poder restaurador de Deus, as energias de todo o ser são possuídas de vigor, e as forças vitais triunfam.

Também ao médico a presença do Salvador é um elemento de força. Muitas vezes as responsabilidades e possibilidades de sua obra lhe trazem temor ao espírito. A febre da incerteza e do receio tornaria inábil sua mão. Mas a certeza de que o divino Conselheiro Se acha ao seu lado, a guiá-lo e sustê-lo, comunica serenidade e ânimo. O toque de Cristo na mão do médico traz-lhe vitalidade, calma, confiança e poder.

Tendo passado a salvo o momento da crise, e havendo perspectiva de êxito, sejam alguns momentos dedicados a orar com o paciente. Exprimi vosso reconhecimento pela vida que foi poupada. Ao brotarem dos lábios do paciente palavras de gratidão para com o médico, faça este que essa gratidão seja dirigida a Deus. Dizei-lhe que sua vida foi poupada porque ele se achava sob a proteção do Médico celeste.

O médico que segue essa orientação está conduzindo o doente para Aquele de quem depende a sua vida, Aquele que é capaz de salvar plenamente todos quantos a Ele se chegam.

Na obra do médico-missionário deve-se introduzir um profundo anseio por almas. Ao médico, da mesma maneira que ao pastor, é confiado o mais precioso depósito que já se entregou ao homem. Compreenda-o ele ou não, a todo médico é confiada a cura de almas.

Em sua obra de tratar com doença e morte, perdem os médicos freqüentemente de vista as solenes realidades da vida futura. Em seu ansioso esforço por afastar o perigo do corpo, esquecem o da alma. Aquele a quem estão ministrando pode estar-se desprendendo dos laços da vida.

Estão-lhe fugindo as derradeiras oportunidades. Essa pessoa, o médico há de encontrar de novo no tribunal de Cristo.

Perdemos muitas vezes as mais preciosas bênçãos por negligenciar proferir uma palavra a seu tempo. Se não vigiarmos a áurea oportunidade, esta se perderá. Ao pé do enfermo, não se deve dizer nenhuma palavra relativa a credos ou pontos controvertidos. Que o sofredor seja encaminhado Àquele que está disposto a salvar a todos quantos a Ele vão ter com fé. Esforçai-vos zelosa e ternamente por ajudar a alma que paira entre a vida e a morte.

O médico que sabe ser Cristo seu Salvador pessoal, porque ele próprio foi conduzido ao Refúgio, sabe lidar com as almas trementes, culpadas, enfermas de pecado, que para ele se voltam em busca de auxílio. Sabe responder à pergunta: “Que é necessário que eu faça para me salvar?” Atos 16:30. Pode contar a história do amor do Redentor. Pode falar por experiência do poder do arrependimento e da fé. Em palavras simples e fervorosas, sabe apresentar a Deus em oração as necessidades da alma, e animar o doente a pedir também e aceitar a misericórdia do compassivo Salvador. Ao ministrar ele assim ao pé do leito do doente, esforçando-se por proferir palavras que levem auxílio e conforto, o Senhor opera com ele e por intermédio dele. Ao ser o espírito do sofredor encaminhado a Cristo, Sua paz enche-lhe o coração, e a saúde espiritual que lhe sobrevém é empregada como a mão ajudadora de Deus na restauração da saúde do corpo.

Ao atender um doente, muitas vezes o médico encontra oportunidade de confortar seus queridos. Enquanto eles permanecem à beira do leito do sofredor, sentindo-se impotentes para livrá-lo da agonia, seu coração se abrandava. Muitas vezes a mágoa de outros ocultada é exposta ao médico. É então o ensejo de encaminhar esses aflitos Àquele que convidou cansados e oprimidos a irem a Ele. Pode-se fazer orações com eles e por eles, apresentando suas necessidades ao Aliviador de todos os infortúnios, o Suavizador de todas as dores.

## **As Promessas de Deus**

O médico tem preciosas oportunidades para dirigir a atenção de seus doentes para as promessas da Palavra de Deus. Cumpra-lhe tirar

do tesouro coisas novas e velhas, falando aqui e ali as ansiadas palavras de conforto e instrução. Torne o médico sua mente um tesouro de novos pensamentos. Estude diligentemente a Palavra de Deus, a fim de estar familiarizado com suas promessas. Aprenda a repetir as confortadoras palavras que Cristo proferiu durante Seu ministério terrestre, quando dava Suas lições e curava os enfermos. Deve falar das obras de cura realizadas por Cristo, de Sua ternura e Seu amor. Nunca negligencie o encaminhar a mente dos doentes para Cristo, o Médico por excelência.

O mesmo poder exercido por Cristo enquanto andava visivelmente entre os homens acha-se em Sua Palavra. Era por Sua palavra que Jesus curava a doença e expulsava os demônios; por Sua palavra, acalmava o mar, e ressuscitava os mortos; e o povo dava testemunho de que Sua palavra tinha autoridade. Ele falava a Palavra de Deus, a mesma que falara a todos os profetas e mestres do Antigo Testamento. Toda a Bíblia é uma manifestação de Cristo.

As Escrituras devem ser recebidas como a Palavra de Deus a nós, não meramente escrita, mas falada também. Quando os aflitos iam ter com Cristo, Ele os via não somente a eles que pediam auxílio, mas a todos quantos, através dos séculos, haviam de buscá-Lo com igual necessidade e idêntica fé. Quando disse ao paraplético: “Filho, tem bom ânimo; perdoados te são os teus pecados” (Mat. 9:2); quando disse à mulher de Cafarnaum: “Tem bom ânimo, filha, a tua fé te salvou; vai em paz” (Luc. 8:48), dirigia-Se a outros sofredores, oprimidos do pecado, que haviam de ir ter com Ele em busca de auxílio.

O mesmo se dá quanto a todas as promessas da Palavra de Deus. Por meio delas, Ele nos está falando a nós, individualmente; falando tão diretamente, como se Lhe pudéssemos ouvir a voz. É por intermédio dessas promessas que Cristo nos comunica Sua graça e poder. Elas são folhas daquela árvore que é “para a saúde das nações”. Apoc. 22:2. Recebidas, assimiladas, elas serão a fortaleza do caráter, a inspiração e o sustentáculo da vida. Nenhuma outra coisa pode possuir tal poder restaurador. Nada além delas pode comunicar o ânimo, e a fé que dá energia vital a todo o ser.

A alguém que se acha a tremer de temor à beira da sepultura, à alma cansada do fardo de sofrimento e pecado, repita o médico, quando se

lhe oferecer ensejo, as palavras do Salvador - pois todas as palavras das Santas Escrituras são Suas: “Não temas, porque Eu te remi; chamei-te pelo teu Nome; tu és Meu. Quando passares pelas águas, estarei contigo, e, quando pelos rios, eles não te submergirão; quando passares pelo fogo, não te queimarás, nem a chama arderá em ti. Porque Eu sou o Senhor, teu Deus, o Santo de Israel, o teu Salvador. ... Enquanto foste precioso aos Meus olhos, também foste glorificado, e Eu te amei.” Isa. 43:1-4. “Eu, Eu mesmo, sou o que apago as tuas transgressões por amor de Mim e dos teus pecados Me não lembro.” Isa. 43:25. “Não temas, pois, porque estou contigo.” Isa. 43:5.

“Como um pai se compadece de seus filhos, assim o Senhor Se compadece daqueles que O temem. Pois Ele conhece a nossa estrutura; lembra-Se de que somos pó.” Sal. 103:13 e 14.

“Somente reconhece a tua iniquidade, que contra o Senhor, teu Deus, transgrediste.” Jer. 3:13. “Se confessarmos os nossos pecados, Ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça.” I João 1:9.

“Desfaço as tuas transgressões como a névoa, e os teus pecados, como a nuvem; torna-te para Mim, porque Eu te remi.” Isa. 44:22.

“Vinde, então, e argüi-me, diz o Senhor; ainda que os vossos pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve; ainda que sejam vermelhos como o carmesim, se tornarão como a branca lã. Se quiserdes, e ouvirdes, comereis o bem desta terra.” Isa. 1:18 e 19.

“Com amor eterno te amei; também com amorável benignidade te atraí.” Jer. 31:3.

“Escondi a Minha face de ti por um momento; mas com benignidade eterna Me compadecerei de ti.” Isa. 54:8.

“Não se turbe o vosso coração.” João 14:1. “Deixo-vos a paz, a Minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.” João 14:27.

“E será aquele Varão como um esconderijo contra o vento, e como um refúgio contra a tempestade, e como ribeiros de águas em lugares secos, e como a sombra de uma grande rocha em terra sedenta.” Isa. 32:2.

“Os aflitos e necessitados buscam águas, e não as há, e a sua língua se seca de sede; mas Eu, o Senhor, os ouvirei, Eu, o Deus de Israel os não desampararei.” Isa. 41:17.

“Assim diz o Senhor que te criou...: Derramarei água sobre o sedento e rios, sobre a terra seca; derramarei o Meu Espírito sobre a tua posteridade e a Minha bênção, sobre os teus descendentes.” Isa. 44:2 e 3.

“Olhai para Mim e sereis salvos, vós, todos os termos da Terra.” Isa. 45:22.

“Ele tomou sobre Si as nossas enfermidades e levou as nossas doenças.” Mat. 8:17. “Ele foi ferido pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre Ele, e, pelas Suas pisaduras, fomos sarados.” Isa. 53:5.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 112-124*

## 7º dia | O Médico é um Educador

**O** verdadeiro médico é um educador. Ele reconhece sua responsabilidade, não somente para com o doente que se acha sob seu cuidado imediato, mas também para com a coletividade no meio da qual vive. Ocupa o lugar de um guardião tanto da saúde física como da moral. É seu esforço, não somente conseguir métodos corretos no tratamento dos enfermos, mas incentivar hábitos sãos de vida, e disseminar o conhecimento dos retos princípios.

### Educação nos Princípios de Saúde

Nunca foram mais necessários os conhecimentos dos princípios de saúde do que o são na atualidade. Apesar dos maravilhosos progressos em tantos ramos relativos aos confortos e comodidades da vida, mesmo no que respeita a questões sanitárias e tratamento de doenças, é alarmante o declínio do vigor físico e do poder de resistência. Isso exige a atenção de todos quantos levam a sério o bem-estar de seus semelhantes.

Nossa civilização artificial está fomentando males que destroem os sãos princípios. Os costumes e as modas se acham em guerra com a natureza. As práticas a que eles obrigam, e as condescendências que fomentam, estão diminuindo rapidamente a resistência física e mental, e trazendo sobre a raça insuportável fardo. A intemperança e o crime, a doença e a miséria encontram-se por toda parte.

Muitos transgridem as leis de saúde devido à ignorância, e necessitam instruções. A maioria, porém, sabe melhor do que aquilo que pratica. Esses precisam ser impressionados quanto à importância de tornar o conhecimento que têm um guia de vida. O médico tem muitas oportunidades tanto de comunicar o conhecimento dos princípios de saúde como de mostrar a importância de pô-los em prática. Mediante as devidas instruções, muito pode fazer para corrigir males que estão produzindo indizível dano.

Um costume que está deitando bases a vasta soma de doenças e males mais sérios ainda é o livre uso de drogas venenosas. Quando atacados pela enfermidade, muitos não se darão ao trabalho de descobrir a causa do mal. Sua principal ansiedade é verem-se livres da dor e dos desconfortos. Recorrem portanto a panacéias, cujas reais propriedades eles mal conhecem, ou recorrem a um médico para neutralizar os efeitos de seu mau proceder, mas sem nenhuma idéia de mudar seus nocivos hábitos. Caso não sintam benefícios imediatos, experimentam outro remédio, e depois outro. Assim continua o mal.

O povo precisa que se lhes ensine que as drogas não curam as doenças. É verdade que elas por vezes proporcionam temporário alívio, e o paciente parece restabelecer-se em resultado de havê-las usado; isso acontece porque a natureza possui bastante força vital para expelir o veneno, e corrigir as condições ocasionadoras do mal. A saúde é recuperada a despeito da droga. Mas na maioria dos casos ela apenas muda a forma e o local da doença. Muitas vezes o efeito do veneno parece ser vencido por algum tempo, mas os resultados permanecem no organismo, operando posteriormente grande dano.

Com o uso de drogas venenosas, muitos trazem sobre si doença para toda a vida, e perdem-se muitos que poderiam ser salvos com o emprego de métodos naturais. Os venenos contidos em muitos dos chamados remédios

formam hábitos e apetites que importam em ruína tanto para o corpo como para a alma. Muitos dos populares remédios patenteados, e mesmo algumas drogas receitadas por médicos, desempenham seu papel em deitar bases para o hábito da bebida, do ópio, da morfina, os quais são uma tão terrível maldição para a sociedade.

A única esperança de coisas melhores está na educação do povo nos verdadeiros princípios. Ensinem os médicos ao povo que o poder restaurador não se encontra em drogas, porém na natureza. A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde. Em caso de doença, convém verificar a causa. As condições insalubres devem ser mudadas, os maus hábitos corrigidos. Então se auxilia a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais no organismo.

### **Remédios Naturais**

Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los. É essencial tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente, como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente esse conhecimento.

O uso dos remédios naturais requer certo cuidado e esforço que muitos não estão dispostos a exercer. O processo da natureza para curar e construir é gradual, e isso parece vagaroso ao impaciente. Demanda sacrifício e abandono das nocivas condescendências. Mas no fim se verificará que a natureza, não sendo estorvada, faz seu trabalho sabiamente e bem. Aqueles que perseveram na obediência a suas leis, ganharão em saúde de corpo e de alma.

Bem pouca é a atenção dada em geral à conservação da saúde. É incomparavelmente melhor evitar a doença do que saber tratá-la uma vez contraída.

É o dever de toda pessoa, por amor de si mesma, e por amor da humanidade, instruir-se quanto às leis da vida, e a elas prestar conscienciosa obediência. Todos precisam familiarizar-se com esse organismo, o mais maravilhoso de todos, que é o corpo humano. Devem compreender as funções dos vários órgãos, e a depen-

dência de uns para com os outros quanto ao são funcionamento de todos. Cumpre-lhes estudar a influência da mente sobre o corpo, e deste sobre aquela, e as leis pelas quais são eles regidos.

## O Preparo Para a Luta da Vida

Nunca será demais lembrar que a saúde não depende do acaso. É resultado da obediência da lei. Isso é reconhecido pelos competidores nos jogos atléticos e nas provas de resistência. Esses homens preparam-se da maneira mais cuidadosa. Submetem-se a um treino perfeito, e uma estrita disciplina. Todo hábito físico é cuidadosamente regulado. Sabem que a negligência, o excesso ou a indiferença, que enfraquecem ou prejudicam qualquer órgão ou função do corpo, resultariam na derrota certa.

Quão mais importante é tal cuidado para assegurar o êxito na luta da vida! Não são arremedos de batalhas, aquelas em que nos achamos empenhados. Estamos pelejando um combate do qual dependem resultados eternos. Temos inimigos invisíveis a enfrentar. Anjos maus estão se esforçando para obter o domínio sobre toda criatura humana. Tudo quanto prejudica a saúde não somente diminui o vigor físico como tende a enfraquecer as faculdades mentais e morais. A condescendência com qualquer prática nociva à saúde torna mais difícil a uma pessoa o discernir entre o bem e o mal, e daí mais difícil resistir ao mal. Aumenta o perigo de fracasso e derrota.

“Os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio.” I Cor. 9:24. Na luta em que nos achamos empenhados podem ganhar todos quantos se disciplinam a si mesmos pela obediência aos retos princípios. A prática desses princípios nos detalhes da vida é demasiado freqüente considerada como sem importância - coisa muito trivial para exigir atenção. Mas em vista das conseqüências em jogo coisa alguma daquilo com que temos de tratar é insignificante. Toda ação lança seu peso na balança que determina a vitória ou a derrota da vida. O texto nos manda: “Correi de tal maneira que o alcanceis.” I Cor. 9:24.

Quanto a nossos primeiros pais, o desejo imoderado trouxe em resultado a perda do Éden. A temperança em todas as coisas tem mais que ver com nossa restauração no Éden, do que os homens o imaginam.

Indicando a renúncia praticada pelos competidores nos antigos jogos gregos, escreve o apóstolo Paulo: “Todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível. Pois eu assim corro, não como a coisa incerta; assim combato, não como batendo no ar. Antes, subjugo o meu corpo e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha dalguma maneira a ficar reprovado.” Isa. 9:25-27.

O progresso da reforma depende de um claro reconhecimento da verdade fundamental. Ao passo que, de um lado, espreita o perigo em uma estreita filosofia e numa rígida e fria ortodoxia, há, por outro lado, maior perigo num descuidado liberalismo. O fundamento de toda reforma estável é a Lei de Deus. Cumpre-nos apresentar em linhas distintas e claras a necessidade de obedecer a essa lei. Seus princípios devem ser mantidos perante o povo. Eles são tão eternos e inexoráveis como o próprio Deus.

Um dos mais deploráveis efeitos da apostasia original foi a perda do poder de domínio próprio por parte do homem. Unicamente à medida que esse poder é reconquistado pode haver real progresso.

O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito nesse ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte.

O corpo tem de ser posto em sujeição. As mais elevadas faculdades do ser devem dominar. As paixões devem ser regidas pela vontade, e essa deve, por sua vez, achar-se sob a direção de Deus. A régia faculdade da razão, santificada pela graça divina, deve ter domínio em nossa vida.

As exigências de Deus devem impressionar a consciência. Homens e mulheres precisam ser despertados para o dever do império de si mesmos, para a necessidade da pureza, a liberdade de todo aviltante apetite e todo hábito contaminador. Precisam ser impressionados com o fato de que todas as suas faculdades de mente e corpo são dons de Deus, e destinam-se a ser

preservadas nas melhores condições possíveis, para Seu serviço.

Naquele antigo ritual que era o evangelho em símbolo, nenhuma oferta defeituosa podia ser levada ao altar de Deus. O sacrifício que devia representar a Cristo tinha de ser sem mancha. A Palavra de Deus refere-se a isso como uma ilustração do que devem ser Seus filhos - um “sacrifício vivo, santo”, “irrepreensível”, e “agradável a Deus”. Rom. 12:1; Efés. 5:27.

À parte do poder divino, nenhuma reforma genuína pode ser efetuada. As barreiras humanas erguidas contra as tendências naturais e cultivadas não são mais que bancos de areia contra uma torrente. Enquanto a vida de Cristo não se torna um poder vitalizante em nossa vida, não nos é possível resistir às tentações que nos assaltam interior e exteriormente.

Cristo veio a este mundo e viveu a Lei de Deus, a fim de que o homem pudesse ter perfeito domínio sobre as naturais inclinações que corrompem a alma. Médico da alma e do corpo, Ele dá a vitória sobre as concupiscências em luta no íntimo. Proveu toda facilidade para que o homem possa possuir inteireza de caráter.

Quando uma pessoa se entrega a Cristo, seu espírito é posto sob o domínio da lei; mas é a lei real que proclama liberdade a todo cativo. Fazendo-se um com Cristo, o homem é tornado livre. A sujeição à vontade de Cristo significa restauração à perfeita varonilidade.

Obediência a Deus é liberdade do cativo do pecado, livramento das paixões e impulsos humanos. O homem pode ser vencedor de si mesmo, vencedor de suas inclinações, vencedor dos principados e potestades, e dos “príncipes das trevas deste século”, e das “hostes espirituais da maldade, nos lugares celestiais”. Efés. 6:12.

Em lugar algum são tais instruções mais necessárias, e em nenhum lugar produzem elas maior benefício que no lar. Os pais têm que ver com o próprio fundamento do hábito e do caráter. O movimento reformador deve começar por apresentar-lhes os princípios da Lei de Deus como influenciando tanto sobre a saúde física como sobre a moral. Mostrai que a obediência à Palavra de Deus é nossa única salvaguarda contra os males que estão compelindo o mundo à destruição. Fazei clara a responsabilidade dos pais, não só quanto a si mesmos, mas quanto a

seus filhos. Eles dão a esses filhos um exemplo, seja de obediência, seja de transgressão. Por seu exemplo e ensino, é decidido o destino de sua casa. Os filhos serão aquilo que os pais os fizerem.

Se os pais pudessem seguir o resultado de seu procedimento, e ver como, por seu exemplo e ensinamentos, perpetuam e aumentam o poder do pecado ou o da justiça, certamente se operaria uma mudança. Muitos se desviariam da tradição e do costume, e aceitariam os divinos princípios da vida.

## O Poder do Exemplo

O médico que ministra nos lares do povo, velando ao pé do leito dos doentes, aliviando-lhes a aflição, tirando-os das portas da morte, dirigindo palavras de esperança ao moribundo, conquista-lhes na confiança e nas afeições um lugar que a poucos outros é dado ocupar. Nem mesmo ao ministro do evangelho são concedidas tão grandes possibilidades, ou uma influência de tão vasto alcance.

O exemplo do médico, não menos que seu ensino, deve ser uma força positiva para o lado do direito. A causa da reforma exige homens e mulheres cuja maneira de viver seja uma ilustração do domínio de si mesmos. É nossa observância dos princípios que recomendamos que lhes dá peso. O mundo necessita de uma demonstração prática do que a graça de Deus pode fazer para restaurar aos homens sua perda real, dando-lhes o governo de si mesmos. Não há nada de que o mundo tanto precise como do conhecimento do poder salvador do evangelho revelado em vidas semelhantes à de Cristo.

O médico é continuamente posto em contato com os que necessitam da força e da ânimo de um bom exemplo. Muitos são fracos em poder moral. Carecem de domínio próprio, e são facilmente presa da tentação. O médico só pode auxiliar a essas pessoas na medida em que revela na própria vida uma firmeza de princípios que o habilita a triunfar sobre todo hábito nocivo e toda contaminadora concupiscência. Em sua vida, deve ser notada a operação de um poder de origem divina. Se ele falha nisso, por mais vigorosas e convincentes que sejam suas palavras, sua influência se demonstrará nociva.

Muitos dos que procuram conselho e tratamento médico tornaram-se ruínas morais

mediante seus próprios maus hábitos. Estão alquebrados e fracos, e feridos, sentindo a própria loucura e sua incapacidade para vencer. Esses nada deviam ter em seu ambiente que os incitasse a continuar nos pensamentos e sentimentos que os tornaram o que são. Necessitam respirar uma atmosfera de pureza, de nobres e elevados pensamentos. Quão terrível é a responsabilidade quando aqueles que lhes deviam dar um bom exemplo, são, eles próprios, escravos de maus hábitos, acrescentando, por sua influência, nova força à tentação!

## O Médico e a Obra da Temperança

Buscam os cuidados do médico muitos que se estão arruinando, alma e corpo, pelo uso do fumo ou de bebidas intoxicantes. O médico fiel às suas responsabilidades, deve indicar a esses pacientes a causa de seus sofrimentos. Se ele próprio, porém, é fumante ou dado a tóxicos, que peso terão suas palavras? Com a consciência de condescender ele mesmo com isso, não hesitará em apontar o lugar da infecção na vida do doente? Enquanto ele próprio usar essas coisas, como poderá convencer o jovem de seus efeitos prejudiciais?

Como pode um médico ocupar na sociedade o lugar de um exemplo de pureza e de governo de si mesmo, como pode ser um eficiente obreiro da causa da temperança, enquanto ele próprio está condescendendo com um hábito vil? Como poderá ministrar de maneira aceitável junto ao enfermo e ao moribundo, quando seu próprio hálito é repugnante, impregnado do cheiro da bebida e do fumo?

Enquanto põe seus nervos em desordem e nubla o cérebro com um uso de venenos narcóticos, como pode uma pessoa ser fiel à confiança nele posta como um médico competente? Como lhe é impossível discernir prontamente ou executar com precisão!

Se ele não observa as leis que regem seu próprio ser, se prefere a satisfação egoísta à sanidade mental e física, não se declara por esta forma inapto para que se lhe confie a responsabilidade de vidas humanas?

Por mais hábil e fiel que seja um médico, há em sua experiência muito de aparente desânimo e fracasso. Muitas vezes sua obra deixa de realizar aquilo que ele almeja ver efetuado. Se

bem que seja restituída a saúde a seus doentes, talvez ela não seja nenhum benefício real a eles e ao mundo. Muitos recuperam a saúde unicamente para repetir as condescendências que convidaram a doença. Com o mesmo afã de antes, atiram-se à roda das satisfações pessoais e da loucura. O trabalho do médico por eles parece esforço jogado fora.

Cristo teve a mesma experiência; todavia, não cessou de esforçar-se por uma alma sofredora. Dos dez leprosos que foram purificados, apenas um apreciou o dom recebido, e esse era estrangeiro e samaritano. Por amor daquele um, Cristo curou os dez. Se o médico não encontra mais êxito do que teve o Salvador, aprenda uma lição com o Principal dentre os médicos. A respeito de Cristo acha-se escrito: “Não faltará, nem será quebrantado.” Isa. 42:4. “O trabalho de Sua alma Ele verá e ficará satisfeito.” Isa. 53:11.

Se não houvesse senão uma alma que aceitasse o evangelho de Sua graça, Cristo teria, para salvar aquela alma, preferido Sua vida de labuta e humilhação, e morte de ignomínia. Se, por meio de nossos esforços, uma criatura humana for levantada e enobrecida, habilitada a brilhar nas cortes do Senhor, não teremos nós razão de regozijo?

Árduos e difíceis são os deveres do médico. A fim de os cumprir com mais êxito, precisa ele possuir robusta constituição e vigorosa saúde. Um homem fraco ou adoentado não pode resistir ao fatigante labor inerente à profissão médica. Uma pessoa a quem falta o domínio de si mesma não pode ser apta para lidar com todas as espécies de doenças.

Freqüentemente privado do sono, negligenciando mesmo o alimento, afastado, em grande parte, dos prazeres sociais e dos privilégios religiosos, a vida do médico parece achar-se sob contínua sombra. A aflição que ele vê, os dependentes mortais ansiando auxílio, seu contato com os depravados, magoam-lhe o coração e chegam quase a ponto de lhe destruir a confiança na humanidade.

Na luta com a doença e a morte, suas energias são provadas ao máximo da resistência. A reação desse terrível esforço prova em extremo o caráter. É então que a tentação tem maior poder. O médico, mais que qualquer outro profissional, necessita de domínio de si mesmo, pureza de

espírito, e daquela fé que se apega ao Céu. Por amor dos outros e de si próprio, não se pode permitir o menosprezo à lei física. A negligência nos hábitos materiais tende à negligência nas coisas morais.

A única segurança do médico é, em todas as circunstâncias, agir por um princípio, fortalecido e enobrecido por um firme propósito baseado unicamente em Deus. Ele se deve manter na excelência moral de Seu caráter. Dia a dia, hora a hora, momento a momento, deve viver como diante do mundo invisível. Como Moisés, deve resistir “como vendo o invisível”. Heb. 11:27.

A justiça tem sua raiz na piedade. Homem algum pode manter firmemente diante de seus semelhantes uma vida pura, poderosa, a não ser que sua vida esteja escondida com Cristo em Deus. Quanto maior a atividade entre os homens, tanto mais íntima deve ser a comunhão da alma com o Céu.

Quanto mais urgentes seus deveres e maiores suas responsabilidades, tanto maior necessidade tem o médico de poder divino. É mister salvar, das coisas temporais, tempo para meditar nas eternas. Deve resistir a um mundo usurpador, capaz de exercer sobre ele tamanha pressão que o separe da Fonte da resistência. Ele, mais que todos os outros homens, deve, por

meio de oração e estudo das Escrituras, colocar-se sob a proteção de Deus. Cumpre-lhe viver em incessante comunhão com os princípios da verdade, da justiça e da misericórdia que revelam os atributos de Deus na alma.

Justamente na medida em que a Palavra de Deus é recebida e observada, impressionará ela com sua potência e tocará com sua vida toda fonte de ação, toda face do caráter. Purificará todo pensamento, regulará todo desejo. Aqueles que fazem da Palavra de Deus sua confiança, portar-se-ão como homens, e serão fortes. Erguer-se-ão acima de tudo quanto é baixo, a uma atmosfera isenta de contaminação.

Quando o homem se acha em ligação com Deus, aquele inabalável propósito que guardou José e Daniel entre a corrupção de cortes pagãs tornar-lhe-á a vida de imaculada pureza. Suas vestes de caráter serão sem manchas. A luz de Cristo não se enfraquecerá em sua vida. A Resplandecente Estrela da Manhã brilhará firmemente sobre ele em imutável glória.

Tal vida será um elemento de força na coletividade. Será uma barreira contra o mal, uma salvaguarda para o tentado, uma luz guiadora aos que, por entre dificuldades e desânimos, estão buscando o caminho verdadeiro.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 125-136*

## 8º dia | A Cura Mental - I

---

**A** relação existente entre a mente e o corpo é muito íntima. Quando um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte.

A doença é muitas vezes produzida, e com frequência grandemente agravada pela imaginação. Muitos que atravessam a vida como inválidos poderiam ser sãos, se tão-somente assim o pensassem. Muitos julgam que a mais leve exposição lhes ocasionará doença, e produzem-se os maus efeitos exatamente porque são

esperados. Muitos morrem de doença de origem inteiramente imaginária.

O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida. Um espírito contente, animoso, é saúde para o corpo e força para a alma. “O coração alegre serve de bom remédio.” Prov. 17:22.

No tratamento do enfermo não se deveria esquecer o efeito da influência mental. Devidamente usada, essa influência proporciona um dos mais eficazes meios de combater a doença.

### O Domínio da Mente

Uma forma de cura mental existe, entretanto, que é um dos mais eficazes meios para o mal. Mediante essa chamada ciência, a mente

de uns é submetida ao domínio de uma outra, de modo que a individualidade do mais fraco imerge na do espírito mais forte. Uma pessoa executa a vontade de outra. Pretende-se assim poder mudar o curso dos pensamentos, comunicar impulsos que promovem a saúde, e habilitar o doente a resistir e vencer a doença.

Esse método de cura tem sido empregado por pessoas que ignoravam sua natureza e tendências reais, e que acreditavam ser ele um modo de beneficiar os doentes. Mas a assim chamada ciência baseia-se em falsos princípios. É estranha à natureza e princípios de Cristo. Ela não conduz Àquele que é vida e salvação. Aquele que atrai as mentes para si leva-as a separar-se da verdadeira Fonte de sua força.

Não é desígnio de Deus que nenhuma criatura humana submeta a mente e a vontade ao domínio de outra, tornando-se um instrumento passivo em suas mãos. Ninguém deve fundir sua individualidade na de outrem. Não deve considerar nenhum ser humano como fonte de cura. Sua confiança deve estar em Deus. Na dignidade da varonilidade que lhe foi dada pelo Senhor, deve ser por Ele próprio dirigido, e não por nenhuma inteligência humana.

Deus deseja pôr os homens em direta relação com Ele. Em todo o Seu trato com as criaturas, reconhece o princípio da responsabilidade individual. Busca estimular o senso da dependência pessoal, e impressioná-los com a necessidade de direção própria, isto é, individual. Deseja pôr o humano em ligação com o divino, a fim de que os homens sejam transformados à divina semelhança. Satanás trabalha para impedir este desígnio. Procura fomentar a confiança nos homens. Quando a mente é desviada de Deus, o tentador pode colocá-la sob seu domínio. Pode governar a humanidade.

A teoria de uma mente reger outra teve origem em Satanás, a fim de se introduzir como o obreiro principal, para pôr a filosofia humana onde se devia encontrar a divina. De todos os erros que estão encontrando aceitação entre cristãos professos, não há engano mais perigoso, nenhum mais propício a separar infalivelmente o homem de Deus do que esse. Por inocente que pareça, ao ser exercido sobre os pacientes, tende para sua destruição, e não para seu restabelecimento. Abre uma porta através da qual Satanás entrará para tomar posse tanto da mente que

se entrega ao domínio de outra como da que a domina.

Terrível é o poder assim entregue a homens e mulheres maldosos. Que oportunidade proporciona isso aos que vivem de se aproveitar das fraquezas e tolices dos outros! Quantos, por meio do poder exercido sobre mentes fracas ou enfermas, encontrarão meio de satisfazer cobiçosas paixões ou ganâncias de lucro!

Existe alguma coisa melhor a fazermos do que dominar a humanidade pela humanidade. O médico deve educar o povo a volver o olhar do humano para o divino. Em lugar de ensinar o enfermo a confiar em criaturas humanas quanto à cura da alma e do corpo, deve dirigi-lo Àquele que é capaz de salvar perfeitamente a todos quantos a Ele se chegam. Aquele que fez a mente do homem sabe o que ela necessita. Unicamente Deus é quem pode curar. Aqueles que se acham doentes da mente e do corpo têm de ver em Cristo o restaurador. “Porque Eu vivo”, diz Ele, “vós vivereis.” João 14:19. Esta é a vida que nos cumpre apresentar aos doentes, dizendo-lhes que, se tiverem fé em Cristo como restaurador, se com Ele cooperarem, obedecendo às leis da saúde, e se esforçando por aperfeiçoar a santidade em Seu temor, Ele lhes comunicará Sua vida. Quando por essa maneira lhes apresentamos a Cristo, estamos transmitindo um poder e uma força de valor, porquanto vêm de cima. Esta é a verdadeira ciência da cura do corpo e da alma.

### **Simpatia**

Grande sabedoria é necessária no trato das doenças produzidas pela mente. Um coração dolorido, enfermo, um espírito desalentado, requerem um brando tratamento. Muitas vezes um problema doméstico está, como um câncer, corroendo até à própria alma, e enfraquecendo as forças vitais. Outras ocasiões é o caso do remorso pelo pecado minando o organismo e desequilibrando a mente. É mediante uma terna simpatia que esta classe de doentes pode ser beneficiada. O médico deve conquistar-lhes primeiro a confiança, encaminhando-os depois ao grande Restaurador. Se sua fé pode ser dirigida para o verdadeiro médico, e são capazes de confiar em que lhes tomou o caso nas mãos, isso trará alívio ao espírito, dando muitas vezes saúde ao corpo.

A simpatia e o tato se demonstrarão frequentemente um maior benefício ao enfermo do que o mais hábil tratamento executado de modo frio, indiferente. Quando um médico se aproxima do leito de um doente com uma maneira desatenta e negligente, olha para o aflito com pouco interesse, dando por palavras ou atos a impressão de que o caso não requer muito cuidado, para deixar em seguida o paciente entregue a suas reflexões, esse médico causou ao doente positivo dano.

A dúvida e o desânimo produzidos por sua indiferença neutralizarão muitas vezes o bom efeito dos remédios por ele prescritos.

Se os médicos se colocassem no lugar daquele cujo espírito se acha humilhado e cuja vontade está enfraquecida pelo sofrimento, que anela palavras de simpatia e segurança, estariam mais preparados para apreciar seus sentimentos. Quando o amor e a compaixão manifestados por Cristo para com o enfermo se misturam aos conhecimentos do médico, a própria presença deste será uma bênção.

A franqueza no trato com o doente lhe inspira confiança, demonstrando-se assim importante auxílio no restabelecimento. Médicos há que consideram sábia a medida de ocultar ao doente a natureza e causa da doença de que ele está sofrendo. Muitos, temendo chocar ou desanimar um paciente com a declaração da verdade, dão-lhe falsas esperanças de cura, permitindo mesmo que desça ao túmulo sem o advertir do perigo. Tudo isso é falta de sabedoria. Talvez nem sempre seja seguro, nem o melhor a fazer, explicar ao doente toda a extensão de seu perigo. Isso poderia alarmá-lo e viria a retardar ou mesmo impedir o restabelecimento. Nem pode toda a verdade ser dita àqueles cujos males são em grande parte imaginários. Muitas dessas pessoas são irrazoáveis, e não se habituaram a exercer o domínio de si mesmas. Têm fantasias peculiares, e imaginam muitas coisas irreais quanto a si mesmas e a outros. Para elas, essas coisas são verdadeiras, e os que delas cuidam devem manifestar constante bondade, paciência e tato incansáveis. Se fosse dita a esses doentes a verdade quanto a si mesmos, alguns se ofenderiam, e outros ficariam desanimados. Cristo disse a Seus discípulos: “Ainda tenho muito que vos dizer, mas vós não o podeis suportar agora.” João 16:12. Mas, embora a verdade não possa ser

dita inteiramente em todas as ocasiões, nunca é necessário nem justificável enganar. Nunca o médico ou a enfermeira devem descer à mentira. Aquele que assim faz coloca-se em posição em que Deus não pode com ele cooperar; e, perdendo a confiança de seus clientes, está desperdiçando um dos mais eficazes auxílios para a restauração.

O poder da vontade não é estimado como devia ser. Permaneça a vontade desperta e devidamente dirigida, e ela comunicará energia a todo o ser, sendo maravilhoso auxiliar na manutenção da saúde. Também é uma potência no tratar a doença. Exercida na devida direção, dominaria a imaginação, e seria poderoso meio de resistir e vencer tanto a doença da mente como a do corpo. Pelo exercício da força de vontade no se colocar na justa relação para com a existência, o enfermo muito pode fazer para cooperar com os esforços médicos em favor de seu restabelecimento. Há milhares que, se quiserem, poderão recuperar a saúde. O Senhor não quer que estejam doentes. Deseja que sejam sadios e felizes, e devem dirigir a mente no sentido de ficar bons. Muitas vezes, os inválidos podem resistir à doença, simplesmente recusando entregar-se às doenças e deixar-se ficar num estado de inatividade. Erguendo-se acima de suas dores e incômodos, empenhem-se em útil ocupação, adequada a suas forças. Por tal ocupação e o livre uso do ar e da luz do sol, muito inválido enfraquecido haveria de recuperar a saúde e as forças.

### **Princípios Bíblicos de Cura**

Há para os que desejam reconquistar ou manter a saúde uma lição nas palavras da Escritura: “Não vos embriagueis com vinho, em que há contenda, mas enchei-vos do Espírito.” Efés. 5:18. Não mediante a excitação ou o esquecimento produzido por estimulantes contrários à natureza e à saúde, não por meio da satisfação dos apetites inferiores e das paixões, se encontrará verdadeira cura ou refrigério para o corpo e a alma. Entre os enfermos muitos existem que estão sem Deus e sem esperança. Sofrem de desejos insatisfeitos, desordenadas paixões, e a condenação da própria consciência; estão-se desprendendo desta vida, e não têm nenhuma perspectiva quanto à por vir. Não esperem os assistentes dos enfermos beneficiá-los com o conceder-lhes frívolas e excitantes satisfações. Estas têm sido a ruína de sua vida. A

alma faminta e sedenta continuará a ter fome e sede enquanto buscar encontrar aqui satisfações. Os que bebem da fonte do prazer egoísta estão enganados. Confundem o riso com a força, e uma vez passada a euforia, a inspiração termina, e são deixados entregues ao descontentamento e desânimo.

A permanente paz, o verdadeiro descanso do espírito, não têm senão uma Fonte. Foi desta que Cristo falou quando disse: “Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei.” Mat. 11:28. “Deixo-vos a paz, a Minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.” João 14:27. Essa paz não é qualquer coisa que Ele dê à parte de Si mesmo. Ela está em Cristo, e só a podemos receber recebendo a Cristo.

Cristo é a fonte da vida. O que muitos necessitam é possuir dEle mais clara compreensão; precisam ser paciente, bondosa e fervorosamente ensinados quanto à maneira em que podem abrir inteiramente o ser às curativas forças celestes. Quando a luz solar do amor de Deus ilumina as mais escuras câmaras da alma, cessam o desassossego, a fadiga e o descontentamento, e satisfatórias alegrias virão dar vigor à mente, saúde e energia ao corpo.

Achamo-nos num mundo de sofrimento. Dificuldades, provações e dores nos aguardam em todo o percurso para o lar celeste. Muitos existem, porém, que tornam duplamente pesados os fardos da vida por estarem continuamente antecipando aflições. Se têm de enfrentar adversidade ou decepção, pensam que tudo se encaminha para a ruína, que sua sorte é a mais dura de todas, que vão por certo cair em necessidade. Trazem assim sobre si o infortúnio, e lançam sombras sobre todos os que os rodeiam. A própria vida se lhes torna um fardo. Mas não precisa ser assim. Custará um decidido esforço o mudar a corrente de seus pensamentos. Mas a mudança se pode operar. Sua felicidade, tanto nesta vida como na futura, depende de que fixem a mente em coisas animadoras. Desviem-se eles do sombrio quadro, que é imaginário, voltando-se para os benefícios que Deus lhes tem espargido na estrada, e para além destes, aos invisíveis e eternos.

Para toda aprovação proveu Deus auxílio. Quando Israel, no deserto, chegou às águas amargas de Mara, Moisés clamou ao Senhor. Este não proveu nenhum remédio novo; chamou

a atenção para o que lhes estava ao alcance. Um arbusto por Ele criado devia ser lançado na fonte para tornar a água pura e doce. Isto feito, o povo bebeu dela e refrigerou-se. Em toda provação, se O buscarmos, Cristo nos dará auxílio. Nossos olhos se abrirão para discernir as restauradoras promessas registradas em Sua Palavra. O Espírito Santo nos ensinará a apoderar-nos de toda bênção, que servirá de antídoto para o desgosto. Para toda amarga experiência havemos de encontrar um ramo restaurador.

Não devemos permitir que o futuro, com seus difíceis problemas, suas não satisfatórias perspectivas, façam nosso coração desfalecer, tremer-nos os joelhos, pender-nos as mãos. “... Se apodere da Minha força”, diz o Poderoso, “e faça paz comigo; sim, que faça paz comigo.” Isa. 27:5. Os que submetem a vida a Sua direção e a Seu serviço, jamais se verão colocados numa posição para a qual Ele não haja tomado providências. Seja qual for nossa situação, se somos cumpridores de Sua Palavra, temos um Guia a nos dirigir o caminho, seja qual for nossa perplexidade, temos um seguro Conselheiro; seja qual for nossa tristeza, perda ou solidão, possuímos um Amigo cheio de compassivo interesse.

Se, em nossa ignorância, damos passos em falso, nosso Salvador não nos abandona. Nunca precisamos sentir que nos achamos sós. Temos anjos por companheiros. O Consolador que Cristo nos prometeu enviar em Seu nome permanece conosco. No caminho que conduz à cidade de Deus não há dificuldades que os que nEle confiam não possam vencer. Não existem perigos de que não lhes seja possível escapar. Não há uma tristeza, uma ofensa, uma fraqueza humana para a qual não haja Ele provido o remédio.

Ninguém tem necessidade de se abandonar ao desânimo e desespero. Satanás poderá se acercar a vós com a cruel sugestão: “Teu caso é desesperado. És irremissível.” Mas há para vós esperança em Cristo. Deus não nos manda vencer em nossas próprias forças. Pede-nos que nos achemos bem estreitamente a Ele. Sejam quais forem as dificuldades sob que labutemos, que nos façam vergar o corpo e a alma, Ele está à espera de nos libertar.

Aquele que tomou sobre Si a humanidade sabe compadecer-Se dos sofrimentos dela. Cristo não só conhece cada alma, suas necessidades e

provações particulares, mas também sabe todas as circunstâncias que atritam e desconcertam o espírito. Sua mão se estende em piedosa ternura a todo filho em sofrimento. Os que mais sofrem, mais simpatia e piedade dEle recebem. Comove-Se com o sentimento de nossas enfermidades, e deseja que Lhe lancemos aos pés as perplexidades e aflições, deixando-as ali.

Não é sábio olhar-nos a nós mesmos, e estudar nossas emoções. Se assim fazemos, o inimigo apresentará dificuldades e tentações que enfraquecerão a fé e destruirão o ânimo. Estudar atentamente nossas emoções e dar curso aos sentimentos é entreter a dúvida, e enredar-nos em perplexidades. Devemos desviar os olhos do próprio eu para Jesus.

Quando sois assaltados pelas tentações, quando o cuidado, a perplexidade e as trevas parecem circundar vossa alma, olhai para o lugar em que pela última vez vistes a luz. Descansai no amor de Cristo, e sob Seu protetor cuidado. Quando o pecado luta pelo predomínio no coração, quando a culpa oprime a alma e sobrecarrega a consciência, quando a incredulidade obscurece a mente - lembrai-vos de que a graça de Cristo é suficiente para subjugar o pecado e banir a escuridão. Entrando em comunhão com o Salvador, penetramos na região da paz.

## As Promessas de Restauração

“O Senhor resgata a alma dos Seus servos, E nenhum dos que nEle confiam será condenado.” Sal. 34:22.

“No temor do Senhor, há firme confiança, E Ele será um refúgio para Seus filhos.” Prov. 14:26.

“Sião diz: Já me desamparou o Senhor; O Senhor Se esqueceu de mim.

Pode uma mulher esquecer-se tanto de seu filho que cria,

Que se não compadeça dele, do filho do seu ventre?

Mas, ainda que esta se esquecesse, Eu, todavia, Me não esquecerei de ti.

Eis que, na palma das Minhas mãos, te tenho gravado.” Isa. 49:14-16.

“Não temas, porque Eu sou contigo; Não te assombres, porque Eu sou o teu Deus;

Eu te esforço, e te ajudo, e te sustento com a destra da Minha justiça.” Isa. 41:10.

“Vós, a quem trouxe nos braços desde o ventre

E levei desde a madre.

E até à velhice Eu serei o mesmo

E ainda até às cãs Eu vos trarei;

Eu o fiz, e Eu vos levarei,

E Eu vos trarei e vos guardarei.”

Isa. 46:3 e 4.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 241-251*

## 9º dia | A Cura Mental - II

**C**oisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão e louvor. É um positivo dever resistir à melancolia, às idéias e sentimentos de descontentamento - dever tão grande como é orar. Se nos destinamos ao Céu, como poderemos ir qual bando de lamentadores, gemendo e queixando-nos por todo o caminho da casa de nosso Pai?

Os professos cristãos que se estão sempre queixando, e que parecem julgar que a alegria e a felicidade sejam um pecado, não possuem genuína religião. Os que encontram um funesto

prazer em tudo que é melancolia no mundo natural; que preferem olhar às folhas mortas em vez de colher as belas flores vivas; que não vêem beleza nas elevações das grandes montanhas e nos vales revestidos de luxuriante verdor; que fecham os sentidos à jubilosa voz que lhes fala na natureza e é doce e harmoniosa ao ouvido atento - estes não estão em Cristo. Estão colhendo para si mesmos tristezas e sombras, quando poderiam ter esplendor, o próprio Sol da Justiça surgindo-lhes no coração e trazendo saúde em Seus raios.

Freqüentemente vosso espírito se poderá nublar por causa do sofrimento. Não busqueis pensar então. Sabeis que Jesus vos ama. Ele com-

preende vossa fraqueza. Podeis fazer Sua vontade com o simples repousar em Seus braços.

É uma lei da natureza que nossas idéias e sentimentos sejam animados e fortalecidos ao lhes darmos expressão. Ao passo que as palavras exprimem pensamentos, é também verdade que estes seguem aquelas. Se exprimíssemos mais a nossa fé, mais nos regozijássemos nas bênçãos que sabemos possuir - a grande misericórdia e o amor de Deus - teríamos mais fé e maior alegria. Língua alguma pode traduzir, nenhuma mente conceber a bênção que resulta de apreciar a bondade e o amor de Deus. Mesmo na Terra podemos fruir alegria como uma fonte inesgotável, porque se nutre das correntes que emanam do trono de Deus.

Eduquemos, pois, o coração e os lábios a entoar o louvor de Deus por Seu incomparável amor. Eduquemos a alma a ser esperançosa, e a permanecer na luz que irradia da cruz do Calvário. Nunca devemos nos esquecer de que somos filhos do celeste Rei, filhos e filhas do Senhor dos Exércitos. É nosso privilégio manter um calmo repouso em Deus.

“E a paz de Deus, ... domine em vossos corações; e sede agradecidos.” Col. 3:15. Esquecendo nossas próprias dificuldades e aflições, louvemos a Deus pela oportunidade de viver para glória de Seu nome. Que as novas bênçãos de cada dia nos despertem no coração louvor por esses testemunhos de Seu amoroso cuidado. Quando abris os olhos pela manhã, dai graças a Deus por vos haver guardado durante a noite. Agradecei-Lhe pela paz que tendes no coração. De manhã, ao meio-dia e à noite, qual suave perfume, ascenda ao Céu a vossa gratidão.

Quando alguém vos pergunta como vos sentis, não penseis em qualquer coisa triste para contar a fim de atrair simpatia. Não faleis de vossa falta de fé e de vossas aflições e sofrimentos. O tentador se deleita em ouvir palavras assim. Quando falais em assuntos sombrios, estais a glorificá-lo. Não nos devemos demorar no grande poder de Satanás para nos vencer. Entregamo-nos muitas vezes em suas mãos por falar no poder dele. Falemos ao contrário no grande poder de Deus para ligar aos Seus todos os nossos interesses. Falai do incomparável poder de Cristo, e de Sua glória. Todo o Céu está interessado em nossa salvação. Os anjos de Deus, milhares de milhares, e miríades de miríades, são

comissionados a ministrar aos que hão de herdar a salvação. Eles nos guardam do mal, e repelem os poderes das trevas que nos estão procurando destruir. Não temos nós motivo de ser a todo momento agradecidos, mesmo quando existem aparentes dificuldades em nosso caminho?

## Cantar Louvores

Que o louvor e ações de graças sejam expressos em cânticos. Quando tentados, em lugar de dar expressão a nossos sentimentos, ergamos pela fé um hino de graças a Deus.

Louvamos-Te, ó Deus, pelo dom de Jesus,  
Que por nós, pecadores, foi morto na cruz.

Coro  
Aleluia! Toda a glória Te rendemos sem fim.  
Aleluia! Tua graça imploramos. Amém.

Louvamos-Te, ó Deus, pelo Espírito, luz  
Que nos tira das trevas e a Cristo conduz.

Ó, vem nos encher de celeste fervor,  
De esperança e bondade, de fé, zelo e amor.

O canto é uma arma que podemos empregar sempre contra o desânimo. Ao abrirmos assim o coração à luz da presença do Salvador, teremos saúde e Sua bênção.

“Não vos deixarei órfãos; voltarei para vós. Deixo-vos a paz, a Minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize.” João 14:18 e 27.

“Louvai ao Senhor, porque Ele é bom,  
Porque a Sua benignidade é para sempre.  
Digam-no os remidos do Senhor,  
Os que remiu da mão do inimigo.” Sal.  
107:1 e 2.

“Cantai-Lhe, cantai-Lhe salmos;  
Falai de todas as Suas maravilhas.  
Gloriai-vos no Seu santo nome;  
Alegre-se o coração daqueles que buscam  
ao Senhor.” Sal. 105:2 e 3.

“Pois fartou a alma sedenta  
E encheu de bens a alma faminta,  
Tal como a que se assenta nas trevas e  
sombra da morte,  
Preso em aflição e em ferro.

Então, clamaram ao Senhor na sua angústia,  
E Ele os livrou das suas necessidades.  
Tirou-o das trevas e sombra da morte  
E quebrou as suas prisões.  
Louvem ao Senhor pela Sua bondade  
E pelas Suas maravilhas para com os filhos dos homens.”  
Sal. 107:9, 10, 13-15.

“Por que estás abatida, ó minha alma,  
E por que te perturbas dentro de mim?  
Espera em Deus,  
Pois ainda O louvarei.  
Ele é a salvação da minha face  
E o meu Deus.” Sal. 42:11.

“Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.”  
I Tess. 5:18. Esta ordem é uma certeza de que mesmo as coisas que nos parecem ser adversas contribuirão para o nosso bem. Deus não nos mandaria ser agradecidos por aquilo que nos causasse dano.

“O Senhor é a minha luz e a minha salvação;  
A quem temerei?  
O Senhor é a força da minha vida;  
De quem me recearei? Sal. 27:1.

“No dia da adversidade me esconderá no Seu pavilhão;  
No oculto do Seu tabernáculo me esconderá. ...  
Pelo que oferecerei sacrifício de júbilo no Seu tabernáculo;  
Cantarei, sim, cantarei louvores ao Senhor.” Sal. 27:5 e 6.

“Esperei com paciência no Senhor,  
E Ele Se inclinou para mim, e ouviu o meu clamor.  
Tirou-me de um lago horrível, de um charco de lodo;  
Pôs os meus pés sobre uma rocha, firmou os meus passos;  
E pôs um novo cântico na minha boca, um hino ao nosso Deus.”  
Sal. 40:1-3.

“O Senhor é a minha força e o meu escudo;

NEle confiou o meu coração, e fui socorrido;  
Pelo que o meu coração salta de prazer,  
E com o meu canto O louvarei.” Sal. 28:7.

Um dos mais seguros impedimentos à restauração dos enfermos é o concentrarem a atenção em si mesmos. Muitos inválidos acham que todo o mundo lhes devia mostrar simpatia e dar auxílio, quando o que eles precisam é desviar a atenção de si mesmos e pensar nos outros, e deles cuidar.

Muitas vezes são solicitadas orações pelos aflitos, os tristes e desanimados, e isso é correto. Devemos rogar que Deus derrame luz na mente obscurecida, e conforte o coração magoado. Mas Deus só atende às orações em favor dos que se colocam no rumo de Suas bênçãos. Ao mesmo tempo que pedimos por esses aflitos, devemos estimulá-los a se esforçar por ajudar aos que se acham mais necessitados que eles. Dissipar-se-ão as trevas de seu próprio coração enquanto buscam auxiliar a outros. Ao buscarmos confortar nosso semelhante com o conforto com que nós mesmos somos confortados, a bênção nos é devolvida.

O capítulo 58 de Isaías é uma prescrição tanto para as doenças do corpo como para as da alma. Se desejamos saúde e a verdadeira alegria da vida, devemos pôr em prática as regras dadas nesta escritura. Diz o Senhor quanto ao serviço que Lhe é aceitável e a suas bênçãos:

“Não é também que repartas o teu pão com o faminto  
E recolhas em casa os pobres desterrados?  
E, vendo o nu, o cubras  
E não te escondas daquele que é da tua carne?  
Então, romperá a tua luz como a alva,  
E a tua cura apressadamente brotará,  
E a tua justiça irá adiante da tua face,  
E a glória do Senhor será a tua retaguarda.  
Então, clamarás, e o Senhor te responderá;  
Gritarás, e Ele dirá: Eis-me aqui;  
Acontecerá isso se tirares do meio de ti o jugo,  
O estender do dedo e o falar vaidade;  
E, se abrires a tua alma ao faminto  
E fartares a alma aflita,  
Então, a tua luz nascerá nas trevas,

E a tua escuridão será como o meio-dia.  
E o Senhor te guiará continuamente,  
E fartará a tua alma em lugares secos,  
E fortificará teus ossos;  
E serás como um jardim regado  
E como um manancial cujas águas nunca  
faltam.” Isa. 58:7-11.

As boas ações são bênçãos duplas, beneficiando tanto o que pratica como o que é objeto da bondade. A consciência de proceder bem é um dos melhores medicamentos para corpos e mentes enfermos. Quando a mente está livre e satisfeita por um sentimento de dever cumprido e o prazer de proporcionar felicidade a outros, a animadora influência traz vida nova a todo o ser.

Que o inválido, em lugar de exigir constantemente simpatia, procure comunicá-la a outros. Que o fardo de vossa própria fraqueza, dor e aflição seja lançado sobre o compassivo Salvador. Abri o coração ao Seu amor, e deixai que este flua para os outros. Lembrai-vos de que todos têm provações duras de suportar, tentações difíceis de resistir, e está em vossas mãos fazer qualquer coisa para aliviar esses fardos. Expressi gratidão pelas bênçãos que tendes; mostrai apreciação pelas atenções de que sois objeto. Mantende o coração cheio das preciosas promessas de Deus, a fim de que possais tirar desse tesouro palavras que sejam um conforto e vigor para outros. Isso vos circundará de uma atmosfera que será benéfica e enobrecedora. Seja vossa aspiração beneficiar os que vos rodeiam, e encontrareis sempre ocasião de ser úteis, tanto aos membros de vossa própria família, como aos outros.

Se os que estão padecendo má saúde esquecessem o próprio eu em seu interesse pelos demais; se cumprissem o mandamento do Senhor de ajudar aos mais necessitados que eles, haveriam de compreender a veracidade da profética promessa: “Então, romperá a tua luz como a alva, e a tua cura apressadamente brotará.” Isa. 58:8.

## Mara e Elim

Hoje é Elim com suas palmeiras e fontes,  
E sombra feliz para a fadiga do deserto.  
Ontem foi Mara, somente rocha e sal,  
Solidão sem fim e penosa cansaiva.  
Contudo, o mesmo deserto encerra  
ambas,

A mesma brisa sobre ambas sopra;  
O mesmo vale abriga uma e outra,  
E as mesmas montanhas as envolvem.

Assim é conosco sobre a Terra, e assim,  
Quanto eu saiba, sempre foi.  
O amargo e o doce, a dor e a alegria,  
Jazem lado a lado, à parte apenas um dia.  
Por vezes Deus converte o amargo em  
doce,  
Por vezes nos abriga na concha de Sua  
mão.  
Por vezes nos guia a fontes aprazíveis;  
Por vezes nos traz a um oásis de palmeiras.

Que importa? A prova não será longa.  
De igual modo passam Mara e Elim.  
Fontes e palmeiras ficam para trás,  
Chegamos à cidade de nosso Deus enfim.  
Oh! terra feliz! além destes montes  
solitários,  
Onde jorram cantando as fontes eternas.  
Oh! santo paraíso! Oh! bendita mansão!  
Onde breve finda nossa peregrinação.  
*Horácio Bonar (Tradução livre de J. S. Schwantes).*

## Bendita Segurança

Que segurança! Sou de Jesus!  
Eu já desfruto bênçãos da luz!  
Sei que herdeiro sou de meu Deus;  
Ele me leva à glória dos Céus!

Coro  
Canta, minh'alma! Canta ao Senhor!  
Rende-Lhe sempre honra e louvor!  
Canta, minh'alma! Canta ao Senhor!  
Rende-Lhe sempre honra e louvor!

Sendo submisso sempre ao bem,  
Sinto os enlevos puros do além;  
Anjos, descendo, trazem do alvor  
Ecos da graça, bênçãos do amor.

Sempre vivendo em Seu grande amor,  
Me regozijo em meu Salvador;  
Esperançoso, vivo na luz;  
Quanta bondade tem meu Jesus!  
*Fanny J. Crosby.*

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 251-259*

## 10º dia | Em Contato com a Natureza

O Criador escolheu para nossos primeiros pais o ambiente que mais convinha a sua saúde e felicidade. Não os colocou num palácio, nem os rodeou dos adornos e luxos artificiais que tantos lutam hoje em dia por obter. Pô-los em íntimo contato com a natureza, em estrita comunhão com os santos entes celestiais.

No jardim que Deus preparou para servir de lar a Seus filhos, graciosos arbustos e flores delicadas saudavam por toda parte o olhar. Havia árvores de toda variedade, muitas delas carregadas de aromáticos e deliciosos frutos. Em seus ramos gorjeavam os pássaros seus cânticos de louvor. À sua sombra, livres de temor, brincavam juntas as criaturas da Terra.

Adão e Eva, em sua imaculada pureza, deleitavam-se nas cenas e nos sons do Éden. Deus lhes designara o trabalho no jardim - "...o lavar e o guardar". Gên. 2:15. O trabalho de cada dia lhes trazia saúde e contentamento, e o feliz par saudava com alegria as visitas de seu Criador, quando, na viração do dia, andava e falava com eles. Diariamente lhes ensinava Deus Suas lições.

O plano de vida que o Senhor designara a nossos primeiros pais encerra lições para nós. Embora haja o pecado lançado suas sombras sobre a Terra, Deus deseja que Seus filhos encontrem leite nas obras de Suas mãos. Quanto mais estritamente for seguido Seu plano de vida, tanto mais maravilhosamente operará Ele para restaurar a sofredora humanidade. O doente necessita ser posto em íntimo contato com a natureza. Uma vida ao ar livre, num ambiente natural, operaria maravilhas em favor de muitos inválidos, quase sem nenhuma esperança.

O rumor, a confusão e agitação das cidades, sua vida constrangida e artificial, são muito fatigantes e exaustivos para o doente. O ar, carregado de fumaça e pó, de gases venenosos e de germes de doenças, constitui um perigo para a vida. Os doentes se encerram, na maioria dos casos, dentro de quatro paredes, e chegam a sentir-se por assim dizer, prisioneiros em seu quarto. Ao olharem para fora, a vista encontra casas, calçadas, multidões apressadas, sem ter

talvez uma nesga do céu azul ou da luz do sol, de relvas verdes, flores ou árvores.

Assim contaminados, cismam em seus sofrimentos e dores, tornando-se presa dos próprios pensamentos tristes.

E para os que são fracos em poder moral, as cidades enxameiam de perigos. Nelas, os doentes que têm apetites não naturais a vencer se encontram continuamente expostos à tentação. Eles necessitam ser colocados em novos ambientes, onde haja novo rumo à corrente de seus pensamentos; precisam ser postos sob influências inteiramente diversas das que lhes infelicitaram a vida, e por algum tempo afastados de tudo que desvia de Deus, para uma atmosfera mais pura.

As instituições para o cuidado dos doentes seriam incomparavelmente mais bem-sucedidas se fossem situadas fora das cidades. O quanto possível, todos os que estão procurando recuperar a saúde se devem colocar num ambiente campestre, onde possam fruir os benefícios da vida ao ar livre.

A natureza é o médico de Deus. O ar puro, a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre nessa atmosfera são transmissores de saúde - o elixir da vida.

Os médicos e enfermeiras devem estimular os pacientes a estar demoradamente ao ar livre. A vida assim é o único remédio de que muitos inválidos necessitam. Possui maravilhoso poder para curar doenças causadas pelas irritações e excessos da vida moderna, vida que enfraquece e destrói as energias do corpo, da mente e da alma.

Quão apazíveis, para os enfermos cansados da vida da cidade, do ofuscante clarão das muitas luzes e do ruído das ruas, são o sossego e a liberdade do campo! Com que sofreguidão se volvem eles para as cenas da natureza! Com que prazer se sentariam fora para fruir a luz solar e respirar o perfume das árvores e das flores! Há vivificantes propriedades no bálsamo do pinheiro, na fragrância do cedro e do abeto, e outras árvores têm também propriedades curadoras.

Em caso de doença crônica, nada influi mais para o restabelecimento da saúde e felici-

dade do que viver no meio das atraentes cenas do campo. Ai, os mais enfraquecidos enfermos podem sentar-se ou estar deitados à luz do sol ou à sombra das árvores. Basta-lhes levantar os olhos para verem sobre si a folhagem magnífica. Uma suave sensação de repouso e alívio os envolve quando ouvem o murmúrio da brisa. Os espíritos abatidos revivem. As forças que se esgotavam se refazem. Inconscientemente, o espírito inunda-se de paz, e o pulso febril torna-se mais calmo e regular. À medida que os doentes se fortalecem, vão-se aventurando a dar alguns passos para colher delicadas flores, preciosas mensageiras do amor de Deus à Sua família sofredora neste mundo.

Devem ser feitos planos a fim de conservar os doentes ao ar livre. Procurai alguma ocupação agradável e fácil para os que podem trabalhar. Fazei-lhes compreender quão agradável e salutar é este trabalho ao ar livre. Entusiasmai-os a encher os pulmões com ar puro. Ensinai-os a respirar fundo e a exercitar os músculos abdominais quando respiram e falam. Eis um hábito que lhes será de valor incalculável.

O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital. E para tal exercício nada há melhor do que o cultivo do solo. Dai aos pacientes canteiros a cultivar, ou fazei-os trabalhar no pomar ou na horta. Levando-os assim a deixar seus quartos e a passar o tempo ao ar livre, a cultivar flores ou a fazer algum outro trabalho leve e agradável, sua atenção será afastada de si mesmos e de seus sofrimentos.

Quanto mais o paciente puder ser conservado ao ar livre, de menos cuidados necessitará. Quanto mais agradável for o ambiente, mais se encherá de ânimo. Encerrado numa casa, embora elegantemente mobilada, torna-se nervoso e sombrio. Rodeai-o das coisas da natureza, colocai-o onde possa ver desabrochar as flores e ouvir trinar os pássaros, e então seu coração cantará em uníssono com as canções das aves. O corpo e a alma experimentarão alívio. A inteligência despertará, a imaginação será estimulada, e preparado o espírito para apreciar a beleza da Palavra de Deus.

Na natureza os doentes sempre encontram algo com que afastar a atenção de si mesmos e dirigir seus pensamentos para Deus. Rodeados de Suas maravilhosas obras, seu espírito é elevado das coisas visíveis para as invisíveis. A formosura

da natureza leva-os a pensar na pátria celeste, onde nada haverá para comprometer a beleza, corromper ou destruir, nem causar doença ou morte.

Extraiam os médicos e enfermeiras, das coisas da natureza, lições que façam conhecer a Deus. Chamem a atenção dos pacientes para Aquele cuja mão fez as majestosas árvores, a relva e as flores, levando-os a descobrir em cada botão e em cada flor uma expressão do amor de Deus pelos Seus filhos. Ele que tem cuidado das árvores e das flores cuidará também dos entes formados à Sua própria imagem.

Ao ar livre, no meio das coisas que Deus criou, respirando ar puro e sadio, falar-se-á melhor ao doente da vida nova em Cristo. Ai pode ser lida a Palavra de Deus, e a luz da justiça de Cristo brilhar em corações entenebrecidos pelo pecado.

## Súplica

Oh, se eu pudesse, dia a dia,  
Mais perto estar de Deus!  
Quão suave o tempo se escoaria,  
Cumprindo os mandos Seus!

Quero contigo, ó Pai, viver  
Em vida nova assim,  
Em Ti achando o meu prazer,  
- Prazer puro e sem fim.

Vem, ó Jesus, meu coração  
De Tua presença encher;  
Faze-o constante habitação,  
Regendo assim meu ser.  
Benjamim Cleveland.

É assim que homens e mulheres, necessitados de cura física e espiritual, podem ser postos em contato com aqueles cujas palavras e ações os atrairão para Cristo. Serão colocados sob a influência do grande Médico-Missionário, que pode curar tanto a alma como o corpo. Ouvirão a narrativa do amor do Salvador, do perdão gratuitamente concedido a todos os que dEle se aproximam confessando os pecados.

Sob tais influências, muito entes sofredores serão guiados para o caminho da vida. Os anjos do Céu cooperam com os instrumentos humanos, trazendo ânimo, esperança, alegria e paz aos corações dos enfermos e aflitos. Nessas

condições, os doentes são duplamente abençoados, e muitos encontram a saúde. O passo hesitante retoma sua elasticidade, os olhos recuperam seu brilho. O desesperado adquire nova esperança. O rosto abatido ganha expressão de alegria. Os acentos lamentosos da voz dão lugar a acentos de júbilo e regozijo.

Recuperando a saúde física, homens e mulheres ficam mais aptos a exercer aquela fé em Cristo que assegura a saúde da alma. Há inexprimível paz, alegria e repouso na consciência dos pecados perdoados. A anuviada esperança do cristão resplandece com um brilho novo. Estas palavras exprimem a sua fé: “Deus é nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia”. Sal. 46:1. “Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque Tu estás comigo; a Tua vara e o Teu cajado me consolam.” Sal. 23:4. “Dá vigor ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor.” Isa. 40:29.

A Ti, Senhor, meu Deus,  
Levanto os olhos meus,  
Ouve o clamor!  
Nunca me deixes só,  
Levanta-me do pó,  
De mim, Senhor, tem dó,  
Por Teu amor!  
Concede ao coração  
Força e resolução,  
Zelo sem fim;  
Seja este fraco amor  
Por Ti meu Salvador,  
Meu Rei e Benfeitor,  
Eterno, sim!  
Do mundo a vida, aqui,  
Nem sempre me sorri,  
Nem satisfaz;  
Transforma a escuridão!  
Renove a Tua mão  
O indigno coração,  
E dá-me paz!  
*Ray Palmer.*

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 261-268*

## 11º dia | Higiene Geral

O conhecimento de que o homem deve ser um templo para Deus, uma morada para a revelação de Sua glória, deve ser o mais alto incentivo ao cuidado e desenvolvimento de nossas faculdades físicas. Terrível e maravilhosamente tem o Criador operado na estrutura humana, e nos ordena que a estudemos para lhe compreender as necessidades e fazermos nossa parte no preservá-la de dano e contaminação.

### A Circulação do Sangue

Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue; pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando provido dos devidos elementos de alimentação e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor. Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho.

A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer, rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo. Sua circulação não deve ser estorvada por vestuários ou cintas apertadas, nem

por deficiente agasalho dos membros. Seja o que for que prejudique a circulação, força o sangue a voltar aos órgãos vitais, congestionando-os. Dor de cabeça, tosse, palpitação, ou indigestão, eis muitas vezes os resultados.

### A Respiração

Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador.

Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui, se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nessa postura é impossível respirar profundamente. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capaci-

dade de expansão. Idêntico efeito é produzido por qualquer constrição. Não se proporciona assim espaço suficiente à parte inferior do peito; os músculos abdominais, destinados a auxiliar na respiração, não desempenham plenamente seu papel, e os pulmões são restringidos em sua ação.

Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença.

Os pulmões estão de contínuo expelindo impurezas, e necessitam ser constantemente abastecidos de ar puro. O ar contaminado não proporciona a necessária provisão de oxigênio, e o sangue passa ao cérebro e aos outros órgãos sem o elemento vitalizador. Daí a necessidade de perfeita ventilação. Viver em aposentos fechados, mal arejados, onde o ar é sem vida e viciado, enfraquece todo o organismo. Este se torna particularmente sensível à influência do frio, e uma leve exposição leva à doença. É o viver muito fechadas, dentro de casa, que faz muitas mulheres pálidas e fracas. Respiram o mesmo ar repetidamente, até que ele se carrega de venenosos elementos expelidos pelos pulmões e os poros; e assim as impurezas são novamente levadas ao sangue.

### **Ventilação e Luz Solar**

Na construção de edifícios, seja para fins públicos seja para morada, devia-se tomar cuidado de providenciar quanto à boa ventilação e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita morosidade e sonolência que destrói o efeito de muitos sermões e torna fatigante e ineficaz o trabalho do professor.

O quanto possível, os prédios destinados a servir de morada devem ser situados em terreno alto e enxuto. Isso garantirá um lugar seco, prevenindo o perigo de doenças contraídas pela

umidade e a podridão. Esse assunto é com demasiada freqüência considerado muito levemente. Saúde frágil, doenças sérias e muitas mortes são o resultado da umidade e da podridão de lugares baixos e com deficiente escoamento.

Na construção de casas é de especial importância assegurar perfeita ventilação e abundância de sol. Haja uma corrente de ar e quantidade de luz em cada aposento da casa. Os quartos de dormir devem ser colocados de maneira a terem ampla circulação de ar noite e dia. Nenhum aposento é apropriado para servir de dormitório, a menos que possa ser completamente aberto todos os dias ao ar e ao sol. Em muitos países, os quartos de dormir precisam ser aparelhados com aquecimento, para que fiquem completamente aquecidos e secos no tempo frio ou úmido.

O quarto dos hóspedes deve merecer cuidados iguais aos que se destinam a uso constante. Como os demais dormitórios, deve receber ar e sol, e ser aparelhado com meios de aquecimento, a fim de secar a umidade que geralmente se acumula num aposento que não é sempre usado. Quem quer que durma num quarto não banhado por sol, ou ocupe uma cama que não seja bem seca e arejada, o faz com risco da saúde, e muitas vezes da própria vida.

Ao construir sua casa, muitos tomam cuidadosas providências quanto às plantas e flores. A estufa ou a janela dedicada às mesmas é quente e ensolarada; pois sem calor, ar e sol, as plantas não poderiam existir e florescer. Se essas condições são necessárias à vida das plantas, quão mais necessárias são à nossa saúde e à de nossa família e hóspedes!

Se queremos que nosso lar seja a morada da saúde e da felicidade, devemos colocá-lo acima da poluição e neblinas das baixadas, dando livre entrada aos celestes elementos de vida. Dispensai as pesadas cortinas, abri as janelas e persianas, não permitais que trepadeiras, por mais belas que sejam, vos ensombrem as janelas, nem que nenhuma árvore fique tão próxima da casa que impeça a luz do sol de nela penetrar. Talvez essa luz desbote as cortinas e os tapetes, e manche os quadros; dará, porém, saudável vivacidade aos rostos das crianças.

Os que têm de atender a pessoas idosas devem lembrar que estas, especialmente, precisam de quartos quentes, confortáveis. O vigor declina

à medida que avança a idade, deixando menos vitalidade para resistir às influências insalubres; daí a maior necessidade dos velhos, quanto a abundância de luz solar e de ar renovado e puro.

O escrupuloso asseio é indispensável tanto à saúde física como à mental. Impurezas são constantemente expelidas do corpo por meio da pele. Seus milhões de poros logo ficam obstruídos, a menos que se mantenham limpos mediante banhos freqüentes, e as impurezas que deviam sair pela pele se tornam mais uma sobrecarga aos outros órgãos eliminadores.

Muitas pessoas tirariam proveito de um banho frio ou tépido cada dia, pela manhã ou à noite. Em vez de tornar mais sujeito a resfriados, um banho devidamente tomado fortalece contra os mesmos, porque melhora a circulação; o sangue é levado à superfície, conseguindo-se que ele afluia mais fácil e regularmente às várias partes do organismo. A mente e o corpo são igualmente revigorados. Os músculos tornam-se mais flexíveis, mais vivo o intelecto. O banho é um calmante dos nervos. Ajuda os intestinos, o estômago e o fígado, dando saúde e energia a cada um, o que promove a digestão.

Também é importante que a roupa esteja sempre limpa. O vestuário usado absorve os resíduos expelidos pelos poros; não sendo freqüentemente mudado e lavado, serão as impurezas reabsorvidas.

Toda forma de desasseio tende à enfermidade. Microrganismos produtores de morte pululam nos recantos escuros e negligenciados, em apodrecidos detritos, na umidade, no mofo e bolor. Nada de verduras deterioradas ou montes de folhas secas se deve permitir que permaneça próximo de casa, poluindo e envenenando o ar. Coisa alguma suja ou estragada se deve tolerar dentro de casa. Em vilas e cidades consideradas perfeitamente salubres, tem-se verificado que muita epidemia de febre se tem originado de matéria em decomposição existente em redor da residência de algum negligente chefe de família.

Perfeito asseio, quantidade de sol, cuidadosa atenção às condições higiênicas em todos os detalhes da vida doméstica são essenciais à prevenção das doenças e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar.

## Higiene Entre os Israelitas

Nos ensinamentos dados por Deus a Israel, foi dispensada cuidadosa atenção à conservação da saúde. O povo que tinha saído da servidão, com os hábitos desasseados e nocivos que ela facilita, foram sujeitos ao mais rigoroso preparo no deserto, antes de entrar em Canaã. Foram-lhes ensinados princípios de saúde e impostas leis sanitárias.

## A Prevenção da Doença

Não somente em seu culto, mas em todos os assuntos da vida diária, era observada a distinção entre o limpo e o imundo. Todos quantos eram de algum modo postos em contato com doenças contagiosas ou contaminadoras, eram isolados do acampamento, não lhes sendo permitido voltar ali sem completa purificação tanto do corpo como das vestes.

No caso de uma pessoa atacada de uma doença contagiosa, eram dadas as seguintes instruções: “Toda cama em que se deitar... será imunda; e toda coisa sobre o que se assentar será imunda. E qualquer que tocar a sua cama lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E aquele que se assentar sobre aquilo em que se assentou... lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E aquele que tocar a carne ... lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E qualquer que tocar em alguma coisa que estiver debaixo dele será imundo até à tarde; e aquele que a levar lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. Também todo aquele em quem [ele] tocar... sem haver lavado as suas mãos com água, lavará as suas vestes, e se banhará em água, e será imundo até à tarde. E o vaso de barro em que tocar... será quebrado; porém todo vaso de madeira será lavado com água.” Lev. 15:4-7-12.

A lei relativa à lepra também demonstra o rigor com que esses regulamentos deviam ser impostos: “Todos os dias em que a praga estiver nele [no leproso], será imundo; imundo está, habitará só; a sua habitação será fora do arraial. Quando também em alguma veste houver praga de lepra, ou em veste de lã, ou em veste de linho, ou no fio urdido, ou no fio tecido, seja de linho, ou seja de lã, ou em pele, ou em qualquer obra de peles, ... o sacerdote examinará a praga. ... Se

a praga se houver estendido na veste, ou no fio urdido, ou no fio tecido, ou na pele, para qualquer obra que for feita da pele, lepra roedora é; imundo está. Pelo que se queimará aquela veste, ou fio urdido, ou fio tecido de lã, ou de linho, ou de qualquer obra de peles, em que houver a praga, porque lepra roedora é; com fogo se queimará.” Lev. 13:46-48, 50-52.

Da mesma maneira, se uma casa apresentava indícios de condições que não a tornavam garantida para habitação, era destruída. O sacerdote devia derribar “a casa, as suas pedras, e a sua madeira, como também todo o barro da casa; e se levará tudo para fora da cidade, a um lugar imundo. E o que entrar naquela casa, em qualquer dia em que estiver fechada, será imundo até à tarde. Também o que se deitar a dormir em tal casa lavará as suas vestes; e o que comer em tal casa lavará as suas vestes”. Lev. 14:45-47.

## Asseio

A necessidade do asseio pessoal foi ensinada da maneira mais impressiva. Antes de se reunirem no Monte Sinai para ouvir a proclamação da lei pela voz de Deus, foi exigido do povo que se lavassem a si mesmos, e a suas roupas. Esta recomendação foi imposta sob pena de morte. Nenhuma impureza devia ser tolerada diante de Deus.

Durante a estada no deserto, os israelitas se achavam quase continuamente ao ar livre, onde as impurezas teriam efeito menos nocivo do que nos que vivem em casas fechadas. Mas era requerido o mais estrito asseio, tanto dentro como fora de suas tendas. Nenhum lixo devia ficar dentro ou em volta do acampamento. O Senhor disse: “O Senhor, teu Deus, anda no meio do teu arraial, para te livrar e entregar os teus inimigos diante de ti; pelo que o teu arraial será santo.” Deut. 23:14.

## Regime

A distinção entre o limpo e o imundo era feita em todos os assuntos de regime alimentar: “Eu sou o Senhor, vosso Deus, que vos separei dos povos. Fareis, pois, diferença entre os animais limpos e imundos e entre as aves imundas e as limpas; e a vossa alma não fareis abominável por causa dos animais, ou das aves, ou de tudo o que se arrasta sobre a terra, as quais coisas apartei de vós, para tê-las por imundas.” Lev. 20:24 e 25.

Muitos dos artigos de alimentação livremente comidos pelos pagãos que os rodeavam eram proibidos aos israelitas. Não era feita qualquer distinção arbitrária. As coisas proibidas eram nocivas. E o fato de serem declaradas imundas ensinava a lição de que as comidas prejudiciais são contaminadoras. Aquilo que corrompe o corpo tende a contaminar a alma. Incapacita o que o usa para a comunhão com Deus, torna-o inapto para serviço elevado e santo.

Na Terra Prometida, a disciplina começada no deserto continuou sob circunstâncias favoráveis à formação de bons hábitos. O povo não se aglomerava nas cidades, porém cada família possuía sua própria terra, garantindo a todos as saudáveis bênçãos da vida natural, não pervertida.

Quanto aos costumes cruéis, licenciosos dos cananeus que foram desapossados pelos israelitas, disse o Senhor: “E não andeis nos estatutos da gente que Eu lanço fora diante da vossa face, porque fizeram todas estas coisas; portanto, fui enfadado deles.” Lev. 20:23.

“Não meterás, pois, abominação em tua casa, para que não sejas anátema, assim como ela.” Deut. 7:26.

Em todos os assuntos da vida diária, aos israelitas era ensinada a lição salientada pelo Espírito Santo: “Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo.” I Cor. 3:16 e 17.

## Regozijo

“O coração alegre serve de bom remédio.” Prov. 17:22. Gratidão, regozijo, benignidade, confiança no amor e no cuidado de Deus - eis as maiores salvaguardas da saúde. Elas deviam ser, para os israelitas, as notas predominantes da vida.

A viagem feita três vezes por ano para as festas anuais em Jerusalém e a estada de sete dias em cabanas, durante a festa dos tabernáculos, eram oportunidades para recreação ao ar livre e vida social. Essas festas eram ocasiões de regozijo, tornando-se mais doces e ternas pelo hospitaleiro acolhimento dispensado aos estrangeiros, aos levitas e aos pobres.

“E te alegrarás por todo o bem que o Senhor, teu Deus, te tem dado a ti e a tua casa, tu, e o levita, e o estrangeiro que está no meio de ti.” Deut. 26:11.

Assim, nos anos posteriores quando a Lei de Deus foi lida em Jerusalém aos cativos que voltaram de Babilônia, e o povo chorava por causa de suas transgressões, foram proferidas as graciosas palavras: “Não vos lamenteis. ... Ide, e comei as gorduras, e bebei as doçuras, e enviái porções aos que não têm nada preparado para si; porque esse dia é consagrado ao nosso Senhor; portanto, não vos entristeçais, porque a alegria do Senhor é a vossa força.” Nee. 8:9 e 10.

E foi publicado e anunciado “por todas as suas cidades e em Jerusalém, dizendo: Saí ao monte e trouxe ramos de oliveiras, e ramos de zambujeiros, e ramos de murta, e ramos de palmeiras, e ramos de árvores espessas, para fazer cabanas, como está escrito. Saiu, pois, o povo, e de tudo trouxeram, e fizeram para si cabanas, cada um no seu terraço, e nos seus pátios, e nos átrios da casa de Deus, e na praça da Porta das Águas, e na praça da Porta de Efraim. E toda a congregação dos que voltaram do cativeiro fizeram cabanas e habitou nas cabanas; ... e houve mui grande alegria.” Nee. 8:15-17.

Deus deu a Israel instruções em todos os princípios essenciais à saúde física, bem como à moral, e foi com relação a esses princípios, da mesma maneira que aos da lei moral, que Ele lhes ordenou: “Estas palavras que hoje te ordeno estarão no teu coração; e as intimarás a teus filhos e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te, e levantando-te. Também as atarás por sinal na tua mão, e te serão por testeiros entre os teus olhos. E as escreverás nos umbrais de tua casa e nas tuas portas.” Deut. 6:6-9.

“Quando teu filho te perguntar, pelo tempo adiante, dizendo: Quais são os testemunhos, e estatutos, e juízos que o Senhor, nosso Deus, vos ordenou? Então, dirás a teu filho: ... o Senhor nos ordenou que fizéssemos todos estes estatutos, para temer ao Senhor, nosso Deus, para o nosso perpétuo bem, para nos guardar em vida, como no dia de hoje.” Deut. 6:20, 21 e 24.

Houvessem os israelitas obedecido às instruções recebidas, e aproveitado suas vantagens, e teriam sido para o mundo uma lição objetiva de saúde e prosperidade. Se, como um povo, houvessem vivido em harmonia com o plano de Deus, teriam sido preservados das doenças que afligiam outras nações. Haveriam, mais que qualquer outro povo, possuído resistência física e vigor intelectual. Teriam sido a mais poderosa nação da Terra. Deus disse: “Bendito serás mais do que todos os povos.” Deut. 7:14.

“E o Senhor, hoje, te fez dizer que Lhe serás por povo Seu próprio, como te tem dito, e que guardarás todos os Seus mandamentos. Para assim te exaltar sobre todas as nações que fez, para louvor, e para fama, e para glória, e para que sejas um povo santo ao Senhor, teu Deus, como tem dito.” Deut. 26:18 e 19.

“E todas estas bênçãos virão sobre ti e te alcançarão, quando ouvires a voz do Senhor, vosso Deus: Bendito serás tu na cidade e bendito serás no campo. Bendito o fruto do teu ventre, e o fruto da tua terra, e o fruto dos teus animais, e a criação das tuas vacas, e os rebanhos das tuas ovelhas. Bendito o teu cesto e a tua amassadeira. Bendito serás ao entrares e bendito serás ao saíres.” Deut. 28:2-6.

“O Senhor mandará que a bênção esteja contigo nos teus celeiros e em tudo que puseres a tua mão; e te abençoará na terra que te der o Senhor, teu Deus. O Senhor te confirmará para Si por povo santo, como te tem jurado, quando guardares os mandamentos do Senhor, teu Deus, e andares nos Seus caminhos. E todos os povos da Terra verão que és chamado pelo nome do Senhor e terão temor de ti. E o Senhor te dará abundância de bens no fruto do teu ventre, e no fruto dos teus animais, e no fruto da tua terra, sobre a terra que o Senhor jurou a teus pais te dar. O Senhor te abrirá o Seu bom tesouro, o Céu, para dar chuva à tua terra no seu tempo e para abençoar toda a obra das tuas mãos. ... E o Senhor te porá por cabeça e não por cauda; e só estarás em cima e não debaixo, quando obedeceres aos mandamentos do Senhor, teu Deus, que hoje te ordeno, para os guardar e fazer.” Deut. 28:8-13.

A Arão, o sumo sacerdote, e as seus filhos, foram dadas as orientações:

“Assim abençoareis os filhos de Israel, dizendo-lhes:

“O Senhor te abençoe e te guarde;  
O Senhor faça resplandecer o Seu rosto sobre ti  
E tenha misericórdia de ti;  
O Senhor sobre ti levante o Seu rosto  
E te dê a paz.  
Assim, porão o Meu nome sobre os filhos de Israel,  
E eu os abençoarei.” Núm. 6:23-27.

“A tua força será como os teus dias.  
Não há outro, ó Jesurum, semelhante a Deus,  
Que cavalga sobre os céus para a tua ajuda  
E, com a Sua alteza, sobre as mais altas nuvens!  
O Deus eterno te seja por habitação,  
E por baixo de ti os braços eternos. ...  
Israel, pois, habitará só e seguro,  
Na terra da fonte de Jacó,  
Na terra de cereal e de mosto;  
E os seus céus gotejarão orvalho.  
Bem-aventurado és tu, ó Israel!  
Quem é como tu, um povo salvo pelo Senhor,  
O escudo do teu socorro e a espada da tua alteza?” Deut. 33:25-29.

Os israelitas falharam no cumprimento do desígnio de Deus, deixando assim de receber as bênçãos que lhes teriam pertencido. Mas em José e Daniel, em Moisés e Eliseu, e em muitos

outros, temos nobres exemplos dos resultados do verdadeiro plano de vida. Idêntica fidelidade hoje produzirá os mesmos frutos. Quanto a nós está escrito:

“Vós sois a geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que anuncieis as virtudes dAquele que vos chamou das trevas para a Sua maravilhosa luz.” I Ped. 2:9.  
“Bendito o varão que confia no Senhor, E cuja esperança é o Senhor.” Jer. 17:7.  
Ele “florescerá como a palmeira;  
Crescerá como o cedro no Líbano.  
Os que estão plantados na Casa do Senhor  
Florescerão nos átrios do nosso Deus.  
Na velhice ainda darão frutos;  
Serão viçosos e florescentes.”  
Sal. 92:12-14.

“O teu coração guarde os Meus Mandamentos.  
Porque eles aumentarão os teus dias  
E te acrescentarão anos de vida e paz.”  
Prov. 3:1 e 2.  
“Então, andarás com confiança no teu caminho,  
E não tropeçará o teu pé.  
Quando te deitares, não temerás;  
Sim, tu te deitarás, e o teu sono será suave.  
Não temas o pavor repentino,  
Nem a assolação dos ímpios quando vier.  
Porque o Senhor será a tua esperança  
E guardará os teus pés de serem presos.”  
Prov. 3:23-26.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 271-286*

---

## 12º dia | Vestuário

---

**A** Bíblia ensina modéstia no vestuário. “Que do mesmo modo as mulheres se ataviem em traje honesto.” I Tim. 2:9. Isto proíbe ostentação nos vestidos, cores ber-rantes, profusa ornamentação. Tudo que tenha o objetivo de chamar a atenção para a pessoa, ou provocar admiração, está excluído do traje modesto recomendado pela Palavra de Deus.

Nosso vestuário não deve ser dispendioso - não “com ouro, ou pérolas, ou vestidos preciosos”. I Tim. 2:9.

O dinheiro é um legado de Deus. Não nos pertence para gastá-lo na satisfação do orgulho ou da ambição. Nas mãos dos filhos de Deus é alimento para o faminto e roupas para o nu. É uma defesa para o oprimido, um meio

de restituir a saúde ao enfermo, ou de pregar o evangelho ao pobre. Poderíeis levar felicidade a muitos corações mediante o sábio emprego dos recursos agora usados para exibição. Considerai a vida de Cristo. Estudai-Lhe o caráter, e sede participantes de Seu espírito de renúncia.

No professo mundo cristão gasta-se com jóias e vestidos desnecessariamente caros o que seria suficiente para alimentar todos os famintos e vestir todos os nus. A moda e a ostentação absorvem os meios que poderiam confortar os pobres e sofredores. Roubam ao mundo o evangelho do amor do Salvador. Definham as Missões. Multidões perecem por falta de ensino cristão. Ao pé de nossa porta e em terras estrangeiras, estão pagãos por instruir e salvar. Quando Deus carregou a terra de Suas bênçãos, e encheu os celeiros dos confortos da vida; quando nos tem tão abundantemente dado um salvador conhecimento de Sua verdade, que desculpa teremos nós de permitir que ascendam aos Céus os clamores das viúvas e dos órfãos, dos doentes e sofredores, dos ignorantes e perdidos? No dia de Deus, quando levados face a face com Aquele que deu a vida por esses necessitados, que desculpa terão os que estão a gastar tempo e dinheiro em satisfações que Deus proíbe? A tais pessoas não dirá Cristo: “Tive fome, e não Me destes de comer; tive sede, e não Me destes de beber; ... estando nu, não Me vestistes; e estando enfermo e na prisão, não Me visitastes”? Mat. 25:42 e 43.

Mas nossas roupas, conquanto modestas e simples, devem ser de boa qualidade, de cores próprias, e adequadas ao uso. Devem ser escolhidas mais com vistas à durabilidade do que à aparência. Devem proporcionar agasalho e a devida proteção. A mulher prudente descrita nos Provérbios “não temerá, por causa da neve, porque toda a sua casa anda forrada de roupa dobrada”. Prov. 31:21.

Nosso vestuário deve ser asseado. O desasseio nesse sentido é nocivo à saúde, e portanto contaminador para o corpo e a alma. “Sois o templo de Deus. ... Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá.” I Cor. 3:16 e 17.

Sob qualquer aspecto, as roupas devem ser saudáveis. Acima de tudo, Deus quer que tenhamos saúde (III João 2) - saúde de corpo e de alma. E devemos ser coobreiros Seus tanto para a saúde de um como da outra. Ambas são promovidas pelo vestuário saudável.

Ele deve possuir a graça, a beleza, a conveniência da simplicidade natural. Cristo nos advertiu contra o orgulho da vida, mas não contra sua graça e beleza naturais. Apontou às flores do campo, aos lírios desabrochando em sua pureza, e disse: “Nem mesmo Salomão, em toda a sua glória, se vestiu como qualquer deles.” Mat. 6:29. Assim, pelas coisas da natureza, Cristo ilustra a beleza apreciada pelo Céu, a graça modesta, a simplicidade, a pureza, a propriedade que Lhe tornariam agradável nossa maneira de vestir.

Ele nos manda que usemos o mais belo vestido na alma. Nenhum adorno exterior se pode comparar em valor ou encanto àquele “espírito manso e quieto, que é precioso diante de Deus”. I Ped. 3:4.

Para os que fazem dos princípios do Salvador a sua guia, quão preciosas são Suas palavras de promessa: “E quanto ao vestuário, por que andais solícitos? ... Se Deus assim veste a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada no forno, não vos vestirá muito mais a vós? ... Não andeis, pois, inquietos, dizendo: ... Com que nos vestiremos? ... Decerto, vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas essas coisas; mas buscai primeiro o reino de Deus, e a Sua justiça, e todas essas coisas vos serão acrescentadas.” Mat. 6:28, 30-33.

“Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em Ti; porque ele confia em Ti.” Isa. 26:3.

Que contraste oferece isto com a fadiga, o desassossego, a falta de saúde e ruína que resultam do domínio da moda! Quão contrários aos princípios dados nas Escrituras são muitos dos modelos de roupa prescritos por ela! Pensai nos feitios que têm dominado nos últimos cem anos, ou mesmo nas derradeiras décadas. Quantos deles, quando não em moda, seriam declarados imodestos; quantos julgados inadequados para uma senhora distinta, temente a Deus, e que se preza!

O fazer mudanças no vestuário só por amor da moda não é aprovado pela Palavra de Deus. Modelos sempre variáveis e complicados, custosos adornos, esbanjam o tempo e o dinheiro dos ricos, estragando-lhes as energias da mente e da alma. Impõem às classes médias e mais pobres um pesado jugo. Muitos dos que mal podem ganhar a subsistência e, com modas

simples, seriam capazes de fazer os próprios vestidos, são forçados a recorrer à costureira a fim de se vestir segundo à moda. Muita moça pobre, para ter um vestido de estilo, tem-se privado de agasalhadora roupa interna, pagando com a própria vida. Muitas outras, cobiçando a exibição e a elegância dos ricos, têm sido incitadas a caminhos desonestos e à vergonha. Muitos lares se têm privado de conforto, muitos homens têm sido arrastados à fraude ou à bancarrota, para satisfazer às extravagantes exigências da mulher e das filhas.

Muita mulher, forçada a fazer para si mesma ou para os filhos, as extravagantes roupas demandadas pela moda, vê-se condenada a incessante labuta. Muita mãe, com nervos tensos e trêmulos dedos, trabalha arduamente noite a dentro para ajuntar ao vestuário de seus filhos enfeites que nada contribuem para a saúde, o conforto ou a verdadeira beleza. Por amor da moda, ela sacrifica a saúde e a calma do espírito tão essenciais à conveniente direção de seus filhos. É negligenciada a cultura da mente e do coração. A alma fica atrofiada.

A mãe não tem tempo para estudar os princípios do desenvolvimento físico, de modo a saber cuidar da saúde dos filhos. Não tem tempo de ministrá-los às necessidades da mente e do espírito, nem para manifestar terna simpatia para com eles em suas pequenas decepções e provas, ou partilhar de seus interesses e empreendimentos.

Por assim dizer, logo que entram no mundo acham-se as crianças sujeitas à influência da moda. Ouvem mais de vestidos do que do Salvador. Vêem as mães consultando os figurinos com mais diligência do que a Bíblia. A exibição de vestidos é tratada como sendo mais importante que o desenvolvimento do caráter. Pais e filhos são privados daquilo que é melhor, mais doce e mais verdadeiro na vida. Por amor da moda, são roubados da preparação para a vida por vir.

Foi o adversário de todo o bem que instigou à invenção das sempre mutáveis modas. Coisa alguma deseja ele tanto como ocasionar a Deus pesar e desonra mediante a miséria e a ruína dos seres humanos. Um dos meios por que ele o consegue mais eficazmente são as invenções da moda, que enfraquecem o corpo da mesma maneira que debilitam a mente e amesquinham a alma.

As mulheres são sujeitas a sérias enfermidades, e seus sofrimentos são grandemente aumentados por sua maneira de vestir. Em lugar de conservar a saúde para as emergências que certamente hão de vir, elas, por seus hábitos errôneos, sacrificam, muitas vezes, não somente a saúde, mas a vida, deixando a seus filhos um legado de sofrimento numa constituição arruinada, em hábitos pervertidos e numa falsa idéia da vida.

Uma das invenções extravagantes e nocivas da moda são as saias que varrem o chão. Desasseadas, desconfortáveis, inconvenientes, anti-higiênicas - tudo isso e mais ainda se verifica quanto às saias que arrastam. São extravagantes, tanto pelo desperdício de material exigido como pelo desnecessário gasto, devido ao comprimento. E quem quer que tenha visto uma senhora com uma saia de cauda, mãos cheias de embrulhos, tentando subir ou descer uma escada, entrar num bonde, atravessar uma multidão, andar na chuva ou num enlameado caminho, não necessita outras provas de sua inconveniência e incômodo.

Outro sério dano é o usar saias de modo que seu peso recaia sobre os quadris. Esse excesso de peso, fazendo-se sentir sobre os órgãos internos, puxa-os para baixo, causando fraqueza do estômago, e uma sensação de lassitude, fazendo com que a pessoa que a traz se incline, o que mais ainda comprime os pulmões, tornando mais difícil a respiração correta.

Nos últimos anos, tem-se discutido tanto os perigos resultantes da compressão da cintura, que poucas pessoas os podem ignorar; todavia, tão grande é o poder da moda, que o mal continua. Por essa prática estão as senhoras e moças trazendo sobre si indizível dano. É essencial à saúde que o peito tenha margem para expandir-se à sua máxima plenitude, a fim de os pulmões poderem inspirar amplamente. Quando os pulmões são restringidos, é diminuída a quantidade de oxigênio que recebem. O sangue não é devidamente vivificado, e são retidos os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida pelos pulmões. Além disso, a circulação é dificultada; e os órgãos internos são por tal forma apertados e impelidos para fora do lugar que não podem realizar devidamente o seu trabalho.

Espartilhos apertados não melhoram a forma do corpo. Um dos principais elementos da

beleza física é a simetria, a harmônica proporção de suas várias partes. E o modelo correto quanto ao desenvolvimento físico se pode encontrar não nos modelos exibidos pelos modistas franceses, mas no corpo humano desenvolvido segundo as leis de Deus na natureza. Ele é o autor de toda a beleza, e, unicamente ao nos conformarmos com Seus ideais havemos de aproximar-nos da verdadeira norma de beleza.

Outro mal fomentado pelo uso é a desigual distribuição do vestuário, de modo que, enquanto algumas partes do corpo estão mais agasalhadas do que precisam, outras se acham insuficientemente vestidas. Os pés e os membros, estando afastados dos órgãos vitais, devem ser especialmente protegidos do frio por suficiente roupa. É impossível desfrutar saúde quando as extremidades estão habitualmente frias; pois, se há pouco sangue nelas, terá de haver em excesso noutras partes do corpo. Saúde perfeita requer perfeita circulação; isso, porém, não se pode ter quando três ou quatro vezes mais agasalho é usado sobre o corpo, onde se encontram os órgãos vitais, do que nos membros.

Multidões de mulheres são nervosas e cheias de preocupações porque se privam do ar puro que lhes proporcionaria um sangue puro, e da liberdade de movimentos que impeliria o mesmo através das veias, dando-lhes vida, saúde e energia. Muitas mulheres têm se tornado inválidas confirmadas, quando poderiam haver fruído boa saúde, e muitas têm morrido de tuberculose e outras doenças, quando lhes teria sido possível viver o determinado termo da vida, houvessem elas se vestido de acordo com os princípios da saúde, fazendo abundante exercício ao ar livre.

A fim de prover-se do mais saudável vestuário, é preciso estudar cuidadosamente as necessidades de cada parte do corpo. O clima, o ambiente, as condições da saúde, a idade e as ocupações, tudo deve ser considerado. Cada peça de vestuário deve ser facilmente ajustada, não obstruindo nem a circulação do sangue, nem a livre, plena e natural respiração. Cada peça deve

ser tão ampla que, ao erguer os braços, a roupa se erga correspondentemente.

As senhoras de saúde precária podem fazer muito em benefício próprio, vestindo-se e exercitando-se adequadamente. Quando vestidas de maneira correta a desfrutar o ar livre, façam elas aí exercício, a princípio com cautela, mas em progressiva quantidade, à medida que o puderem suportar. Assim fazendo, muitas poderiam recuperar a saúde, e viver de modo a desempenhar a sua parte na tarefa do mundo.

## **Independência da Moda**

Em vez de tentarem cumprir as exigências da moda, tenham as mulheres a força moral de se vestirem saudável e singelamente. Em lugar de se entregar a uma verdadeira labuta, procure a esposa e mãe encontrar tempo para ler, para se manter bem informada, para ser uma companheira de seu marido, e se conservar em contato com a mente em desenvolvimento de seus filhos. Empregue ela sabiamente as oportunidades que tem agora de influenciar os seus queridos para aquela vida mais elevada. Tome tempo para tornar o querido Salvador um companheiro diário, um amigo familiar. Consagre tempo ao estudo de Sua Palavra, para levar as crianças aos campos, e aprender a conhecer a Deus mediante a beleza de Suas obras.

Mantenha-se ela animada e alegre. Em vez de passar todos os momentos num costurar sem fim, faça do serão um aprazível período social, uma reunião de família depois dos deveres do dia. Muito homem seria assim levado a preferir o convívio de seu lar, em vez de o clube e os bares. Muito menino seria guardado contra a rua e o bar da esquina. Muita menina seria salva de associações frívolas, que não levam a bom caminho. A influência do lar seria, tanto para os pais como para os filhos, aquilo que era o desígnio de Deus que fosse: uma bênção que se estendesse por toda a vida.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 287-294*

## 13º dia | O Regime Alimentar e a Saúde

**N**osso corpo é formado pela comida que ingerimos. Há constante desgaste dos tecidos do corpo; todo movimento de qualquer órgão implica um desgaste, o qual é reparado por meio do alimento. Cada órgão do corpo requer sua parte de nutrição. O cérebro deve ser abastecido com sua porção; os ossos, os músculos e os nervos requerem a sua. Maravilhoso é o processo que transforma a comida em sangue, e se serve desse sangue para restaurar as várias partes do organismo; mas esse processo está prosseguindo continuamente, suprimindo a vida e a força a cada nervo, cada músculo e tecido.

### Escolha de Alimento

Deve-se escolher o alimento que melhor proveja os elementos necessitados para a edificação do organismo. Nessa escolha, o apetite não é um guia seguro. Mediante hábitos errôneos de comer, o apetite se tornou pervertido. Muitas vezes exige alimento que prejudica a saúde e a enfraquece em lugar de fortalecê-la. Não nos podemos guiar com segurança pelos hábitos da sociedade. A doença e o sofrimento que por toda parte dominam são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar.

A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumpre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades designou a Adão o que devia comer: “Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente... e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento.” Gên. 1:29. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a “erva do campo”. Gên. 3:18.

Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.

Mas nem todas as comidas saudáveis em si mesmas são igualmente adequadas a nossas

necessidades em todas as circunstâncias. Deve haver cuidado na seleção do alimento. Nossa comida deve ser de acordo com a estação, o clima em que vivemos e a ocupação em que nos empregamos. Certas comidas apropriadas para uma estação ou um clima, não o são para outro. Assim, há diferentes comidas mais adequadas às pessoas segundo as várias ocupações. Muitas vezes, alimentos que podem ser usados com proveito por pessoas que se empenham em árduo labor físico não são próprios para as de trabalho sedentário, ou de intensa aplicação mental. Deus nos tem dado ampla variedade de comidas saudáveis, e cada pessoa deve escolher dentre elas aquelas que a experiência e o bom senso demonstram ser as mais convenientes às suas próprias necessidades.

As abundantes provisões de frutas, nozes e cereais da natureza são amplas; e de ano para ano os produtos de todas as terras são mais amplamente distribuídos por todos, devido às facilidades de transporte. Em resultado, muitos artigos de alimentação que, poucos anos atrás, eram considerados como luxos caros encontram-se agora ao alcance de todos, como gêneros diários. Este é especialmente o caso com frutas secas e em conservas.

As nozes e as receitas com elas preparadas estão-se tornando largamente usadas, substituindo os pratos de carne. Com as nozes se podem combinar cereais, frutas e alguns tubérculos, preparando pratos saudáveis e nutritivos. Deve-se cuidar, no entanto, em não usar grande proporção de nozes. Os que percebem os maus efeitos do uso das nozes talvez consigam afastar o mal mediante essa precaução. Convém lembrar, também, que algumas qualidades de nozes não são tão saudáveis como outras. As amêndoas são preferíveis aos amendoins, mas estes, em limitadas porções, usados conjuntamente com cereais, são nutritivos e digeríveis.

Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e as comidas de carne. O azeite, comido na oliva, é muito preferível à gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado.

As pessoas que se têm habituado a um regime muito condimentado, altamente estimulante, têm um gosto não natural, e logo não podem apreciar o alimento simples. Levará tempo até que o gosto se torne natural, e o estômago se recupere do abuso sofrido. Mas os que perseveram no uso do alimento saudável, depois de algum tempo o acharão agradável ao paladar. Seu delicado e delicioso sabor será apreciado, e será ingerido com maior satisfação do que se pode encontrar em nocivas iguarias. E o estômago, numa condição saudável, não estimulado nem sobrecarregado, está apto a se desempenhar mais facilmente de sua tarefa.

A fim de manter a saúde, é necessária suficiente provisão de alimento bom e nutritivo. Se planejarmos sabiamente, os artigos promovem a boa saúde podem ser obtidos em quase todas as terras. Os vários artigos preparados de arroz, trigo, milho e aveia são enviados para toda parte, bem como feijões, ervilhas e lentilhas. Estes, juntamente com as frutas nacionais ou importadas, e a quantidade de verduras que dão em todas as localidades, oferecem oportunidade de escolher um regime dietético completo, sem o uso de alimentos cárneos.

Onde quer que haja frutas em abundância, deve-se preparar farta provisão para o inverno, conservando-as cozidas ou secas. As frutas pequenas, como morangos, amoras, groselhas e outras, podem dar com vantagem em muitos lugares onde são pouco usadas, sendo negligenciado o seu cultivo.

Para conservas domésticas, os vidros devem ser usados sempre que possível, de preferência às latas. É especialmente digno de atenção que as frutas a serem conservadas estejam em boas condições. Empregue-se pouco açúcar, e a fruta seja cozida apenas o necessário à sua preservação. Assim preparadas, são excelente substituto para as frutas frescas.

Onde quer que as frutas secas como passas, ameixas, maçãs, pêras, pêsegos e abricós se podem obter por moderado preço, verificar-se-á que se podem usar como artigos principais de regime, muito mais abundantemente do que se costuma fazer, com os melhores resultados para a saúde de todas as classes.

Não deve haver grande variedade em cada refeição, pois isso incita o excesso na alimentação, e produz má digestão.

Não é bom comer verduras e frutas na mesma refeição. Se a digestão é deficiente, o uso de ambas ocasionará, com freqüência, perturbação, incapacitando para o esforço mental. Melhor é usar as frutas numa refeição e as verduras em outra.

O cardápio deve ser variado. Os mesmos pratos, preparados da mesma maneira, não devem aparecer à mesa refeição após refeição, dia após dia. O alimento é tomado com mais prazer, e o organismo mais bem nutrido, quando é variado.

### **O Preparo do Alimento**

É pecado comer apenas para satisfazer o apetite, mas não se deve ser indiferente quanto à qualidade da alimentação, ou à maneira de a preparar. Se a refeição que comemos não é saborosa, o organismo não recebe tanta nutrição. O alimento deve ser cuidadosamente escolhido e preparado com inteligência e habilidade.

Para o pão, não é a melhor a farinha branca, superfina. Seu uso nem é saudável nem econômico. A farinha branca, fina, carece de elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa freqüente de prisão de ventre e outras condições insalubres.

O emprego do bicarbonato ou fermento em pó no pão é nocivo e desnecessário. O bicarbonato produz inflamação do estômago, envenenando muitas vezes todo o organismo. Muitas donas de casa julgam não poder fazer bom pão sem empregar o bicarbonato, mas isso é um erro. Se se derem ao incômodo de aprender melhores métodos, seu pão será mais saudável e, a um paladar natural, muito mais agradável.

Ao fazer pão crescido, ou levedado, não se devia utilizar leite em lugar de água. Isso representa despesa adicional e torna o pão menos saudável. O pão que leva leite não se conserva bem tanto tempo depois de assado como o que é feito com água, e fermenta mais facilmente no estômago.

O pão deve ser leve e agradável. Nem o mais leve vestígio de acidez se deve tolerar. Os pães devem ser pequenos, e tão perfeitamente assados que, o quanto possível, o princípio ativo do fermento seja destruído. Quando quente ou fresco, qualquer espécie de pão levedado é de difícil digestão. Nunca devia aparecer à mesa. Isso

não se aplica, entretanto, ao pão sem levedar. Pão de trigo fresco, sem fermento ou levedura, e assado num forno bem quente, é ao mesmo tempo saboroso e saudável.

Os cereais empregados em mingaus devem ser cozidos várias horas. Mas as refeições brandas ou líquidas são menos saudáveis que as secas, que requerem mastigação total. Torradas são dos mais digestíveis e aprazíveis alimentos. Corte-se o pão comum em fatias, ponha-se no forno até haver desaparecido o último vestígio de umidade. Deixe-se então dourar levemente e por igual. Pode-se conservar esse pão num lugar seco por muito mais tempo que o pão comum e, se posto novamente ao forno pouco antes de ser servido, ficará como torrado de fresco.

Em geral, usa-se demasiado açúcar no alimento. Bolos, pudins, massas folhadas, geléias e doces são causa ativa de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos.

Deve-se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos.

O leite que se usa deve ser perfeitamente esterilizado; com esta precaução, há menos perigo de contrair doenças por seu uso. A manteiga é menos nociva quando comida no pão do que empregada na cozinha; mas, em regra, melhor é dispensá-la inteiramente. O queijo é ainda mais objetável; é totalmente impróprio como alimento.

A alimentação deficiente, mal cozida, estraga o sangue, por enfraquecer os órgãos que o preparam. Isso desarranja o organismo, trazendo doenças, com seu cortejo de nervos irritados e mau gênio. As vítimas da deficiência culinária contam-se aos milhares e dezenas de milhares. Sobre muitos túmulos se poderia gravar: “Morto devido à má cozinha”; “Morto por maus-tratos infligidos ao estômago.”

É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de um errôneo modo de preparar os alimentos. Exige reflexão e cuidado o fazer um bom pão; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade há poucas boas cozinheiras. As jovens entendem ser coisa servil cozinhar e fazer outros serviços domésticos; e, por isso, muitas jovens

que se casam e têm cuidado de família pouca idéia possuem dos deveres que pesam sobre a esposa e mãe.

Cozinhar não é ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. É uma arte que todas as mulheres deviam aprender, devendo ser ensinada de um modo que beneficiasse às classes mais pobres. Fazer comida apetecível e ao mesmo tempo simples e nutritiva requer habilidade; pode no entanto ser feito. As cozinheiras devem saber preparar alimento de maneira simples e saudável, e de modo que seja mais apetecível e mais são, justo por causa de sua simplicidade.

Toda mulher que se encontra à frente de uma família e ainda não entende a arte da cozinha saudável deve decidir aprender aquilo que é tão essencial ao bem-estar de sua casa. Em muitos lugares, escolas de arte culinária saudável oferecem ensejo de uma pessoa se instruir nesse sentido. Aquela que não tem o auxílio de tais facilidades devia tomar instruções com uma boa cozinheira, perseverando em seus esforços por se aperfeiçoar até se tornar senhora da arte culinária.

É de vital importância a regularidade no comer. Deve haver tempo determinado para cada refeição. Nesta ocasião, coma cada um o que o organismo requer, e depois não tome nada mais até a próxima refeição. Muitas pessoas comem quando o organismo não sente necessidade de alimento, em intervalos irregulares e entre as refeições, porque não têm suficiente força de vontade para resistir à inclinação. Quando em viagem, alguns estão continuamente mordicando, se lhes chega ao alcance qualquer coisa de comer. Isso é muito nocivo. Se os viajantes comessem regularmente, um alimento simples e nutritivo, não experimentaríamos tão grande fadiga, nem sofreriam tanto enjôo.

Outro hábito prejudicial é o de tomar alimento exatamente antes de dormir. Pode-se haver tomado as refeições regulares, mas, por sentir-se uma sensação de fraqueza, ingere-se mais alimento. Mediante a condescendência, essa prática errônea se torna um hábito, e tantas vezes tão firmemente fixado que se julga impossível dormir sem comer. Em resultado de tomar ceias tardias, o processo digestivo é continuado através do período de repouso. Mas, embora o estômago trabalhe constantemente, sua função

não é bem feita. O sono é mais vezes perturbado por sonhos desagradáveis, e pela manhã a pessoa acorda sem se haver descansado, e com pouco apetite para a refeição matinal. Quando nos deitamos para repousar, o estômago já devia ter concluído a sua obra, a fim de, como os demais órgãos do corpo, fruir repouso. Para as pessoas de hábitos sedentários, as ceias tarde da noite são particularmente nocivas. Para essas, as desordens criadas são geralmente o começo de doenças que findam na morte.

Em muitos casos, a fraqueza que leva a desejar alimento é sentida porque os órgãos digestivos foram muito sobrecarregados durante o dia. Depois de digerir uma refeição, os órgãos que se empenharam nesse trabalho precisam de repouso. Pelo menos cinco ou seis horas devem entremear as refeições; e a maior parte das pessoas que experimentarem esse plano verificará que duas refeições por dia são preferíveis a três.

### **Maneiras Erradas de Comer**

A comida não deve ser ingerida muito quente nem muito fria. Se está fria, as forças vitais do estômago são chamadas a fim de aquecê-la antes de ter começo o processo digestivo. Bebidas frias, pelo mesmo motivo, são prejudiciais. Por outro lado, o uso copioso de bebidas quentes é debilitante. Na verdade, quanto mais líquido for ingerido nas refeições, tanto mais difícil se tornará a digestão do alimento, pois o líquido precisa ser absorvido primeiro para que principie a digestão. Não useis sal em quantidade, evitai os picles e comidas condimentadas, servi-vos de abundância de frutas, e a irritação que requer tanta bebida nas refeições desaparecerá em grande parte.

A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isso é necessário para a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação.

Outro mal sério é comer em ocasiões impróprias, como depois de violento ou excessivo exercício, quando uma pessoa se encontra exausta ou aquecida. Logo depois da comida, há forte demanda das energias nervosas; e, quando a mente ou o corpo é muito sobrecarregado justo antes ou logo depois de comer, prejudica-se a digestão. Quando uma pessoa está agitada, ansiosa ou apressada, é melhor não comer enquanto não descansar ou obtiver alívio.

O estômago está intimamente relacionado com o cérebro; e quando ele está doente, a força nervosa é chamada do cérebro em auxílio dos enfraquecidos órgãos digestivos. Sendo estas exigências demasiado freqüentes, o cérebro fica congestionado. Se este é constantemente sobrecarregado, e há falta de exercício físico, mesmo a comida simples deve ser tomada parcimoniosamente. Na hora da refeição, expulsai o cuidado e os pensamentos ansiosos; não estejais apressados, mas comei devagar e satisfeitos, o coração cheio de gratidão para com Deus por todas as Suas bênçãos.

Muitas pessoas que rejeitam a carne e outros pesados e nocivos artigos pensam que, porque sua comida é simples e sã, podem condescender com o apetite sem restrições, comendo excessivamente, por vezes até a gulodice. Isso é um erro. Os órgãos digestivos não devem ser sobrecarregados com uma quantidade ou qualidade de alimento que torne pesado ao organismo o digeri-lo.

O costume determina que a comida seja trazida para a mesa por pratos. Não sabendo o que vem depois, uma pessoa pode comer bastante de um prato que talvez não lhe seja o mais conveniente. Quando a última parte é apresentada, ela se arrisca muitas vezes a ultrapassar um pouco os limites, e aceita a tentadora sobremesa, o que, no entanto, não se lhe demonstra nada bom. Se toda a comida de uma refeição é posta na mesa ao princípio, a pessoa fica habilitada a fazer a melhor escolha.

Por vezes, o resultado do excesso de alimento é imediatamente sentido. Noutros casos, não há uma sensação de mal-estar; mas os órgãos digestivos perdem a força vital, e é solapada a base da resistência física.

Alimento em excesso pesa no organismo, produzindo um estado mórbido, febricitante. Chama uma indevida quantidade de sangue para o estômago, causando resfriamento nos membros e extremidades. Impõe pesada carga aos órgãos digestivos, e, quando os mesmos têm executado sua tarefa, resta uma sensação de desfalecimento e fraqueza. Pessoas que estão continuamente a comer em excesso chamam fome a essa sensação de esvaimento; é, porém, causado pelo estado de exaustão dos órgãos digestivos. Há por vezes torpor do cérebro, com indisposição para o esforço mental e físico.

Sentem-se esses desagradáveis sintomas porque a natureza realizou seu trabalho à custa de um desnecessário dispêndio de força vital, achando-se completamente exausta. O estômago está dizendo: “Dá-me repouso.” Por parte de muitos, todavia, a fraqueza é interpretada como um pedido de mais alimento; de modo que, em lugar de conceder descanso ao estômago, lançam-lhe em cima outra carga. Em conseqüência, os órgãos digestivos se acham com freqüência gastos quando deviam se encontrar em condições de prestar bom serviço.

Não devemos preparar para o sábado mais liberal provisão de alimento, nem maior variedade que nos outros dias. Em lugar disso, a comida deve ser mais simples, e menos se deve comer, a fim de a mente estar mais clara e vigorosa para compreender as coisas espirituais. Um estômago abarrotado quer dizer um cérebro pesado. As mais preciosas palavras podem ser ouvidas e não apreciadas devido à mente estar confusa por uma alimentação imprópria. Comendo demais no sábado, muita gente faz mais do que julga para se tornar incapaz de receber o benefício de suas sagradas oportunidades.

Deve-se evitar cozinhar no sábado; não é por isso necessário comer frio. No tempo frio, a comida preparada no dia anterior deve ser aquecida. E as refeições, embora simples, sejam saborosas e atrativas. Especialmente nas famílias em que há crianças, é bom, aos sábados, qualquer coisa que seja considerada como um prato especial, coisa que a família não tenha todos os dias.

Onde tem havido condescendência com hábitos errôneos, não deve haver demora em reformá-los. Quando a dispepsia tem sido o resultado do mau trato infligido ao estômago, façam-se cuidadosos esforços para conservar o resto da resistência das forças vitais, afastando toda sobrecarga. Talvez o estômago nunca recupere inteiramente a saúde depois de longo tempo de mau trato; mas uma correta orientação no regime dietético poupará posterior debilidade, e muitos se recuperarão mais ou menos. Não é fácil prescrever regras que se adaptem a todos os casos; mas, atendendo aos sãos princípios no comer, podem-se operar grandes reformas, e a cozinheira não precisa labutar continuamente para tentar o apetite.

A sobriedade na alimentação é recompensada com vigor mental e moral; é também

eficaz no domínio das paixões. O excessivo comer é especialmente prejudicial aos que são de temperamento indolente; estes devem comer frugalmente, e fazer bastante exercício físico. Existem homens e mulheres de excelentes aptidões naturais, que não realizam metade do que poderiam efetuar se exercessem domínio sobre si mesmos quanto a negar-se ao apetite.

Muitos escritores e oradores falham nesse ponto. Depois de comer à vontade, entregam-se a ocupações sedentárias, lendo, estudando ou escrevendo, não se dando nenhum tempo para exercício físico. Em conseqüência, é dificultado o livre fluxo dos pensamentos e das palavras. Não podem escrever nem falar com a intensidade e o vigor necessários para atingir o coração; seus esforços são fracos e infrutíferos.

Aqueles sobre quem impendem importantes responsabilidades, e sobretudo os que são guardas dos interesses espirituais, devem ser homens de viva sensibilidade e rápida percepção. Mais que os outros, devem eles ser temperantes no comer. Alimentos muito condimentados e sofisticados não deveriam ter lugar em sua mesa.

Todos os dias, homens que ocupam posição de responsabilidade têm de tomar decisões das quais dependem resultados de grande importância. É-lhes preciso com freqüência pensar rapidamente, e isso só pode ser feito com êxito pelos que observam estrita temperança. A mente se revigora sob o correto tratamento das faculdades físicas e mentais. Se a tensão não é demasiada, sobrevém renovado vigor a cada esforço. Mas com freqüência a obra dos que têm importantes planos a considerar e sérias decisões a tomar é afetada para mal em conseqüência de um regime impróprio. Um estômago perturbado produz um estado mental incerto e perturbado. Causa muitas vezes irritabilidade, aspereza ou injustiça. Muito plano que haveria sido uma bênção para o mundo tem sido posto à margem; muitas medidas injustas, opressivas e mesmo cruéis têm sido executadas em resultado de estados enfermos, resultantes de hábitos errôneos no comer.

Eis uma sugestão para todos quantos têm trabalho sedentário ou especialmente mental; experimentem-no os que tiverem suficiente força moral e domínio próprio: Comei em cada refeição apenas duas ou três espécies de alimento

simples, não ingerindo mais do que o necessário para satisfazer a fome. Fazer exercício ativo todos os dias, e vede se não experimentais benéfico.

Homens fortes, que se empenham em ativo trabalho físico, não são forçados a cuidar tanto no que respeita à qualidade e à quantidade do alimento, como as pessoas de hábitos sedentários; mas mesmo esses desfrutariam melhor saúde se usassem de domínio sobre si mesmos quanto ao comer e ao beber.

Alguns desejariam que se lhes prescrevesse uma regra exata para seu regime. Comem demais, e depois se lamentam, e ficam sempre a pensar no que comem e bebem. Não deve ser assim. Um pessoa não pode ditar uma estrita regra para outra. Cada um deve exercer discernimento e domínio, agindo por princípio.

Nosso corpo é a possessão adquirida de Cristo, e não nos achamos na liberdade de fazer com ele o que nos apraz. Todos quantos compreendem as leis da saúde devem reconhecer sua obrigação de obedecer a essas leis, estabelecidas por Deus em nosso ser. A obediência às leis da saúde deve ser considerada questão de dever pessoal. Temos de sofrer os resultados da lei violada. Cumpre-nos responder individualmente a Deus por nossos hábitos e práticas. Portanto, a questão quanto a nós, não é: “Qual é o costume do mundo?”, mas: “De que maneira eu, como indivíduo, tratarei a habitação que Deus me deu?”

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 295-310*

## 14º dia | A Carne Como Alimento

O regime indicado ao homem no princípio não compreendia alimento animal. Não foi senão depois do dilúvio, quando tudo quanto era verde na Terra havia sido destruído, que o homem recebeu permissão para comer carne.

Escolhendo a comida do homem, no Éden, mostrou o Senhor qual era o melhor regime; na escolha feita para Israel, ensinou Ele a mesma lição. Tirou os israelitas do Egito, e empreendeu educá-los, a fim de serem um povo para Sua possessão própria. Desejava, por intermédio deles, abençoar e ensinar o mundo inteiro. Proveu-lhes o alimento mais adaptado ao Seu desígnio; não carne, mas o maná, “o pão do Céu”. João 6:32. Foi unicamente devido a seu descontentamento e murmuração em torno das panelas de carne do Egito que lhes foi concedido alimento cárneo, e isso apenas por pouco tempo. Seu uso trouxe doença e morte a milhares. Apesar disso, um regime sem carne não foi nunca aceito de coração. Continuou a ser causa de descontentamento e murmuração, franca ou secreta, e não ficou permanente.

Quando se estabeleceram em Canaã, foi permitido aos israelitas o uso de alimento animal, mas com restrições cuidadosas, que tendiam a diminuir o mal. O uso da carne de porco era proibido, bem como de outros animais e aves

e peixes cuja carne foi declarada imunda. Das carnes permitidas, era estritamente proibido comer a gordura e o sangue.

Só se podiam usar como alimento animais em boas condições. Nenhum animal despedaçado, que morrera naturalmente, ou do qual o sangue não havia sido cuidadosamente tirado, podia servir de alimento.

Afastando-se do plano divinamente indicado para seu regime, sofreram os israelitas grande prejuízo. Desejaram um regime cárneo, e colheram-lhe os resultados. Não atingiram o ideal divino quanto ao seu caráter, nem cumpriram os desígnios de Deus. O Senhor “satisfez-lhes o desejo, mas fez definhar a sua alma”. Sal. 106:15. Estimaram o terreno acima do espiritual, e a sagrada preeminência que Deus tinha o propósito de lhes dar não conseguiram eles obter.

### Razões para Rejeitar o Alimento Cárneo

Os que se alimentam de carne não estão senão comendo cereais e verduras em segunda mão; pois o animal recebe destas coisas a nutrição que dá o crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa ao que os ingere. Nós a recebemos comendo a carne do animal. Quão melhor não é obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus proveu para nosso uso!

A carne nunca foi o melhor alimento; seu uso agora é, todavia, duplamente objetável, visto as doenças nos animais estarem crescendo com tanta rapidez. Os que comem alimentos cárneos mal sabem o que estão ingerindo. Freqüentemente, se pudessem ver os animais ainda vivos, e saber que espécie de carne estão comendo, iriam repelir enojados. O povo come continuamente carne cheia de micróbios de tuberculose e câncer. Assim são comunicadas essas e outras doenças.

Pululam parasitas nos tecidos do porco. Deste disse Deus: “Imundo vos será; não comereis da carne destes e não tocareis no seu cadáver.” Deut. 14:8.

Esta ordem foi dada porque a carne do porco é imprópria para alimentação. Os porcos são limpadores públicos, e é esse o único emprego que lhes foi destinado. Nunca, sob nenhuma circunstância, devia sua carne ser ingerida por criaturas humanas. É impossível que a carne de qualquer criatura viva seja saudável, quando a imundícia é o seu elemento natural, e quando se alimenta de tudo quanto é detestável.

Muitas vezes são levados ao mercado e vendidos para alimento animais que se acham tão doentes que os donos receiam conservá-los por mais tempo. E alguns dos processos de engorda para venda produzem enfermidade. Excluídos da luz e do ar puro, respirando a atmosfera de imundos estábulos, engordando talvez com alimentos deteriorados, todo o organismo se acha contaminado com matéria imunda.

Os animais são muitas vezes transportados a longas distâncias e sujeitos a grandes sofrimentos para chegar ao mercado. Tirados dos verdes pastos e viajando por fatigantes quilômetros sobre cálidos e poentos caminhos, ou aglomerados em carros sujos, febris e exaustos, muitas vezes privados por muitas horas de alimento e água, as pobres criaturas são conduzidas para a morte a fim de que seres humanos se banqueteiem com seu cadáver.

Em muitos lugares os peixes ficam tão contaminados com a sujeira de que se nutrem que se tornam causa de doenças. Isso se verifica especialmente onde o peixe está em contato com os esgotos de grandes cidades. Peixes que se alimentam dessas matérias podem passar a grandes distâncias, sendo apanhados em lugares

em que as águas são puras e boas. De modo que, ao serem usados como alimento, ocasionam doença e morte naqueles que nada suspeitam do perigo.

Os efeitos do regime cárneo podem não ser imediatamente experimentados; isto, porém, não é nenhuma prova de que não seja nocivo. A poucas pessoas se pode fazer ver que é a carne que ingerem o que lhes tem envenenado o sangue e ocasionado os sofrimentos. Muitos morrem de doenças inteiramente devidas ao uso da carne, ao passo que a verdadeira causa não é suspeitada nem por eles nem pelos outros.

Os males morais do regime cárneo não são menos assinalados do que os físicos. A comida de carne é prejudicial à saúde, e seja o que for que afete ao corpo tem seu efeito correspondente na mente e na alma. Pensai na crueldade que o regime cárneo envolve para com os animais, e seus efeitos sobre os que a infligem e nos que a observam. Como isso destrói a ternura com que devemos considerar as criaturas de Deus!

A inteligência apresentada por muitos mudos animais chega tão perto da inteligência humana que é um mistério. Os animais vêem e ouvem, amam, temem e sofrem. Eles se servem de seus órgãos muito mais fielmente do que muitos seres humanos dos seus. Manifestam simpatia e ternura para com seus companheiros de sofrimento. Muitos animais mostram pelos que deles cuidam uma afeição muito superior à que é manifestada por alguns membros da raça humana. Criam para com o homem apegos que se não rompem senão à custa de grandes sofrimentos de sua parte.

Que homem, dotado de um coração humano, havendo já cuidado de animais domésticos, poderia fitá-los nos olhos tão cheios de confiança e afeição, e entregá-los voluntariamente à faca do açougueiro? Como lhes poderia devorar a carne como um delicioso bocado?

É um erro supor que a força muscular depende do uso de alimento animal. As necessidades do organismo podem ser melhor supridas, e mais vigorosa saúde se pode desfrutar, deixando de usá-lo. Os cereais, com frutas, nozes e verduras contêm todas as propriedades nutritivas necessárias a formar um bom sangue. Estes elementos não são tão bem, ou tão plenamente supridos pelo regime cárneo. Houvesse o

uso da carne sido essencial à saúde e à força, e o alimento animal haveria sido incluído no regime do homem desde o princípio.

Quando se deixa o uso da carne, há muitas vezes uma sensação de fraqueza, uma falta de vigor. Muitos alegam isso como prova de que a carne é essencial; mas é devido a ser o alimento desta espécie estimulante, a deixar o sangue febril e os nervos estimulados, que assim se lhes sente a falta. Alguns acham tão difícil deixar de comer carne como é ao bêbado o abandonar a bebida; mas se sentirão muito melhor com a mudança.

Quando se abandona a carne, deve-se substituí-la com uma variedade de cereais, nozes, verduras e frutas, os quais serão a um tempo nutritivos e apetitosos. Isso se necessita especialmente no caso de pessoas fracas, ou carregadas de contínuo labor. Em alguns países em que é comum a pobreza, é a carne o alimento mais barato. Sob estas circunstâncias, a mudança se efetuará sob maiores dificuldades; pode no entanto ser operada. Devemos, porém, considerar a situação do povo e o poder de um hábito de toda a vida, sendo cautelosos em não insistir indevidamente, mesmo quanto a idéias justas. Ninguém deve

ser solicitado a fazer abruptamente a mudança. O lugar da carne deve ser preenchido com alimento são e pouco dispendioso. A esse respeito, muito depende da cozinheira. Com cuidado e habilidade se podem preparar pratos que sejam ao mesmo tempo nutritivos e saborosos, substituindo, em grande parte, o alimento cárneo.

Em todos os casos, educai a consciência, aliciai a vontade, supri alimento bom, saudável, e a mudança se efetuará rapidamente, desaparecendo em breve a necessidade de carne.

Não é o tempo de todos dispensarem a carne da alimentação? Como podem aqueles que estão buscando tornar-se puros, refinados e santos a fim de poderem fruir a companhia dos anjos celestes continuar a usar como alimento qualquer coisa que exerça tão nocivo efeito na alma e no corpo? Como podem tirar a vida às criaturas de Deus a fim de consumirem a carne como uma iguaria? Volvam antes à saudável e deliciosa alimentação dada ao homem no princípio, e a praticarem e ensinarem a seus filhos a misericórdia para com as mudas criaturas que Deus fez e colocou sob nosso domínio.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 311-317*

## 15º dia | Extremos no Regime

**N**em todos que professam crer na reforma dietética são realmente reformadores. Para muitas pessoas, a reforma consiste meramente em rejeitar certos artigos prejudiciais. Não compreendem claramente os princípios da saúde, e sua mesa, ainda carregada de iguarias nocivas, está longe de ser um exemplo da temperança e moderação cristãs.

Outra classe, em seu desejo de dar bom exemplo, vai para o extremo oposto. Alguns não podem obter os alimentos mais desejáveis, e, em lugar de usar aqueles que melhor lhes supririam a falta, adotam um regime pobre. Sua alimentação não fornece os elementos necessários para formar um bom sangue. A saúde sofre, é prejudicada a utilidade, e seu exemplo testifica mais contra a reforma dietética do que em seu favor.

Outros pensam que, uma vez que a saúde requer um regime simples, pouca atenção precisa ser dispensada à seleção ou preparo do alimento.

Alguns se restringem a uma alimentação bem escassa, não tendo a variedade suficiente para suprir às necessidades do organismo, e em consequência sofrem.

Os que não têm senão parcial compreensão dos princípios da reforma são muitas vezes os mais rígidos, não somente em viver segundo suas próprias idéias, como em insistir nas mesmas para com a família e os vizinhos. O efeito dessas reformas erradas, tal como se manifesta em sua má saúde, e o esforço de inculcar nos demais de qualquer maneira seus pontos de vista dão muitas idéias falsas da reforma dietética, levando outros a rejeitá-la inteiramente.

Os que entendem as leis da saúde e são governados por princípios fugirão dos extremos, tanto da condescendência como da restrição. Sua alimentação é escolhida não meramente para agradar o apetite, mas para fortalecimento do organismo. Procuram conservar todas as faculdades nas melhores condições para o mais

elevado serviço a Deus e aos homens. O apetite acha-se sob o controle da razão e da consciência, e são recompensados com a saúde física e mental. Embora não insistam de modo impertinente em seus pontos de vista para os outros, seu exemplo é um testemunho em favor dos princípios corretos. Essas pessoas exercem vasta influência para o bem.

Há verdadeiro bom senso na reforma do regime. O assunto deve ser estudado de forma ampla e profunda. Ninguém devia criticar outros porque não estejam, em todas as coisas, agindo em harmonia com seu ponto de vista. É impossível estabelecer uma regra fixa para regular os hábitos de cada um, e ninguém se deve considerar critério para todos. Nem todos podem comer as mesmas coisas. Comidas apetecíveis e sãs para uma pessoa podem ser desagradáveis e mesmo nocivas para outra. Alguns não podem usar leite, ao passo que outros tiram bom proveito dele. Há pessoas que não conseguem digerir ervilhas e feijão; para outros, eles são saudáveis. Para uns, as preparações de cereais integrais são boas, enquanto outros não as podem ingerir.

Os que residem em países novos, ou em distritos pobres, onde são escassas as frutas e as nozes, não deviam ser incitados a excluir o leite e os ovos de seu regime dietético. É verdade que pessoas de físico forte e em quem as paixões são vigorosas precisam evitar o uso de comidas estimulantes. Especialmente nas famílias de crianças dadas a hábitos sensuais, os ovos não devem ser usados. Mas no caso de pessoas cujos órgãos produtores do sangue são fracos - especialmente se não se podem obter outros alimentos que forneçam os elementos necessários - leite e ovos não deviam ser de todo abandonados. Grande cuidado, no entanto, deve ser exercido para que o leite seja de vacas sãs, e da mesma maneira os ovos venham de aves sadias e bem alimentadas e cuidadas; e os ovos sejam preparados de modo a serem facilmente digeridos.

A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o uso de leite e ovos se tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço para os substituir com outras coisas que sejam saudáveis e pouco dispendiosas. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, isso o quanto possível, fazendo não obstante comida saudável e gostosa.

O costume de comer apenas duas vezes por dia, em geral, demonstra-se benéfico à saúde; todavia, sob certas circunstâncias, talvez algumas pessoas tenham necessidade de uma terceira refeição. Esta, porém, deve ser muito leve, e de comida de fácil digestão. Bolachas de sal, ou pão torrado e fruta, ou bebida de cereal, eis os alimentos mais próprios para a refeição da noite.

Alguns andam continuamente ansiosos de que seu alimento, embora simples e sã, lhes possa fazer mal. Seja-me permitido dizer a esses: Não penseis que vossa comida vos vai fazer mal; não penseis absolutamente nela. Comei segundo vosso melhor discernimento; e, havendo pedido ao Senhor que vos abençoe o alimento para revigorar o corpo, crede que Ele escuta a oração, e ficai descansados.

Se os princípios requerem de nós o rejeitar as coisas que irritam o estômago e desequilibram a saúde, devemos lembrar que um regime pobre enfraquece o sangue. Casos de doenças de mui difícil cura sobrevêm em resultado disso. O organismo não é suficientemente nutrido, sendo a consequência dispepsia e fraqueza geral. Os que seguem tal regime não são sempre a isso forçados pela pobreza, mas o escolhem levados pela ignorância ou a negligência, ou para seguir suas próprias idéias errôneas de reforma.

Deus não é honrado quando o corpo é negligenciado ou maltratado, ficando assim incapacitado para Seu serviço. Cuidar do corpo, proporcionando-lhe comida saborosa e revigorante, é um dos principais deveres dos pais de família. É muito melhor usar roupas e mobília menos caras do que restringir a provisão de alimento.

Alguns chefes de casa poupam na mesa da família a fim de proporcionar dispendiosa hospedagem às visitas. Isso não é sábio. Deve haver maior simplicidade na hospedagem. Dê-se primeiro atenção às necessidades da família.

Uma economia destituída de sabedoria e os costumes artificiais impedem o exercício da hospitalidade onde é necessária e quando seria uma bênção. A quantidade regular de alimento deve ser de maneira que se possa receber de boa vontade o inesperado hóspede, sem sobrecarga para a dona-de-casa, com preparativos extras.

Todos devem aprender a maneira de comer, e de preparar o que comem. Os homens,

bem como as mulheres, precisam entender do simples e saudável preparo do alimento. Seus negócios os chamam muitas vezes aonde não conseguem obter comida saudável; se possuem alguns conhecimentos da arte culinária, poderão então empregá-los bem.

Considerai cuidadosamente vosso regime. Estudai das causas para os efeitos. Cultivai o domínio de vós mesmos. Mantende o apetite sob o domínio da razão. Nunca abuseis do estômago, comendo excessivamente, mas não vos priveis da comida saudável e saborosa que a saúde exige.

As idéias acanhadas de alguns pseudo-reformadores têm sido um grande dano à causa da saúde. Os higienistas devem lembrar que a reforma dietética será julgada, em alto grau, pela mesa que eles provêem; e, em lugar de seguir uma orientação que a desacredite, devem de tal modo exemplificar os seus princípios que os recomendem aos espíritos sinceros. Há uma grande classe que se oporá a qualquer movimento reformador, por mais razoável, uma vez que imponha restrições ao apetite. Consultam o gosto em vez da razão, ou das leis da saúde. Por essa classe, todos quantos deixarem o batido caminho do costume, e advogarem uma reforma, serão considerados radicais, por mais coerente que seja a sua direção.

A fim de que essas pessoas não tenham margem para a crítica, os higienistas não devem tentar ver quão diferentes podem eles ser dos outros, mas deles se aproximar o quanto possível, sem sacrifício de princípios.

Quando os que advogam a reforma de saúde vão aos extremos, não admira que muitos que consideram essas pessoas como representantes dos princípios da saúde rejeitem inteiramente a reforma. Esses extremos fazem freqüentemente mais mal dentro de pouco tempo do que se poderia desfazer em toda uma existência de vida coerente.

A reforma de saúde baseia-se em princípios amplos e de vasto alcance, e não a devemos amesquinhar com pontos de vista e práticas acanhados. Ninguém, todavia, deve permitir que a oposição, o ridículo ou o desejo de agradar ou influenciar a outros o desvie dos verdadeiros princípios ou o faça considerá-los levemente. Os que são regidos por princípios serão firmes e decididos em colocar-se ao lado do direito; no entanto manifestarão, em todas as suas relações com outros, um espírito generoso e cristão, e verdadeiro comedimento.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 318-324*

## 16º dia | Estimulantes, Narcóticos e Bebidas

---

**S**ob a denominação de estimulantes e narcóticos se acha classificada grande variedade de artigos que, embora usados como comida ou bebida, irritam o estômago, envenenam o sangue e excitam os nervos. Seu uso é um verdadeiro mal. Muitos procuram a excitação dos estimulantes porque, no momento, são aprazíveis os resultados. Há sempre, porém, uma reação. O uso de estimulantes não naturais tende sempre ao excesso, sendo agente ativo em promover a degeneração e a ruína.

### Condimentos

Nesta época de pressa, quanto menos estimulante for a comida, melhor. Os condimentos são prejudiciais em sua natureza. A mostarda, a pimenta, as especiarias, os picles e coisas semelhantes irritam o estômago e tornam o sangue febril e impuro. O estado de inflamação

do estômago do bêbado é muitas vezes pintado para ilustrar os efeitos das bebidas alcoólicas. Condição semelhante de inflamação é produzida pelo uso de condimentos irritantes. Dentro em pouco, a comida comum não satisfaz o apetite. O organismo sente necessidade de alguma coisa mais estimulante.

### Chá e Café

O chá (que contém cafeína) atua como estimulante, e, até certo grau, produz intoxicação. A ação do café, e de muitas outras bebidas populares, é idêntica. O primeiro efeito é estimulante. São agitados os nervos do estômago, que comunicam irritação ao cérebro, o qual, por sua vez, desperta para transmitir aumento de atividade ao coração, e uma fugaz energia a todo o organismo. Esquece-se a fadiga; parece aumentar a força. Estimula o intelecto, torna-se mais viva a imaginação.

Em virtude desses resultados, muitos julgam que seu chá ou café lhes faz grande benefício. Mas é um engano. Chá e café não nutrem o organismo. Seu efeito produz-se antes de haver tempo para ser digerido ou assimilado, e o que parece força não passa de excitação nervosa. Uma vez dissipada a influência do estimulante, abate-se a força não natural, sendo o resultado um grau correspondente de abatimento e fraqueza.

O uso continuado desses irritantes nervosos é seguido de dores de cabeça, insônia, palpitação, indigestão, tremores e muitos outros males, pois eles gastam a força vital. Os nervos fatigados necessitam repouso e sossego em lugar de estimulantes e hiperatividade. A natureza necessita de tempo para recuperar as exaustas energias. Quando suas forças são agulhoadas pelo uso de estimulantes, conseguir-se-á mais durante algum tempo; mas, à medida que o organismo se enfraquece mediante o uso contínuo, torna-se gradualmente mais difícil erguer as energias ao desejado nível. A exigência de estimulantes se torna cada vez mais difícil de controlar, até que a vontade é vencida, parecendo não haver poder capaz de negar a satisfação do forte apetite contrário à natureza. São exigidos estimulantes mais fortes e ainda mais fortes, até que a natureza exausta já não pode corresponder.

## O Hábito do Fumo

O fumo é um veneno lento, perigoso, por demais maligno. Seja qual for a forma de utilização, atua na constituição; é o mais perigoso, porque seu efeito é lento, e a princípio por assim dizer imperceptível. Excita e depois paralisa os nervos. Debilita e obscurece o cérebro. Muitas vezes, ele afeta os nervos de maneira mais forte que a bebida intoxicante. É mais sutil, e seus efeitos são difíceis de desarraigar do organismo. Seu uso estimula a sede de bebidas fortes, lançando em muitos casos a base para o hábito das bebidas alcoólicas.

O uso do fumo é inconveniente, caro, sujo, contaminador para o que o tem e incômodo para os outros. Encontram-se por toda parte os seus devotos. Dificilmente passais por uma multidão sem que algum fumante vos solte no rosto uma baforada de seu hálito envenenado. É desagradável e pouco higiênico ficar num vagão ou numa sala em que a atmosfera esteja impregnada dos vapores da bebida ou do fumo. Embora os homens persistam em usar esses venenos para si

mesmos, que direito têm eles de contaminar o ar que os outros devem respirar?

Entre as crianças e os jovens, o uso do fumo está operando indizível dano. As práticas contrárias à saúde, das gerações passadas, afetam as crianças e a juventude de hoje. A incapacidade mental, a fraqueza física, os descontrolados nervos e os apetites contrários à natureza são transmitidos como legado de pais aos filhos. E as mesmas práticas, continuadas pelos filhos, vão crescendo e perpetuando os maus resultados. A isso se deve, em não pequena escala, a decadência física, mental e moral que se está tornando tão grande causa de alarme.

Os meninos começam a fumar em bem tenra idade. O hábito assim formado, quando o corpo e a mente se acham especialmente susceptíveis aos seus efeitos, diminui a resistência física, impede o desenvolvimento do corpo, entorpece a mente e corrompe a moral.

Mas que se pode fazer para ensinar às crianças e aos jovens os males de um costume de que os pais, os mestres e pastores lhes dão o exemplo? Meninos que mal saíram da primeira infância são vistos fumando. Se alguém lhes fala alguma coisa a esse respeito, respondem: “Meu pai fuma.” Apontam ao pastor ou ao superintendente da escola dominical, e dizem: “Um homem como ele fuma; que mal faz que eu fume também?” Muitos obreiros da causa da temperança são apegados ao uso do fumo. Que autoridade são essas pessoas capazes de ter para impedir o progresso da intemperança?

Apelo para aqueles que professam crer na Palavra de Deus e obedecer-lhe: Podeis vós, como cristãos, condescender com um hábito que vos está paralisando o intelecto, privando-vos da capacidade de estimar devidamente as realidades eternas? Podeis consentir em roubar diariamente a Deus do serviço que Lhe é devido, e roubar a vossos semelhantes, tanto do serviço que lhes poderíeis prestar como do poder do exemplo?

Tendes vós considerado vossas responsabilidades como mordomos de Deus quanto aos meios colocados em vossas mãos? Quanto do dinheiro do Senhor empregais vós em fumo? Somai o que tendes assim gasto durante toda a vossa vida. Qual é o termo de comparação entre o que consumistes com essa contaminadora con-

cupiscência e aquilo que tendes dado para alívio dos pobres e a disseminação do evangelho?

Nenhuma criatura humana necessita de fumo, mas há multidões perecendo por falta dos meios que, empregados como são, fazem mais mal do que se fossem desperdiçados. Não tendes estado a empregar mal os bens do Senhor? Não tendes sido culpados de roubo para com Deus e vossos semelhantes? Não sabeis que “não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”. I Cor. 6:19 e 20.

## Bebidas Intoxicantes

“O vinho é escarnecedor, e a bebida forte, alvoroçadora;

E todo aquele que neles errar nunca será sábio.” Prov. 20:1.

“Para quem são os ais? Para quem, os pesares? Para quem, as pelejas?

Para quem, as queixas? Para quem, as feridas sem causa?

E para quem, os olhos vermelhos?

Para os que se demoram perto do vinho,

Para os que andam buscando bebida misturada.

Não olhes para o vinho, quando se mostra vermelho,

Quando resplandece no copo

E se escoa suavemente.

No seu fim, morderá como a cobra

E, como o basilisco, picará.” Prov.

23:29-32.

Nunca foi traçado pela pena humana mais vivo quadro do aviltamento e escravidão da vítima da bebida intoxicante. Escravizado, degradado, mesmo quando desperto para o sentimento de sua miséria, falta-lhe poder para romper as malhas; ainda a tornará “a buscá-la outra vez”. Prov. 23:35.

Não são necessários argumentos para mostrar os maus efeitos dos intoxicantes no bêbado. As embrutecidas ruínas da humanidade - almas por quem Cristo morreu, e sobre as quais choram os anjos - encontram-se por toda parte. São uma nódoa em nossa alardeada civilização. São a vergonha e a ruína e o perigo de toda Terra.

E quem pode pintar a miséria, a agonia, o desespero que se ocultam na casa do bêbado?

Pensai na esposa, muitas vezes delicadamente criada, sensível, culta, refinada, ligada a uma criatura a quem a bebida transforma num beberrão ou num demônio. Pensai nas crianças, privadas dos confortos do lar, de educação, vivendo em terror daquele que devia ser o seu orgulho e a sua proteção, atiradas ao mundo, levando as marcas da vergonha, muitas vezes com a maldição hereditária da sede da bebida!

Pensai nos terríveis acidentes que ocorrem todos os dias por influência do álcool. Algum funcionário num trem de estrada de ferro negligencia atender a um sinal ou entende mal a uma ordem. O trem avança; dá-se um choque, e muitas vidas se perdem. Ou é um navio que encalha, e passageiros e tripulação encontram nas águas seu túmulo. Quando se investiga a questão, verifica-se que alguém, num posto de responsabilidade, se achava sob o efeito da bebida. Até que ponto pode uma pessoa condescender com o hábito da bebida, confiando-se lhe com segurança vidas humanas? Só merece essa confiança o que for totalmente abstêmio.

## Os Intoxicantes Mais Brandos

As pessoas que herdaram o apetite dos estimulantes contrários à natureza não devem por modo nenhum ter vinho, cerveja ou sidra diante dos olhos ou ao seu alcance; pois isso lhes mantém a tentação continuamente adiante. Considerando inofensiva a sidra não fermentada, muitos não têm escrúpulos de a comprar à vontade. Mas só por pouco tempo ela se conserva não fermentada; começa depois a fermentação. O sabor picante que adquire então a torna ainda mais apetecível para muitos paladares, e ao seu adepto repugna reconhecer que ela fermentou.

Há perigo para a saúde mesmo no uso de sidra não fermentada, segundo é comumente produzida. Se o povo pudesse ver o que o microscópio revela quanto à sidra que compram, poucos estariam dispostos a ingeri-la. Frequentemente os que fabricam sidra para o mercado não são cuidadosos quanto às condições da fruta empregada, sendo extraído o suco de maçãs bichadas e podres. Aqueles que não queriam pensar em se servir de maçãs apodrecidas e envenenadas de outro jeito beberão sidra delas feita, considerando-a uma delícia; mas o microscópio mostra que mesmo quando fresca, saída da prensa, essa

aprazível bebida é inteiramente imprópria para o consumo.

A intoxicação é produzida tão positivamente pelo vinho, cerveja e sidra, como pelas bebidas mais fortes. O uso delas suscita o gosto pelas outras, estabelecendo-se assim o hábito da bebida. O beber moderado é a escola em que os homens se educam para a carreira da embriaguez. Todavia, tão perigosa é a obra desses estimulantes mais brandos que a vítima entra no caminho da embriaguez antes de suspeitar o perigo em que se encontra.

Alguns que nunca são considerados realmente bêbados estão sempre sob a influência de intoxicantes brandos. São febris, de mente instável, desequilibrados. Imaginando-se seguros, vão mais e mais adiante, até que toda barreira é derribada, todo princípio sacrificado. São minadas as mais vigorosas resoluções, as mais elevadas considerações não são suficientes para manter o degradado apetite sob o controle da razão.

Em parte alguma sanciona a Bíblia o uso de vinho intoxicante. O vinho feito por Cristo da água, nas bodas de Caná, foi o puro suco da uva. Esse é o vinho novo que se “acha mosto em um cacho de uvas”, de que a Escritura diz: “Não o desperdices, pois há bênção nele.” Isa. 65:8.

Foi Cristo que, no Antigo Testamento, advertiu a Israel: “O vinho é escarnecedor, e a bebida forte, alvoroçadora; e todo aquele que neles errar nunca será sábio.” Prov. 20:1. Ele nunca proveu tal bebida. Satanás tenta o homem a transigir com aquilo que obscurece a razão e embota as percepções espirituais, mas Cristo nos ensina a pôr a natureza inferior em sujeição. Ele nunca põe diante do homem aquilo que lhe seria uma tentação. Toda a Sua vida foi um exemplo de abnegação. Foi para vencer o poder do apetite que, nos quarenta dias de jejum no deserto, Ele sofreu em nosso favor a mais rigorosa prova que a humanidade podia suportar. Foi Cristo que ordenou que João Batista não bebesse vinho nem bebida forte. Foi Ele que recomendou tal abstinência por parte da mulher de Manoá. Cristo não contradiz os próprios ensinamentos. O vinho não fermentado, que Ele forneceu para os convidados das bodas, era uma bebida saudável e refrigerante. Foi esse o vinho usado por nosso Salvador e Seus discípulos na primeira comunhão. É o vinho que se deve sempre usar na

mesa da comunhão como símbolo do sangue do Salvador. O sacramento destina-se a ser refrigerante para a alma, e comunicador de vida. Com ele não deve estar ligada coisa alguma que sirva ao mal.

À luz de tudo quanto a Escritura, a natureza e a razão ensinam em relação ao uso de intoxicantes, como cristãos se podem empenhar em cultivar lúpulo para a fabricação de cerveja, ou na fabricação de vinho ou sidra, para venda? Se amam aos seus semelhantes como a si mesmos, como poderão auxiliar a pôr-lhes no caminho aquilo que lhes servirá de laço?

Muitas vezes, a intemperança começa no lar. Pelo uso de alimentos condimentados, não saudáveis, enfraquecem-se os órgãos digestivos, criando-se um desejo de comida ainda mais estimulante. Assim se educa o apetite a desejar continuamente alguma coisa mais forte. A exigência dessas substâncias torna-se mais freqüente e mais irresistível. O organismo enche-se mais ou menos de venenos, e, quanto mais debilitado se torna, tanto maior o desejo dessas coisas. Um passo dado na direção errada prepara o caminho para outro. Muitas pessoas que não seriam culpadas de pôr à mesa vinho ou bebida alcoólica de qualquer espécie enchê-la-ão de comidas que criam tal sede de bebida forte, que quase impossível é resistir à tentação. Os hábitos errôneos no comer e no beber destroem a saúde e preparam o caminho para a embriaguez.

Haveria em breve pouca necessidade de cruzadas antialcoólicas, se nos jovens, que formam e modelam a sociedade, se pudessem implantar retos princípios de temperança. Iniciem os pais uma cruzada contra a intemperança em seu próprio lar, nos princípios que ensinam os filhos a seguir desde a infância, e poderão esperar êxito.

Há trabalho para as mães no ajudarem os filhos a formar hábitos corretos e gostos puros. Educai o apetite; ensinais as crianças a abominarem os estimulantes. Criai vossos filhos de modo a formarem fibra moral para resistir ao mal que os circunda. Ensinai-lhes que não devem ser desviados pelos outros, nem ceder a fortes influências, mas sim influenciar a outros para o bem.

Grandes esforços se fazem por derribar a intemperança; muito esforço se faz, no entanto, que não é dirigido exatamente ao ponto. Os

advogados da reforma da temperança devem estar alerta quanto aos maus resultados do uso de comidas não saudáveis dos condimentos, do chá e do café. Desejamos boa sorte a todos os obreiros da temperança; mas convidamo-los a considerar mais profundamente a causa do mal que combatem, e estar certos de que são coerentes na reforma.

Deve ser mantido perante o povo que o justo equilíbrio das faculdades mentais e morais depende em alto grau da devida condição do sistema fisiológico. Todos os narcóticos e estimulantes não naturais que enfraquecem e degradam a natureza física tendem a abaixar o tono do intelecto e da moral. A intemperança jaz à base da depravação moral do mundo. Pela satisfação do apetite pervertido, perde o homem seu poder de resistir à tentação.

Os reformadores da temperança têm uma obra a fazer educando o povo nesse sentido. Ensinai-lhes que a saúde, o caráter e a própria vida são postos em perigo pelo uso de estimulantes que incitam as exaustas energias a uma ação antinatural, espasmódica.

Quanto ao chá, ao café, fumo e bebidas alcoólicas, a única atitude segura é não tocar, não provar, não manusear. A tendência do chá, café e bebidas semelhantes é no mesmo sentido que as bebidas alcoólicas e o fumo, e em alguns casos o hábito é tão difícil de vencer como é para um bêbado o abandonar os intoxicantes. Os que tentam deixar esses estimulantes sentirão por algum tempo sua falta, e sofrerão sem eles. Com persistência, porém, vencerão o forte desejo, e a falta deixará de se fazer sentir. A natureza talvez exija algum tempo até se recuperar do mau trato sofrido; dai-lhe, no entanto, uma oportunidade, e ela se reanimará, realizando nobremente e bem a sua tarefa.

## O Comércio de Bebidas

“Ai daquele que edifica a sua casa com injustiça e os seus aposentos sem direito; ... que diz: Edificarei para mim uma casa espaçosa e aposentos largos, e lhe abre janelas, e está forrada de cedro e pintada de vermelho. Reinarás tu, só porque te encerras em cedro? ... Os teus olhos e o teu coração não atentam senão para a tua avareza, e para o sangue inocente, a fim de derramá-lo, e para a opressão, e para a violência, a fim de levar isso a efeito.” Jer. 22:13-15 e 17.

## A Obra do Vendedor de Bebidas

Essa passagem apresenta a obra dos que fabricam e dos que vendem bebidas intoxicantes. Seu comércio quer dizer roubo. Pelo dinheiro que recebem, não dão eles nenhum valor equivalente. Cada centavo que ajuntam a seus lucros trouxe ao comprador uma maldição.

Com mão liberal tem Deus derramado Suas bênçãos sobre os homens. Fossem Suas dádivas sabiamente empregadas, quão pouco o mundo havia de conhecer de pobreza ou aflição! É a impiedade dos homens que Lhe transforma as bênçãos em maldição. É mediante a ganância de lucro e a concupiscência do apetite que os cereais e as frutas dadas para nossa manutenção se convertem em venenos que produzem miséria e ruína.

Todos os anos se consomem milhões e milhões de litros de bebidas intoxicantes. Milhões e milhões de dólares são gastos na compra da miséria, pobreza, enfermidade, degradação, concupiscência, crime e morte. Por amor do ganho, o vendedor de bebidas passa a suas vítimas aquilo que corrompe e destrói a mente e o corpo. Traz sobre a família do bêbado a pobreza e a ruína.

Morta a sua vítima, não cessam as cobranças do vendedor de álcool. Rouba a viúva, e leva os filhos à mendicidade. Não hesita em tirar da despojada família até o que é indispensável à vida, a fim de se pagar a conta do marido e pai. Os clamores das sofredoras crianças, as lágrimas da mãe angustiada, não servem senão para o exasperar. Que lhe importa se esses pobres coitados morrerem de fome? Que lhe importa se também eles forem compelidos à degradação e à ruína? Ele enriquece à custa do bocado daquelas a quem está arrastando à perdição.

Casas de prostituição, antros de vícios, tribunais criminais, prisões, casas de caridade, asilos de alienados, hospitais - todos, em alto grau, se acham cheios em resultado da obra do vendedor de bebidas. Como a Babilônia mística do Apocalipse, ele está mercadejando com “corpos” e “almas de homens”. Por trás do vendedor de bebidas está o grande destruidor de almas, e toda arte, que a Terra ou o inferno possa imaginar, é empregada para atrair as criaturas humanas para debaixo de seu poder. Na cidade e no campo, nos trens da estrada de ferro,

nos grandes navios, nos lugares de comércio, nos salões de prazer, no dispensário médico, e mesmo na igreja, na sagrada mesa da comunhão, são lançadas suas armadilhas. Coisa alguma é esquecida a fim de criar e fomentar o desejo de intoxicantes. Em quase todas as esquinas, acha-se um bar, com suas luzes brilhantes, seus atrativos e animação, convidando o trabalhador, o rico ocioso e o incauto jovem.

Nos restaurantes particulares e lugares de recreio, oferecem-se, às senhoras, sob alguma designação aprazível, bebidas populares que são na verdade intoxicantes. Para os doentes e debilitados, há os largamente preconizados aperitivos, que consistem em grande parte de álcool.

Para despertar nas crianças o apetite de bebida, introduz-se o álcool em confeitos ou bombons. Esses são vendidos nas confeitarias. E por meio desses confeitos o vendedor de bebidas atrai para si as crianças.

Dia a dia, mês a mês, ano a ano, prossegue a obra. Pais e maridos e irmãos, o esteio, a esperança e o orgulho da nação, vão decididamente passando para os antros do traficante de bebidas para serem devolvidos desgraçados em ruínas.

Mais terrível ainda, a praga está ferindo o próprio coração do lar. Mais e mais estão as mulheres formando o hábito da bebida. Em muitas casas, estão crianças, mesmo na inocência e desamparo de seus primeiros dias, em perigo diário, devido à negligência, ao mau trato, à vileza de mães embriagadas. Filhos e filhas estão a crescer à sombra desse terrível mal. Quais as perspectivas para seu futuro, senão que venham a abismar-se ainda mais fundo que seus pais?

Das terras chamadas cristãs, é a praga levada às regiões da idolatria. Os pobres e ignorantes selvagens são ensinados a beber. Mesmo entre os pagãos, homens de inteligência reconhecem e protestam contra o álcool como veneno mortífero; em vão, porém, têm eles procurado proteger sua terra contra as devastações que ele traz. Povos civilizados forçam a entrada do fumo, do álcool e do ópio entre as nações pagãs. As desenfreadas paixões dos selvagens, estimuladas pelo álcool, arrastam-nos a uma degradação antes desconhecida, tornando-se empreendimento quase desesperado o envio de missionários a essas terras.

Mediante seu contato com os povos que lhes deviam ter dado o conhecimento de Deus, são os pagãos levados a vícios que têm causado a destruição de tribos e nações inteiras. E por isso, nos lugares obscurecidos da Terra, os homens das nações civilizadas são odiados.

## **A Responsabilidade da Igreja**

O interesse da bebida é um poder no mundo. Ele tem de seu lado as forças conjugadas do dinheiro, do hábito e do apetite. Seu poder faz-se sentir na própria igreja. Homens cujo dinheiro foi ganho, direta ou indiretamente, no tráfico das bebidas alcoólicas, são membros de igrejas, de boa reputação. Muitos deles dão liberalmente para as obras populares de caridade. Suas contribuições ajudam a manter os empreendimentos da igreja e a sustentar seus pastores. Impõem a consideração dispensada ao poder do dinheiro. As igrejas que aceitam tais membros estão virtualmente apoiando o comércio de bebidas. Com demasiada freqüência o pastor não tem a coragem de ficar ao lado do direito. Ele não declara ao povo o que Deus disse a respeito da obra do vendedor de bebidas. Falar claramente seria ofender a congregação, sacrificar a popularidade, perder o salário.

Acima do tribunal da igreja, porém, encontra-se o tribunal de Deus. Aquele que declarou ao primeiro assassino: “A voz do sangue do teu irmão clama a Mim desde a terra” (Gên. 4:10), não aceitará para Seu altar as dádivas do traficante de bebidas. Sua ira se acende contra os que tentam cobrir a própria culpa com a capa da liberdade. Seu dinheiro é manchado de sangue. Está sobre ele uma maldição.

“De que Me serve a Mim a multidão dos vossos sacrifícios,  
Diz o Senhor? ...  
Quando vindes para comparecer perante Mim,  
Quem requereu isso de vossas mãos, que viésseis pisar os Meus átrios?  
Não tragais mais ofertas debalde. ...  
Quando estendeis as mãos,  
Escondo de vós os olhos;  
Sim, quando multiplicais as vossas orações, não as ouço,  
Porque as vossas mãos estão cheias de sangue.” Isa. 1:11-15.

O bebedor é capaz de coisas melhores. Foi dotado de talentos com que possa honrar a Deus e beneficiar o mundo; mas seus semelhantes lhe puseram uma armadilha à alma, e edificam-se à custa de sua degradação. Vivem em luxo, ao passo que as pobres vítimas a quem têm roubado vivem na pobreza e na miséria. Mas Deus requererá isto da mão daquele que ajudou a precipitar o bêbado na ruína. Aquele que reina no Céu não tem perdido de vista a causa primária ou o derradeiro efeito da embriaguez. Aquele que cuida do pardal e veste a erva do campo não passará por alto os que foram formados à Sua imagem, comprados com Seu próprio sangue, não dando ouvidos ao seu clamor. Deus registra toda essa impiedade que perpetua o crime e a miséria.

O mundo e a igreja podem ter aprovação para o homem que adquiriu fortuna degradando

a alma humana. Podem sorrir àquele por meio de quem homens são levados passo a passo mais baixo na vereda da vergonha e da degradação. Mas Deus observa tudo, dá em troca um justo juízo. O mercador de bebidas pode ser classificado pelo mundo como um bom comerciante; mas o Senhor diz: “Ai dele!” Ser-lhe-á imputado o desamparo, a miséria, o sofrimento trazido ao mundo pelo comércio de bebidas alcoólicas. Terá de responder pela necessidade e desgraça de mães e filhos que sofreram por falta de alimento, roupa e abrigo, e para quem foram sepultadas toda esperança e alegria. Terá de responder pelas almas que enviou não preparadas para a eternidade. E os que apóiam o mercador de bebidas nessa obra são participantes de sua culpa. A esses diz Deus: “As vossas mãos estão cheias de sangue.” Isa. 1:15.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 325-342*

## 17º dia | O Ministério do Lar

**A** restauração e reerguimento da humanidade começam no lar. A obra dos pais é a base de toda outra obra. A sociedade compõe-se de famílias, e é o que a façam os chefes de família. Do coração “procedem as saídas da vida” (Prov. 4:23); e o coração da comunidade, da igreja e da nação é o lar. A felicidade da sociedade, o êxito da igreja e a prosperidade da nação dependem das influências domésticas.

A importância e as oportunidades da vida do lar ressaltam na vida de Jesus. Aquele que veio a este mundo para ser nosso exemplo e nosso Mestre passou trinta anos como membro de uma família em Nazaré. Pouco diz a Bíblia relativamente a esses trinta anos. Durante eles não houve milagres notáveis que chamassem a atenção do povo. Não houve multidões que seguissem ansiosas os passos do Senhor, ou que Lhe escutassem as palavras. E, não obstante, durante todos esses anos o Senhor levava a cabo Sua missão divina. Vivía como qualquer um de nós, tomando parte na vida doméstica, a cuja disciplina Se submetia, cumprindo os deveres da mesma, e tomando Sua parte nas responsabilidades. Sob a proteção do lar humilde, participando dos incidentes da sorte comum, “Jesus crescia em sabedoria, e em estatura, e em graça para com Deus e os homens”. Luc. 2:52.

Durante todos esses anos de retiro, a vida do Senhor fluía em torrentes de préstimo. Seu desprendimento e tolerância, Seu valor e fidelidade, Sua resistência à tentação, Sua nunca desmentida paz e Sua doce alegria eram um contínuo estímulo. Trazia ao lar um ambiente puro e doce, e Sua vida foi qual um fermento ativo entre os elementos da sociedade. Ninguém diria houvesse feito algum milagre; não obstante, dEle saía virtude e o poder restaurador e vivificante do amor para com os tentados, enfermos e abatidos. Desde tenra idade, e sem que Se tornasse intruso, desempenhava Suas tarefas entre os demais, de maneira que, ao começar o ministério público, muitos O escutaram com prazer.

Os primeiros anos da vida do Salvador são mais que um exemplo para a juventude. São uma lição, e deveriam ser um estímulo para todo pai. O círculo dos deveres para com a família e os vizinhos é o primeiro campo de ação para os que se querem empenhar na obra do levantamento moral de seus semelhantes. Não há um campo de ação mais importante do que o que foi designado aos fundadores e protetores do lar. Das obras, confiadas a seres humanos, nenhuma existe tão repleta de conseqüências de grande alcance, como a obra dos pais.

A juventude e a infância de hoje é que determinam o futuro da sociedade, e o que esses jovens e essas crianças não de ser depende do lar. A falta de boa educação doméstica pode ser responsabilizada pela maior parte das enfermidades, de miséria e criminalidade que flagelam os homens. Se a vida doméstica fosse pura e verdadeira, se os filhos que saem do lar se achassem devidamente preparados para enfrentar as responsabilidades da vida e seus perigos, que transformação não experimentaria o mundo!

Realizam-se muitos esforços, gastam-se tempo, dinheiro e trabalho em proporções quase ilimitadas, em empresas e instituições destinadas à regeneração das vítimas dos maus hábitos. E ainda assim todos esses esforços se tornam insuficientes para enfrentar tão grandes necessidades. Quão insignificantes são os resultados! Quão poucos os que se regeneram para sempre!

Muitíssimos aspiram a uma vida melhor, mas falta-lhes valor e resolução para romper com os maus hábitos. Recuam ante a enormidade do esforço, das lutas e sacrifícios exigidos, e sua vida fracassa e malogra-se. Assim, mesmo os mais brilhantes, os de aspirações mais elevadas e faculdades mais nobres, aqueles que são dotados pela natureza e pela educação de maneira a ocupar cargos de confiança e responsabilidade, degradam-se e perdem-se para esta vida e para a vida por vir.

Para os que se emendam, que luta encarregada para recuperar a perdida varonilidade! E durante toda a vida, com o organismo arruinado, a vontade vacilante, a inteligência embotada e a alma enfraquecida, muitos colhem o fruto do mal que semearam. Quanto mais não se poderia ter realizado se se houvesse enfrentado o mal desde o princípio!

Essa obra depende, em grande parte, dos pais. Nos esforços para deter os avanços da intemperança e de outros males que corroem como câncer o organismo social, se fosse concedida mais atenção à tarefa de ensinar aos pais a maneira de formar os hábitos e o caráter dos filhos, o resultado seria cem vezes mais benéfico. O hábito, força tão poderosa para o mal, pode ser transformado pelos pais em força para o bem. Têm de cuidar do rio desde a nascente, cumprindo-lhes dar ao mesmo uma boa direção.

É possível aos pais lançar as bases de uma vida sã e feliz para seus filhos. Podem fazer com

que, ao deixarem o lar, eles possuam a força moral necessária para resistir à tentação, e valor e força para resolverem com êxito os problemas da vida. Podem inspirar-lhes o propósito, e desenvolver neles a faculdade de tornar sua vida uma honra para Deus e uma bênção para o mundo. Podem abrir retas veredas para seus pés, através de sol e sombra, até às gloriosas alturas celestes.

A missão do lar estende-se para além do círculo de seus membros. O lar cristão deve ser uma lição prática que ponha em relevo a excelência dos princípios verdadeiros da vida. Semelhante exemplo será no mundo uma força para o bem. Muito mais poderosa que qualquer sermão pregado é a influência de um verdadeiro lar, no coração e na vida. Ao deixarem um lar assim, os jovens ensinarão as lições que aí aprenderam. Por essa maneira, penetrarão em outros lares princípios mais nobres de vida, e uma influência regeneradora será sentida na sociedade.

Há muitos outros para quem nossa família pode se tornar uma bênção. Nossas recreações sociais não deveriam ser ditadas pelos costumes do mundo, mas pelo Espírito de Cristo, e pelos ensinamentos de Sua Palavra. Os israelitas, em todas as suas festas, admitiam os pobres, os estrangeiros e os levitas, os quais eram ao mesmo tempo ajudantes do sacerdote no santuário, mestres de religião e missionários. Todos esses eram considerados hóspedes do povo, recebendo hospitalidade durante as festas sociais e religiosas, e sendo atendidos carinhosamente em suas enfermidades e necessidades. A pessoas assim devemos acolher em nosso lar. Quanto esse acolhimento não alegraria e daria ânimo ao enfermeiro ou missionário, à mãe carregada de cuidados e trabalhos árduos, ou às pessoas fracas e idosas, que vivem muitas vezes sem lar, lutando com a pobreza e com tantos desalentos!

“Quando deres um jantar ou uma ceia, não chames os teus amigos, nem os teus irmãos, nem os teus parentes, nem vizinhos ricos, para que não suceda que também eles te tornem a convidar, e te seja isso recompensado. Mas, quando fizeres convite, chama os pobres, aleijados, mancos e cegos e serás bem-aventurado; porque não têm com que te recompensar; mas recompensado serás na ressurreição dos justos.” Luc. 14:12-14.

Estes são hóspedes que não nos custará muito receber. Não necessitareis de dispensar-lhes uma hospedagem dispendiosa e elaborada.

O calor das boas-vindas, um assento ao pé do lume e outro à vossa mesa, o privilégio de partilhar da bênção do culto de família, será, para muitos destes pobres, como um antegoço do Céu.

Nossas simpatias devem transbordar para além de nossa personalidade e do círculo de nossa família. Há preciosas oportunidades para os que desejam fazer de seu lar uma bênção para outros. A influência social é uma força maravilhosa. Se queremos, podemos valer-nos dela para auxiliar aqueles que nos rodeiam.

Nosso lar deve ser um refúgio para os jovens que sofrem tentações. Muitos há que se encontram na encruzilhada dos caminhos. Toda influência e impressão recebida determina a escolha do rumo de seu destino nesta vida e na porvir. O mal os atrai. Seus pontos de reunião são brilhantes e sedutores, e todos são aí muito bem recebidos. Em redor de nós há jovens sem família, ou cujos lares não exercem sobre eles uma força protetora nem enobrecedora, e eles se vêem arrastados para o mal. Encaminham-se para a ruína aos nossos olhos.

Esses jovens necessitam que se lhes estenda a mão da simpatia. Uma boa palavra dita com sinceridade e uma pequena atenção para com eles varrerão as nuvens da tentação que se amontoam sobre sua alma. A verdadeira expressão da simpatia filha do Céu tem o poder de abrir a porta do coração que necessita da fragrância de palavras cristãs, e do simples, delicado contato do espírito do amor de Cristo. Se quiséssemos dar provas de algum interesse pela juventude, convidá-la a nossa casa, e cercá-la aí de influências alentadoras e proveitosas, muitos haveria que de boa vontade dirigiriam seus passos numa escala ascensional.

## Oportunidades da Vida

Curto é o tempo de que dispomos. Não podemos passar por este mundo mais de uma vez; tiremos pois, ao fazê-lo, o melhor proveito de nossa vida. A tarefa a que somos chamados não requer riquezas, posição social, nem grandes capacidades. O que se requer é um espírito bondoso e desprendido, e firmeza de propósito. Uma luz, por pequena que seja, se está sempre brilhando, pode servir para acender outras muitas. Nossa esfera de influência poderá parecer limitada, nossas capacidades diminutas, escassas

as oportunidades, nossos recursos reduzidos; no entanto, se soubermos aproveitar fielmente as oportunidades de nossos lares, maravilhosas serão nossas possibilidades. Se abrirmos o coração e o lar aos divinos princípios da vida, poderemos ser condutos que levem correntes de força vivificante. De nosso lar fluirão rios de vida e de saúde, de beleza e fecundidade numa época como esta, em que tudo é desolação e esterilidade.

## Os Fundadores do Lar

Aquele que deu Eva a Adão por companheira, operou Seu primeiro milagre numa festa de casamento. Na sala festiva em que amigos e parentes juntos se alegravam, Cristo começou Seu ministério público. Sancionou assim o matrimônio, reconhecendo-o como instituição por Ele mesmo estabelecida. Ordenou que homens e mulheres se unissem em santo matrimônio, para constituir famílias cujos membros, coroados de honra, fossem reconhecidos como membros da família celestial.

Cristo honrou a relação matrimonial tornando-a também símbolo da união entre Ele e os remidos. Ele próprio é o esposo; a esposa é a igreja, da qual diz: “Tu és toda formosa, amiga Minha, e em ti não há mancha.” Cant. 4:7.

Cristo “amou a igreja e a Si mesmo Se entregou por ela, para a santificar, purificando-a, ... para a apresentar a Si mesmo... santa e irrepreensível. Assim devem os maridos amar a sua própria mulher”. Efés. 5:25-28.

O vínculo da família é o mais íntimo, o mais terno e sagrado de todos na Terra. Foi designado a ser uma bênção à humanidade. E assim o é sempre que se entre para o pacto matrimonial inteligentemente, no temor de Deus, e tomando em devida consideração as suas responsabilidades.

Os que pensam em casar-se devem tomar em conta qual será o caráter e a influência do lar que vão fundar. Ao tornarem-se pais, é-lhes confiado um santo legado. Deles depende em grande medida o bem-estar dos filhos neste mundo e sua felicidade no mundo por vir. Determinam, em grande extensão, a imagem física e a moral que os pequeninos recebem. E da qualidade do lar depende a condição da sociedade; o peso da influência de cada família concorrerá para fazer subir ou descer o prato da balança.

A escolha do companheiro para a vida deve ser feita de molde a melhor assegurar, aos pais e aos filhos, a felicidade física, mental e espiritual - de sorte que habilite tanto os pais como os filhos a serem uma bênção aos semelhantes e uma honra ao Criador.

Antes de assumir as responsabilidades que o casamento envolve, devem os jovens ter na vida prática uma experiência que os prepare para os deveres e encargos do mesmo. Casamentos precoces não convêm. Relação tão importante como seja a do casamento, e tão vasta no alcance de seus resultados, não deve ser assumida precipitadamente, sem suficiente preparo, e antes de se acharem bem desenvolvidas as faculdades mentais e físicas.

Podem as partes não ter abastança, mas devem ter a bênção, muito maior, da saúde. E na maioria dos casos não convém grande diferença de idade. Da não observância desta regra poderá resultar sério prejuízo para a saúde da pessoa mais jovem. E muitas vezes os filhos são privados de força física e mental. Não podem receber de um idoso pai ou mãe o cuidado e a camaradagem que requer sua vida nova, e poderão ser pela morte privados do pai ou da mãe, exatamente quando mais precisavam de seu amor e guia.

Só em Cristo é que se pode com segurança entrar para o casamento. O amor humano deve fazer derivar do amor divino os seus laços mais íntimos. Só onde Cristo reina é que pode haver afeição profunda, verdadeira e altruísta.

É o amor um dom precioso, que recebemos de Jesus. A afeição pura e santa não é sentimento, mas princípio. Os que são movidos pelo amor verdadeiro não são irrazoáveis nem cegos. Ensinados pelo Espírito Santo, amam a Deus supremamente e ao próximo como a si mesmos.

“Vós, maridos, amai vossa mulher, como também Cristo amou a igreja e a Si mesmo Se entregou por ela.” Efés. 5:25.

Pesem, os que pretendem casar-se, todo sentimento e observem todas as modalidades de caráter naquele com quem desejam unir o destino de sua vida. Seja todo passo em direção ao casamento caracterizado pela modéstia, simplicidade, e sincero propósito de agradar e honrar a Deus. O casamento afeta a vida futura tanto neste mundo como no vindouro. O cristão sincero não fará planos que Deus não possa aprovar.

Se desfrutais a bênção de ter pais tementes a Deus, procurai deles conselhos. Abri-lhes vossas esperanças e planos, aprendei as lições que lhes ensinaram as experiências da vida, e poupar-se-vos-ão muitas dores. Sobretudo, fazei de Cristo vosso conselheiro. Estudai Sua Palavra com oração.

Sob essa guia, receba a jovem como companheiro vitalício tão-somente ao que possua traços de caráter puros e varonis, que seja diligente, honesto e tenha aspirações, que ame e tema a Deus. Procure o jovem, para lhe ficar ao lado, aquela que esteja habilitada a assumir a devida parte dos encargos da vida, cuja influência o enobreça e refine, fazendo-o feliz com seu amor.

“Do Senhor vem a mulher prudente.” Prov. 19:14. “O coração do seu marido está nela confiado. ... Ela lhe faz bem e não mal, todos os dias da sua vida. Abre a boca com sabedoria, e a lei da beneficência está na sua língua. Olha pelo governo de sua casa e não come o pão da preguiça. Levantam-se seus filhos, e chamam-na bem-aventurada; como também seu marido, que a louva, dizendo: Muitas filhas agiram virtuosamente, mas tu a todas és superior.” Prov. 31:11, 12, 26-29. O que consegue tal esposa “acha uma coisa boa e alcançou a benevolência do Senhor”. Prov. 18:22.

Por mais cuidadosa e sabiamente que se tenha entrado no casamento, poucos casais se encontram completamente unidos ao realizar-se a cerimônia matrimonial. A real união dos dois em matrimônio é obra dos anos subseqüentes.

Ao enfrentar o recém-casado par a vida com sua carga de perplexidade e cuidado, desaparece o romance com o qual tantas vezes a imaginação reveste o casamento. Marido e mulher ficam conhecendo mutuamente o caráter, como não lhes era possível conhecê-lo em sua associação anterior. E este é um período realmente crítico de sua vida. A felicidade e utilidade de toda a sua vida futura dependem de seguirem agora o devido procedimento. Muitas vezes descubrem no outro fraquezas e defeitos insuspeitáveis; mas os corações que o amor uniu descobrirão também excelências até então desconhecidas. Que todos procurem descobrir as virtudes e não os defeitos. Muitas vezes é nossa própria atitude, a atmosfera que nos rodeia, o que determina aquilo que o outro nos revelará. Muitos há que consideram a expressão de amor como uma fraqueza, e mantêm

uma reserva que repele aos outros. Este espírito detém a corrente de simpatia. Sendo reprimidos os generosos impulsos sociais, eles mirram, e o coração torna-se desolado e frio. Devemos precaver-nos contra este erro. O amor não pode existir por muito tempo sem se exprimir. Não permitais que o coração do que se acha ligado convosco pereça à minguia de bondade e simpatia.

Embora possam surgir dificuldades, perplexidades e desânimo, nem o marido nem a esposa abrigue o pensamento de que sua união é um erro ou uma decepção. Resolva cada qual ser para o outro tudo que é possível. Continuai as primeiras atenções. De todos os modos, anime um ao outro nas lutas da vida. Procure cada um promover a felicidade do outro. Haja amor mútuo, mútua paciência. Então, o casamento, em vez de ser o fim do amor, será como que o seu princípio. O calor da verdadeira amizade, o amor que liga coração a coração, é um antegozo das alegrias do Céu.

Há um círculo sagrado em torno de cada família, que deve ser preservado. Nenhuma outra pessoa tem o direito de entrar nesse círculo. Nem o marido nem a esposa permitam que outro partilhe das confidências que somente a eles pertencem.

Dê cada um amor, em vez de exigí-lo. Cultive aquilo que tem em si de mais nobre, e esteja pronto a reconhecer as boas qualidades do outro. É um admirável estímulo e satisfação saber alguém que é estimado. A simpatia e o respeito animam na luta em busca da perfeição, e o próprio amor cresce à medida que estimula a propósitos mais nobres.

Nem o marido nem a esposa deve imergir sua individualidade na do outro. Cada qual tem uma relação pessoal para com Deus; e a Ele cada um deve perguntar: “Que é direito?” “Que não é direito?” “Como posso cumprir melhor o propósito de minha vida?” Que a abundância de vosso afeto flua para Aquele que deu a vida por vós. Fazei com que Cristo seja o primeiro, o último e o melhor em todas as coisas. Ao aprofundar-se e fortalecer-se vosso amor para com Ele, vosso recíproco amor será purificado e fortalecido.

O espírito que Cristo manifesta para conosco é o que devem manifestar mutuamente os esposos. “E andai em amor, como também Cristo vos amou. ... Assim como a igreja está su-

jeita a Cristo, assim também as mulheres sejam em tudo sujeitas a seu marido. Vós, maridos, amai vossa mulher, como também Cristo amou a igreja e a Si mesmo Se entregou por ela.” Efés. 5:2, 24 e 25.

Nem o marido nem a esposa devem pensar em exercer governo arbitrário um sobre o outro. Não intentem impor um ao outro os seus desejos. Não é possível fazer isso e ao mesmo tempo reter o amor mútuo. Sede bondosos, pacientes, longânimos, corteses e cheios de consideração mútua. Pela graça de Deus podeis ter êxito em vos fazerdes mutuamente felizes, como prometestes no voto matrimonial.

## **Felicidade no Serviço Abnegado**

Lembrai-vos, porém, de que não encontrareis a felicidade encerrando-vos em vós mesmos, satisfeitos com entornar toda a vossa afeição um sobre o outro. Aproveitai toda oportunidade de contribuir para a felicidade dos que vos rodeiam. Lembrai-vos de que a verdadeira alegria só se encontra no serviço desinteressado.

A longanimidade e a abnegação assinalam as palavras e atos de todos quantos vivem vida nova em Cristo. Ao procurardes viver Sua vida, lutando por vencer o próprio eu e o egoísmo, e ajudar os outros em suas necessidades, alcançareis uma vitória após outra. Assim, vossa influência abençoará o mundo.

Homens e mulheres podem atingir o ideal de Deus a seu respeito, se tomarem a Cristo como seu ajudador. O que a sabedoria humana não pode fazer, Sua graça realizará pelos que a Ele se entregarem em amorosa confiança. Sua providência pode unir corações com laços de origem celestial. O amor não será mera troca de suaves e lisonjeiras palavras. O tear do Céu tece com trama e urdidura mais fina, porém mais firme, do que se pode tecer nos teares da Terra. O resultado não é um tecido débil, mas sim capaz de resistir a fadigas e provas. Coração unir-se-á a coração nos áureos vínculos de um amor que é perdurável.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 349-362*

## 18º dia | Escolha e Preparo do Lar - I

O evangelho é um grande simplificador dos problemas da vida. Suas instruções, quando atendidas, resolveriam muita perplexidade e salvar-nos-iam de muitos erros. Ensina-nos a estimar as coisas em seu justo valor, e a dedicar o melhor de nosso esforço às de maior valia - as que não de permanecer. Precisam desta lição aqueles sobre quem repousa a responsabilidade de escolher o lar. Não devem deixar-se afastar do alvo mais elevado. Lembrem-se de que o lar da Terra deve ser o símbolo e o preparo para o do Céu. A vida é uma escola de preparo, na qual pais e filhos devem graduar-se para a escola superior das mansões de Deus. Ao procurar-se a localização para um lar, permita-se que esse propósito dirija a escolha. Não sejais dominados pelo desejo da riqueza, pelos ditames da moda ou os costumes da sociedade. Considerai o que melhor contribuirá para a simplicidade, pureza, saúde e valor real.

Em todo o mundo, as cidades estão se tornando viveiros de vícios. Por toda parte se vê e ouve o que é mau, e encontram-se estimulantes à sensualidade e ao desregramento. Avoluma-se incessantemente a onda da corrupção e do crime. Cada dia oferece um registro de violência: roubos, assassinios, suicídios e crimes inomináveis.

A vida nas cidades é falsa e artificial. A intensa paixão de ganhar dinheiro, o redemoinho da agitação e da corrida aos prazeres, a sede de ostentação, de luxo e extravagância, tudo são forças que, no que respeita à maioria da humanidade, desviam o espírito do verdadeiro designio da vida. Abrem a porta para milhares de males. Essas coisas exercem sobre a juventude uma força quase irresistível.

Uma das mais sutis e perigosas tentações que assaltam as crianças e jovens nas cidades é o amor dos prazeres. Numerosos são os dias feriados; jogos e corridas de cavalos arrastam milhares, e a onda de satisfação e prazer atrai-os para longe dos simples deveres da vida. O dinheiro que deveria haver sido economizado para melhores fins é desperdiçado em divertimentos.

Em razão de monopólios, sindicatos e greves, as condições da vida nas cidades estão-se tornando cada vez mais difíceis. Sérias aflições

encontram-se perante nós; e sair das cidades se tornará uma necessidade para muitas famílias.

O ambiente material das cidades constitui muitas vezes um perigo para a saúde. O estar constantemente sujeito ao contato com doenças, o domínio de ar poluído, água e alimento impuros, as habitações apinhadas, obscuras e insalubres, são alguns dos males a enfrentar.

Não era designio de Deus que o povo se aglomerasse nas cidades, se apinhasse em cortiços. Ele pôs, no princípio, nossos primeiros pais entre os belos quadros e sons em que deseja que nos regozijemos ainda hoje. Quanto mais chegarmos a estar em harmonia com o plano original de Deus, mais favorável será nossa posição para o restabelecimento e preservação da saúde.

Uma residência dispendiosa, mobília trabalhada, ostentação, luxo e conforto não proporcionam as condições essenciais a uma vida útil e feliz. Jesus veio ao mundo a fim de realizar a maior obra jamais efetuada entre os homens. Veio como embaixador de Deus, para nos mostrar a maneira de viver de modo a conseguir na vida os melhores resultados. Quais foram as condições escolhidas pelo Pai infinito para Seu Filho? Uma habitação isolada nas colinas da Galiléia; um lar mantido pelo trabalho honesto e respeitável; vida de simplicidade; luta diária com as dificuldades e provações; abnegação, economia e serviço paciente, feito com contentamento; a hora de estudo junto da mãe, com o rolo aberto das Escrituras; a serenidade da alvorada ou do crepúsculo no verdor do vale; o sagrado ministério da natureza; o estudo da criação e da providência; a comunhão da alma com Deus; tais foram as condições e oportunidades dos primeiros anos de vida de Jesus.

O mesmo acontece com a maioria dos melhores e mais nobres homens de todos os séculos. Lede a história de Abraão, Jacó, José, Moisés, Davi e Eliseu. Estudai a vida dos homens de épocas posteriores, que mais honrosamente ocuparam posições de confiança e responsabilidade, homens cuja influência foi mais eficaz no reerguimento do mundo.

Quantos deles não foram criados num lar campestre! Pouco conheciam de luxo. Não gastaram o tempo da juventude em diversões.

Muitos deles foram obrigados a lutar com a pobreza e privações. Aprenderam primeiramente a trabalhar, e sua vida ativa ao ar livre deu-lhes elasticidade e vigor a todas as faculdades. Forçados a contar unicamente com os próprios recursos, aprenderam a combater as dificuldades, a vencer os obstáculos, e adquiriram ânimo e perseverança. Abrigados, por assim dizer, das más companhias, satisfaziam-se com os prazeres naturais, com uma camaradagem sã. Eram simples nos gostos e de hábitos moderados. Regiam-se por princípios, e cresciam puros, robustos e leais. Ao terem que dedicar-se a um meio de vida, levavam para esse trabalho vigor físico e mental, boa disposição de espírito, capacidade de conceber e executar planos, e firmeza para resistir ao mal, o que os tornava no mundo uma força positiva para o bem.

A melhor de todas as heranças que podeis legar a vossos filhos é o dom de um corpo sadio, mente sã e caráter nobre. Os que compreendem o que constitui o verdadeiro êxito da vida serão sábios em boa hora. Ao escolherem um lar, terão em vista os bens mais preciosos da vida.

Em vez de morar onde só se podem ver as obras dos homens, onde o que se vê e ouve freqüentemente sugere pensamentos maus, onde a balbúrdia e a confusão produzem fadiga e desassossego, ide para um lugar onde possais contemplar as obras de Deus. Buscai tranqüilidade de espírito na beleza, quietude e paz da natureza. Descanse o olhar nos campos verdejantes, nos bosques e colinas. Erguei os olhos ao céu azul, não obscurecido pelo pó e fumaça das cidades, e aspirai o ar celeste e revigorador. Ide para um lugar onde, separados das diversões e extravagâncias da vida de cidade, possais ser companheiros para vossos filhos, ensinando-os a conhecer a Deus mediante Suas obras, e preparando-os para uma vida íntegra e útil.

## **Simplicidade no Mobiliário**

Nossos hábitos artificiais privam-nos de muitas bênçãos e alegrias, e incapacitam-nos para viver uma vida mais útil. Mobílias trabalhadas e custosas representam não somente um desperdício de dinheiro, mas daquilo que é mil vezes mais precioso. Elas trazem para a família pesado fardo de cuidados, labores e perplexidades.

Quais são as condições em muitos lares, mesmo onde os recursos são limitados, e o

serviço doméstico recai principalmente sobre a mãe? Os melhores aposentos são mobilados num estilo que excede as posses dos moradores, e inadequados às suas conveniências e capacidades de usufruí-los. Há tapetes caros, cadeiras entalhadas e ricamente estofadas, custosas tapeçarias. Mesas, saliências ou qualquer outro espaço adequado se acha apinhado de ornamentos, e as paredes tão cheias de quadros que a vista se cansa. E que quantidade de trabalho exige tudo isso para se manter em ordem, livre de pó! Esse trabalho e outros hábitos artificiais da família para se manter de conformidade com a moda exigem da mãe uma lida interminável.

Em muitos lares, a esposa e mãe não tem tempo para ler e manter-se bem informada, nem para servir de companheira ao marido, ou estar em contato com a mente em desenvolvimento de seus filhos. Não há tempo para o precioso Salvador. Se tornar um companheiro íntimo e querido. Ela imerge pouco a pouco unicamente na lida doméstica, absorvendo suas forças, seu tempo e interesse nas coisas que perecem com o uso. Demasiado tarde, desperta para o fato de se achar quase uma estranha em sua própria casa. As preciosas oportunidades que lhe foram outrora concedidas para influenciar seus queridos para uma vida mais elevada, e que ela não soube aproveitar, passaram para sempre.

Resolvam as donas de casa viver de maneira mais sábia. Seja vosso primeiro objetivo tornar o lar aprazível. Cuidai em providenciar as facilidades que amenizam o trabalho e promovem a saúde e o conforto. Tomai providências para entreter os hóspedes que Cristo vos pede acolher bem, e dos quais diz: “Quando o fizestes a um destes Meus pequeninos irmãos, a Mim o fizestes.” Mat. 25:40.

Mobiliái vossa casa com móveis simples, com coisas que se possam manusear livremente, limpar com facilidade e substituir sem grande dispêndio. Com bom gosto, podeis tornar um lar simples atrativo e aprazível, se aí residirem o amor e o contentamento.

## **Belos Arredores**

Deus ama o belo. Revestiu a Terra e o céu de beleza, e com alegria paternal contempla o deleite de Seus filhos nas coisas que criou. Ele deseja que circundemos nossas habitações com a beleza das coisas naturais.

Quase todos os moradores do campo, se bem que pobres, poderiam ter ao redor de suas moradas um pedaço de gramado, algumas árvores de sombra, arbustos floridos, ou flores fragrantas. E, muito mais que os adornos artificiais, contribuirão para a felicidade do lar. Trarão para a vida doméstica influência amenizante, aperfeiçoadora, robustecendo o amor da natureza, e atraindo mais os membros da família uns para os outros, e para Deus.

## A Mãe

O que são os pais, em grande parte, hão de ser os filhos. As condições físicas dos pais, suas disposições e apetites, suas tendências morais e mentais são, em maior ou menor grau, reproduzidas em seus filhos.

Quanto mais nobres os objetivos, mais elevados os dotes mentais e espirituais, e mais desenvolvidas as faculdades físicas dos pais, mais bem aparelhados para a vida se encontrarão os filhos. Cultivando a parte melhor de si mesmos, os pais exercem influência no moldar a sociedade e erguer as gerações futuras.

Os pais precisam compreender sua responsabilidade. O mundo está cheio de laços para os pés da juventude. Multidões são atraídas por uma vida de egoísmo e prazeres sensuais. Não podem discernir os perigos ocultos, ou o terrível fim da senda que se lhes afigura o caminho da felicidade. Mediante a condescendência com o apetite e a paixão, desperdiçam as energias, e milhões se arruinam tanto para este mundo como para o por vir. Os pais devem lembrar que os filhos hão de enfrentar estas tentações. Mesmo antes do nascimento da criança, deve começar o preparo que a habilitará a combater com êxito na luta contra o mal.

A responsabilidade repousa especialmente sobre a mãe. Ela, de cujo sangue a criança se nutre e se forma fisicamente, comunica-lhe também influências mentais e espirituais que tendem a formar-lhe a mente e o caráter. Foi Joquebede, a hebréia que, fervorosa na fé, não temeu “o mandamento do rei” (Heb. 11:23), a mãe de Moisés, libertador de Israel. Foi Ana, a mulher de oração e espírito abnegado, inspirada pelo Céu, que deu à luz Samuel, a criança divinamente instruída, juiz incorruptível, fundador das escolas sagradas de Israel. Foi Isabel, a parenta e especial amiga de Maria de Nazaré, que gerou o precursor do Messias.

## Temperança e Domínio Próprio

É-nos ensinado nas Escrituras o cuidado com que a mãe deve vigiar seus hábitos de vida. Quando o Senhor quis levantar Sansão como libertador de Israel, “o anjo do Senhor” (Juí. 13:13) apareceu à mãe, dando-lhe instruções especiais com relação a seus hábitos, e também quanto ao cuidado da criança. “Agora, pois, não bebas vinho nem bebida forte e não comas coisa imunda.” Juí. 13:7.

O efeito das influências pré-natais é olhado por muitos pais como coisa de somenos importância; o Céu, porém, não o considera assim. A mensagem enviada por um anjo de Deus, e duas vezes dada da maneira mais solene, mostra que isso merece nossa mais atenta consideração.

Nas palavras dirigidas à mãe hebréia, Deus fala a todas as mães de todas as épocas. “De tudo quanto Eu disse à mulher se guardará ela.” Juí. 13:13. A felicidade da criança será afetada pelos hábitos da mãe. Seus apetites e paixões devem ser regidos por princípios. Existem coisas que lhe convém evitar, coisas a combater, se quer cumprir o desígnio de Deus a seu respeito ao dar-lhe um filho. Se antes do nascimento de seu filho, ela é condescendente consigo mesma, egoísta, impaciente e exigente, esses traços se refletirão na disposição da criança. Assim muitas crianças têm recebido como herança quase invencíveis tendências para o mal.

Mas se a mãe se firma, sem reservas, nos retos princípios, se é temperante e abnegada, bondosa, amável e esquecida de si mesma, ela pode transmitir ao filho os mesmos traços de caráter. Muito explícita foi a ordem que proibia o uso de vinho pela mãe. Cada gota de bebida forte por ela ingerida para satisfazer seu apetite põe em perigo a saúde física, mental e moral do filho, sendo um pecado direto contra seu Criador.

Muitos aconselham insistentemente que todo desejo da mãe seja satisfeito; assim, se ela deseja qualquer artigo de alimentação, mesmo nocivo, deve satisfazer plenamente o apetite. Tal método é falso e pernicioso. As necessidades físicas da mãe não devem de modo algum ser negligenciadas. Dela dependem duas vidas, e seus desejos devem ser bondosamente considerados, supridas generosamente suas necessidades. Mas

neste tempo, mais que em qualquer outro, tanto no regime alimentar como em tudo mais, deve evitar qualquer coisa que possa enfraquecer-lhe o vigor físico ou mental. Pelo próprio mandamento de Deus, ela se encontra na mais solene obrigação de exercer domínio sobre si mesma.

## **Excesso de Trabalho**

As forças da mãe devem ser carinhosamente nutridas. Em lugar de gastar suas preciosas energias em excessivo labor, seus cuidados e encargos devem ser diminuídos. Frequentemente, o marido e pai desconhece as leis físicas de cuja compreensão depende a felicidade de sua família. Absorvido na luta pela subsistência, ou empenhado em adquirir fortuna e assoberbado de cuidados e perplexidades, ele consente que pesem sobre a mulher e mãe responsabilidades que lhe sobrecarregam as energias no período mais crítico, causando-lhe enfraquecimento e doença.

Muitos maridos e pais deveriam aprender uma útil lição do cuidado do fiel pastor. Jacó, sendo insistentemente convidado para fazer uma jornada penosa, respondeu: “Estes filhos são tenros e... tenho comigo ovelhas e vacas de leite; se as afadigarem somente um dia, todo o rebanho morrerá. ... Eu irei como guia pouco a pouco, conforme o passo do gado que está diante da minha face e conforme o passo dos meninos.” Gên. 33:13 e 14.

Na cansativa estrada da vida, que o esposo e pai guie “pouco a pouco”, segundo a resistência de sua companheira de jornada. Em meio da ansiosa precipitação do mundo em busca de riqueza e poder, aprenda a deter os seus passos, a confortar e prestar apoio àquela que foi convidada para caminhar ao seu lado.

## **Boa Disposição**

A mãe deve cultivar disposição alegre, contente e feliz. Todo esforço nesse sentido será abundantemente recompensado, tanto na boa condição física como no caráter de seus filhos. O espírito satisfeito promoverá a felicidade de sua família, melhorando em alto grau a saúde dela própria.

Ajude o marido à esposa, mediante a simpatia e constante afeto. Se ele a deseja conservar jovial e contente, de modo a ser no lar como um raio de sol, auxilie-a no fazer face às responsabi-

lidades. Sua bondade e amorável cortesia serão para ela uma preciosa animação, e a felicidade que ele comunica lhe trará paz e alegria ao próprio coração.

O esposo e pai retraído, egoísta, despótico, não somente é infeliz, como lança sombras sobre todos os que o cercam em casa. Ele há de colher o resultado vendo a esposa desalentada e doentia, e os filhos manchados pelos desagradáveis traços de seu próprio caráter.

Se a mãe fica sem o cuidado e conforto que lhe devem ser proporcionados, se esgota suas forças em trabalho excessivo ou por ansiedade e tristeza, seus filhos ficam carentes da força vital, da elasticidade mental e da jovialidade que poderiam herdar. Muito melhor seria tornar a vida da mãe feliz e contente, pô-la ao abrigo de necessidades, trabalho fatigante e deprimentes cuidados, fazendo com que os filhos herdem boa constituição, e possam abrir caminho na vida por suas próprias forças e energias.

Grande é a responsabilidade posta sobre pais e mães, e a honra a eles conferida nesse fato de que devem ocupar o lugar de Deus para com os filhos. Seu caráter, vida diária e métodos de educação serão para os pequeninos a interpretação das palavras de Deus. Sua influência há de atrair ou alienar a confiança dos pequeninos seres nas promessas divinas.

## **O Privilégio dos Pais na Educação dos Filhos**

Felizes os pais cuja vida é um verdadeiro reflexo da divina, de modo que as promessas e mandamentos de Deus despertem na criança gratidão e reverência; os pais cuja ternura, justiça e longanimidade representam para a criança a longanimidade, a justiça e o amor de Deus; e que, ao ensinarem o filho a amá-los, a neles confiar e obedecer-lhes, estão ensinando-o a amar o Pai do Céu, a nEle confiar e obedecer-Lhe. Os pais que comunicam ao filho semelhante dom, dotam-no com um tesouro mais precioso que a riqueza de todos os séculos - um tesouro perdurável como a eternidade.

Nos filhos confiados aos seus cuidados, tem cada mãe um sagrado encargo de Deus. “Toma este filho, esta filha”, diz Ele; “educa-o para Mim; forma-lhe um caráter polido como um palácio, a fim de que brilhe nas cortes do Senhor para sempre.”

O trabalho da mãe muitas vezes se afigura, aos seus próprios olhos, sem importância. Raras vezes é apreciado. Pouco sabem os outros de seus muitos cuidados e encargos. Seus dias são ocupados com uma série de pequeninos deveres, exigindo todos paciente esforço, domínio de si mesma, tato, sabedoria e abnegado amor; todavia, ela não pode se vangloriar do que fez como de algum importante feito. Fez apenas com que tudo corresse suavemente no lar; muitas vezes fatigada e perplexa, esforçou-se por falar bondosamente às crianças, mantê-las ocupadas e satisfeitas, guiar os pequeninos pés no caminho reto. Sente que nada fez. Assim não é, entretanto. Anjos do Céu observam a mãe, fatigada de cuidados, notando suas responsabilidades dia a dia. Seu nome pode não ser ouvido no mundo, acha-se, porém, escrito no livro da vida do Cordeiro.

### A Oportunidade da Mãe

Existe um Deus em cima no Céu, e a luz e glória do Seu trono repousam sobre a fiel mãe enquanto ela se esforça por educar os filhos para resistirem à influência do mal. Nenhuma outra obra pode se comparar à sua em importância. Ela

não tem, como o artista, de pintar na tela uma bela forma, nem, como o escultor, de cinzelá-la no mármore. Não tem, como o escritor, de expressar um nobre pensamento em eloqüentes palavras, nem, como o músico, de exprimir em melodia um belo sentimento. Cumpre-lhe, com o auxílio divino, gravar na alma humana a imagem de Deus.

A mãe que sabe apreciar isso há de considerar as oportunidades que se lhe oferecem como inestimáveis. Zelosamente, ela procurará, em seu próprio caráter e em seus métodos de educação, apresentar aos filhos o mais elevado ideal. Com zelo, paciência e ânimo, desenvolverá suas aptidões, de modo que empregue devidamente as mais altas faculdades de sua inteligência na educação dos filhos. Há de inquirir com sinceridade a cada passo: “Que disse Deus?” Estudará diligentemente Sua Palavra. Conservará os olhos fixos em Cristo, a fim de que sua vida diária, no humilde curso dos cuidados e deveres, seja um verdadeiro reflexo da única Vida verdadeira.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 363-378*

## 19º dia | Escolha e Preparo do Lar - II

**N**ão somente os hábitos da mãe, mas a educação da criança se achava incluída nas instruções dadas pelo anjo aos pais hebreus. Não bastava que Sansão, a criança que devia libertar Israel, devesse receber boa herança ao nascer. Esta deveria ser secundada por uma educação cuidadosa. Desde a infância, ele deveria ser exercitado em hábitos de estrita temperança.

Iguais instruções foram dadas no caso de João Batista. Antes do nascimento da criança, a mensagem enviada do Céu aos seus pais foi: “Terás prazer e alegria, e muitos se alegrarão no seu nascimento, porque será grande diante do Senhor, e não beberá vinho, nem bebida forte, e será cheio do Espírito Santo.” Luc. 1:14 e 15.

No registro celeste dos homens nobres, declarou o Salvador que nenhum existe maior que João Batista. A obra que lhe foi confiada não exigia somente energia física e resistência, mas as mais elevadas qualidades do espírito e da alma. Tão importante era exercitar o pequeno

em hábitos sãos de vida para prepará-lo para essa obra que o mais elevado dos anjos foi enviado com uma mensagem de instrução aos seus pais.

As instruções dadas quanto às crianças hebréias, ensinam-nos que coisa alguma que afete a boa condição física dos pequeninos deve ser negligenciada. Coisa alguma é sem importância. Tudo quanto afeta a saúde do corpo tem sua influência sobre o intelecto e o caráter.

Nunca se pode acentuar demasiado a importância da educação ministrada à criança em seus primeiros anos de existência. As lições aprendidas, os hábitos formados durante os anos da infância, têm mais que ver com o caráter e a direção da vida do que todas as instruções e educação dos anos posteriores.

Os pais devem considerar isso. Eles precisam compreender os princípios que fundamentam o cuidado e a educação das crianças. Devem ser capazes de criá-las sadias física, espiritual e moralmente. Os pais devem estudar as leis da natureza. Cumpre-lhes familiarizar-se com o or-

ganismo humano. Devem conhecer as funções dos vários órgãos, suas relações e dependências mútuas. Devem estudar a relação entre as faculdades mentais e físicas, e as condições exigidas para a ação saudável de cada uma delas. Assumir as responsabilidades da paternidade sem esse preparo é um pecado.

Demasiado pouco se atende às causas que servem de base para a mortalidade, para a enfermidade e degenerescência que existem hoje em dia, mesmo nos países mais civilizados e favorecidos. A espécie humana está-se deteriorando. Mais de um terço dela morre na infância; dos que atingem a maturidade, grande é a quantidade dos que sofrem de qualquer forma de doença, e poucos são os que alcançam o limite da existência humana.

A maior parte dos males que trazem ruína e miséria à humanidade poderiam ser evitados, e a capacidade de assim fazer está especialmente com os pais. Não é uma “misteriosa providência” que tira as criancinhas. Deus não deseja que morram. Ele as dá aos pais a fim de serem preparadas para a utilidade aqui, e para o Céu, depois. Se pais e mães fizessem o que lhes fosse possível para transmitir aos filhos uma boa herança, e depois, mediante sábia direção, se esforçassem para remediar qualquer má condição inata, que mudança para melhor não testemunharia o mundo!

### **O Cuidado da Criança**

Quanto mais sossegada e simples for a vida da criança, mais favorável será, tanto para seu desenvolvimento físico como mental. A mãe deve buscar estar, em todas as ocasiões, serena, calma, e na inteira posse de si mesma. Muitas crianças são em extremo suscetíveis a provocações nervosas, e a maneira suave, sossegada da mãe terá influência calmante, que será de inapreciável benefício sobre elas.

As criancinhas precisam de calor, mas comete-se freqüentemente um erro, conservando-as em aposentos muito aquecidos, privados em alto grau do ar fresco. O costume de cobrir o rosto da criança enquanto dorme é prejudicial, uma vez que isso impede a livre respiração.

O nenê deve ser mantido ao abrigo de toda influência que tenda a enfraquecer ou envenenar-lhe o organismo. Dever-se-ia ter o mais escrupuloso cuidado em manter tudo que

o cerca aseado e aprazível. Conquanto seja necessário proteger os pequeninos de repentinas e fortes mudanças de temperatura, convém cuidar para que, dormindo ou despertos, dia e noite, eles respirem ar puro e revigorante.

No preparo do guarda-roupa do nenê, deve ter-se em vista a conveniência, o conforto e a saúde, de preferência à moda e ao desejo de causar admiração. A mãe não deve desperdiçar tempo em bordados ou trabalhos de fantasias, para embelezar as pequeninas vestimentas, sobrecarregando-se assim de trabalho desnecessário, com detrimento de sua saúde e da do pequenino ser. Ela não deve se inclinar sobre costuras que exijam esforço fatigante dos olhos e dos nervos, numa época em que necessita de abundância de repouso e exercício agradável. Convém compreender sua obrigação de poupar as forças, de modo a poder suportar o que dela é exigido.

Se a roupa da criança reúne o calor, a proteção e o conforto, ficará excluída uma das principais causas de irritação e desassossego. O pequenino terá melhor saúde, e a mãe não achará tão pesado o cuidar dele.

Faixas apertadas impedem o funcionamento do coração e dos pulmões, devendo ser evitadas. Parte alguma do corpo deve jamais ficar mal-acomodada por meio de roupas que comprimam qualquer órgão, ou restrinjam sua liberdade de movimento. As roupas de toda criança devem ser bastante folgadas a fim de permitir a mais livre e ampla respiração, e arranjadas de maneira que os ombros lhes suportem o peso.

Em alguns países existe ainda o costume de deixar nus os ombros e os membros das crianças pequenas. Nunca será demais falar contra esse costume. Estando os membros muito afastados do centro da circulação, exigem maior agasalho do que as outras partes do corpo. As artérias que enviam o sangue para as extremidades são grandes, provendo quantidade de sangue suficiente para aquecer e nutrir. Mas, quando os membros ficam desabrigados, ou insuficientemente vestidos, as artérias e veias contraem-se, as partes mais sensíveis do corpo esfriam-se, e a circulação fica prejudicada.

Nas crianças em crescimento, todas as forças da natureza necessitam de toda a vantagem a fim de habilitá-las a aperfeiçoar a estrutura física. Se os membros ficarem insuficientemente abri-

gados, as crianças, e especialmente as meninas, não podem estar fora de casa, a não ser que a temperatura esteja amena. De maneira que são mantidas dentro de casa, por temor de resfriados. Se as crianças estiverem bem agasalhadas, ser-lhes-á benéfico fazerem exercícios ao ar livre, seja verão ou inverno.

As mães que desejam que seus filhos e filhas possuam o vigor da saúde devem vesti-los convenientemente, e animá-los a estar o mais possível ao ar livre, sempre que o tempo não seja impróprio. Serão precisos esforços para libertar-se das cadeias dos costumes, e vestir e educar os filhos tendo em vista a saúde; o resultado, porém, compensará largamente qualquer esforço nesse sentido.

## O Regime Alimentar da Criança

O melhor alimento para o bebê é o que lhe foi provido pela natureza. Não deveria, sem necessidade, ser dele privado. É falta de coração eximir-se a mãe, por amor da comodidade ou de diversões sociais, da delicada tarefa de amamentar o filhinho.

A mãe que consente que seu filho seja amamentado por outra deve considerar bem os resultados que isso pode trazer. Em maior ou menor grau a ama comunica seu próprio temperamento à criança que amamenta.

Mal se pode apreciar devidamente a importância de habituar bem as crianças quanto a um sã regime alimentar. As crianças devem aprender que têm de comer para viver, e não viver para comer. Esses hábitos devem começar a ser implantados já na criancinha de braço. Ela só deve tomar alimentos a intervalos regulares, e menos freqüentemente, à medida que vai tendo mais idade. Não convém dar-lhe doces, ou comidas dos adultos, que é incapaz de digerir. O cuidado e a regularidade na alimentação dos pequeninos não somente promove a saúde, tendendo assim a torná-los sossegados e mansos, mas lançará o fundamento para os hábitos que lhes serão uma bênção nos anos posteriores.

Ao saírem as crianças da primeira infância, deve-se exercer grande cuidado em educar-lhes os gostos e o apetite. Muitas vezes se lhes permite que comam o que preferem, e quando o entendam, sem se tomar em consideração a saúde. Os esforços e o dinheiro desperdiçados

freqüentemente em petiscos levam as crianças a pensar que o primeiro objetivo na vida, o que maior soma de felicidade proporciona, é poder-se satisfazer o apetite. O resultado disso é a gula, vindo depois a doença, à qual se segue em geral o emprego de drogas envenenadoras.

Os pais devem educar o apetite dos filhos, não lhes permitindo também comerem coisas que prejudiquem a saúde. Mas, no esforço de regularizar-lhes a alimentação, devemos ser cuidadosos em não exigir dos filhos que comam coisas desagradáveis ao paladar, nem mais do que necessitam. As crianças têm direitos, têm preferências, e, quando forem razoáveis, devem ser respeitadas.

A regularidade nas refeições deve ser fielmente observada. Coisa alguma se deve comer entre elas, nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida. A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos órgãos digestivos, com detrimento da saúde em geral, e da alegria. E, quando as crianças chegam à mesa, não apetezem os alimentos sãos; desejam o que lhes é prejudicial.

As mães que satisfazem os desejos dos filhos com detrimento da saúde e de uma disposição feliz estão lançando sementes daninhas que hão de germinar e dar fruto. A condescendência consigo mesmos cresce com os pequenos, e tanto o vigor físico como o mental são por essa forma sacrificados. As mães que assim fazem ceifam com amargura a semente que semearam. Vêem os filhos crescerem, tanto mentalmente como no que respeita ao caráter, incapazes para desempenhar um papel nobre e útil na família e na sociedade. As faculdades espirituais, mentais e físicas sofrem sob a influência de uma alimentação não saudável. A consciência fica entorpecida, e diminui de suscetibilidade às boas impressões.

Ao passo que se ensinam as crianças a dominarem o apetite, e comerem segundo as leis da saúde, convém fazê-las compreender que se estão privando apenas daquilo que lhes seria prejudicial. Rejeitam coisas nocivas por outras melhores. Que a mesa seja convidativa e atraente, sendo provida das boas coisas que Deus tão generosamente nos proporcionou. Seja a hora da refeição um tempo alegre e feliz. E, ao desfrutarmos os dons que nos são concedidos, retribuamos com gratos louvores ao Doador.

## O Cuidado da Criança na Doença

Em muitos casos, as doenças infantis têm sua origem nos erros cometidos na maneira de as cuidar. Irregularidade na alimentação, deficiência no vestuário nas tardes frias, falta de vigoroso exercício para manter o sangue em saudável circulação, ou falta de abundância de ar puro à purificação desse mesmo sangue, podem ser a causa da perturbação. Estudem os pais a fim de ver as causas da doença, e modifiquem então as más condições o mais depressa possível.

Todos os pais podem aprender muito sobre o cuidado, a prevenção e mesmo o tratamento das doenças. A mãe, especialmente, deve saber o que fazer nos casos comuns de doença na família. Deve saber a maneira de tratar o filho doente. Seu amor e percepção devem habilitá-la para prestar-lhe serviços que não deveriam ser confiados a mãos estranhas.

## O Estudo da Fisiologia

Os pais devem procurar interessar desde cedo os filhos no estudo da fisiologia, e ensinar-lhes seus simples princípios. Ensinar-lhes a preservar as faculdades físicas, mentais e espirituais, e empregar os dons de que são dotados, de maneira que sua vida se torne uma bênção para outros, e uma honra para Deus. Este conhecimento é inapreciável para a juventude. Ser instruídos nas coisas que dizem respeito à vida e à saúde é para eles mais importante do que o conhecimento de muitas das ciências ensinadas nas escolas.

Os pais devem viver mais para seus filhos, e menos para a sociedade. Estudai assuntos de saúde, e ponde em prática vossos conhecimentos. Ensinaí vossos filhos a raciocinar da causa para o efeito. Ensinaí-lhes que, se desejam ter saúde e felicidade, devem obedecer às leis da natureza. Ainda que não vejais aproveitamento tão rápido como desejaríeis, não desanimeis, mas continuai paciente e perseverantemente vossa obra.

Ensinaí desde o berço vossos filhos a exercer a abnegação, o domínio de si mesmos. Ensinaí-os a desfrutar as belezas da natureza e a exercitar sistematicamente as faculdades da mente e do corpo em ocupações úteis. Criai-os de modo a terem constituição sã e boa moral, disposição alegre e índole branda. Impressionai-lhes a tenra mente com a verdade de que não é

o desígnio divino que vivamos meramente para satisfazer nossas inclinações atuais, mas para nosso bem final. Ensinaí-lhes que ceder à tentação é fraqueza e impiedade; resistir-lhe, nobreza e varonilidade. Essas lições serão como sementes lançadas em boa terra, e produzirão frutos que farão a alegria de vosso coração.

Sobretudo, que os pais circundem os filhos de uma atmosfera de alegria, cortesia e amor. O lar onde o amor habita, e onde este se exprime em olhares, palavras e atos, é um lugar onde os anjos se deleitam em manifestar sua presença.

Pais, que o sol do amor, da alegria, do feliz contentamento penetre vosso coração, e que sua doce e alentadora influência domine em vosso lar. Manifestai espírito bondoso, tolerante; e incentivai o mesmo em vossos filhos, cultivando todas as graças que tornarão ditosa a vida de família. A atmosfera assim criada será para os filhos o que o ar e a luz do sol são para o mundo vegetal, promovendo saúde e vigor da mente e do corpo.

## Influências do Lar

O lar deve ser para as crianças o mais atrativo lugar do mundo, e sua maior atração deve ser a presença da mãe. As crianças têm natureza sensível e amorosa. Facilmente se consegue agradá-las, e facilmente também se sentem infelizes. Mediante uma disciplina branda, com palavras e atos amáveis, as mães podem unir os filhos ao seu coração.

As crianças gostam de ter companhia, e raramente se podem divertir sozinhas. Anseiam simpatia e ternura. O que lhes dá prazer, elas crêem que também o dá à mãe; e é natural que a ela se dirijam com suas pequeninas alegrias e pesares. A mãe não deve ferir-lhes o coraçãozinho tratando com indiferença essas coisas que, embora insignificantes para ela, são de grande importância para as crianças. A simpatia e aprovação que ela lhes dispensa são preciosas. Um olhar de aprovação e uma palavra de ânimo ou louvor, serão como um raio de sol em seu coraçãozinho tornando-as às vezes felizes o dia inteiro.

Em vez de mandar que os filhos se afastem dela, a fim de não ser molestada pelo barulho que fazem, ou perturbada por suas pequeninas necessidades, imagine a mãe algum divertimento ou trabalho leve, para entreter a mente e suas ativas mãozinhas.

Penetrando em seus sentimentos, dirigindo-lhes os brinquedos e as ocupações, a mãe conquistará a confiança dos filhos, podendo com mais eficácia corrigir-lhes os hábitos errôneos, ou combater-lhes as manifestações de egoísmo ou mau gênio. Uma palavra de advertência ou de reprovação, dita oportunamente, será de grande valor. Mediante paciente e vigilante amor, ela poderá dar à mente das crianças a verdadeira direção, nelas cultivando belos e atrativos traços de caráter.

As mães devem guardar-se de educar os pequenos de maneira a se tornarem dependentes, e absorvidos consigo mesmos. Nunca os leveis a cuidar que são o centro, e que tudo o mais deve girar em torno deles. Alguns pais dedicam demasiado tempo e atenção para distrair os filhos, mas estes devem ser acostumados a se divertirem a si próprios, a exercer seu próprio engenho e habilidade. Assim, aprenderão a estar satisfeitos com prazeres simples. Devem ser ensinados a sofrer animosamente seus pequeninos desapontamentos e provações. Em lugar de chamar a atenção para toda dorzinha ou insignificante ferimento, distraí-lhes a mente, ensinaí-lhes a passar por alto esses aborrecimentos e pequenos mal-estares. Estudai maneiras a sugerir às crianças, pelas quais elas aprendam a preocupar-se com os outros.

Não se permita, porém, que elas sejam negligenciadas. Sobrecarregadas de muitos cuidados, as mães sentem que não podem às vezes dedicar tempo para instruir seus pequenos, e dispensar-lhes amor e simpatia. Lembrem-se elas, no entanto, de que, se os filhos não encontram nos pais e no lar aquilo que lhes satisfaz o desejo que experimentam de afeto e companheirismo, volvem-se para outras fontes, onde tanto a mente como o caráter podem perigar.

Por falta de tempo e de idéia, muita mãe recusa a seus filhos algum inocente prazer, enquanto os dedos atarefados e os fatigados olhos se empenham diligentemente em qualquer obra destinada a mero adorno, qualquer coisa que, na melhor hipótese, servirá unicamente para animar a vaidade e a extravagância em seu jovem coração. Ao aproximarem-se os filhos da adolescência, estas lições dão frutos em orgulho e ausência de valor moral. A mãe aflige-se com as faltas dos filhos, mas não compreende que a colheita que está tendo é o fruto da semente por ela própria plantada.

Algumas mães não são uniformes no tratamento de suas crianças. Têm às vezes condescendências que lhes são nocivas; e de outras vezes, recusam qualquer inocente satisfação que tornaria deveras felizes o coraçãozinho infantil. Assim fazendo, elas não imitam a Cristo; Ele amava as crianças; compreendia-lhes os sentimentos, e interessava-se por elas, fosse em seus prazeres, fosse em suas provações.

## **A Responsabilidade do Pai**

O marido e pai é a cabeça da família. A esposa espera dele amor e interesse, bem como auxílio na educação dos filhos, e isso é justo. Os filhos pertencem-lhe, da mesma maneira que a ela, e sua felicidade igualmente o interessa. Os filhos esperam do pai apoio e guia; cumpre-lhe ter justa concepção da vida, e das influências e associações que devem rodear sua família; ele deve ser regido, acima de tudo, pelo amor e temor de Deus, e pelos ensinamentos de Sua Palavra, a fim de lhe ser possível guiar os pés dos filhos no caminho reto.

O pai é o legislador da família; e, como Abraão, deve fazer da Lei de Deus o governo de sua casa. Deus disse de Abraão: “Porque Eu tenho conhecido, que ele há de ordenar a seus filhos e a sua casa.” Gên. 18:19. Não haveria pecaminosa negligência em restringir o mal, nada de favoritismo fraco, imprudente, cheio de condescendência; nada de ceder sua convicção do dever aos reclamos de enganosa afeição. Abraão não somente dava a instrução devida, mas mantinha a autoridade de leis justas e retas. Deus nos deu regras para nossa direção. As crianças não devem ter permissão de desviar-se da segura vereda estabelecida na Palavra de Deus, para caminhos que levam a perigos, os quais se acham abertos de todos os lados. Bondosamente, mas com firmeza, com perseverante esforço secundado de oração, seus maus desejos devem ser refreados, reprimidas suas inclinações.

Cumpra ao pai fortalecer na família as austeras virtudes - energia, integridade, honestidade, paciência, ânimo, diligência e utilidade prática. É o que exige de seus filhos deve ele mesmo praticar, ilustrando essas virtudes na própria conduta varonil.

Mas, pais, não desanimeis vossos filhos. Combinai o afeto com a autoridade, a bondade

e simpatia com a firme restrição. Dedicai a vossos filhos algumas de vossas horas de lazer; relacionai-vos com eles; associai-vos com eles em seus trabalhos e brinquedos e captai-lhes a confiança. Cultivai a camaradagem com eles, especialmente os meninos. Tornar-vos-eis, assim, uma forte influência para o bem.

O pai deve fazer sua parte para tornar o lar feliz. Sejam quais forem seus cuidados e perplexidades nos negócios, não permita que estes ensombrem a família; deve penetrar em casa com sorrisos e palavras aprazíveis.

Em certo sentido, o pai é o sacerdote da família, depondo sobre seu altar o sacrifício matutino e vespertino. Mas a mulher e os filhos devem unir-se à oração e aos cânticos de louvor. Pela manhã, antes que saia de casa para o trabalho do dia, reúna ele os filhos em redor de si, e, curvando-se perante Deus, entregue-os ao Seu paternal cuidado. Passados os cuidados do dia, reúna-se a família para fazer uma prece de gratidão, e erguer hinos de louvor, em reconhecimento do divino cuidado no decorrer do mesmo.

Pais e mães, por mais prementes que sejam vossos afazeres, não deixeis de reunir vossa família em torno do altar de Deus. Pedi a guarda dos santos anjos em vosso lar. Lembrai-vos de que vossos queridos estão sujeitos a tentações. Aborrecimentos diários juncam a estrada tanto dos jovens como dos mais idosos. Os que querem viver vida paciente, amável e satisfeita, devem orar. Somente obtendo constante auxílio de Deus podemos alcançar a vitória sobre o eu.

O lar deve ser um lugar onde o contentamento, a cortesia e o amor façam habitação; onde moram essas graças, aí residem a paz e felicidade. Podem invadi-lo as aflições, mas isso é a sorte da humanidade. Que a paciência, a gratidão e o amor mantenham no coração a luz solar, seja embora o dia sempre nublado. Em tais lares os anjos de Deus habitam.

Estudem, o marido e a esposa, a felicidade mútua, nunca faltando as pequeninas cortesias e pequenos atos de bondade que alegram e iluminam a vida. Entre o marido e a esposa deve existir perfeita confiança. Juntos, devem considerar suas responsabilidades. Operar juntos pelo

mais alto benefício de seus filhos. Jamais devem, em presença dos filhos, criticar-se mutuamente os planos, ou discutir a maneira de julgar um do outro. Tenha a mulher o cuidado de não tornar mais difícil a obra do marido pelos filhos. Apóie o marido as mãos da esposa, dando-lhe sábios conselhos, e afetuosa animação.

Não se deve permitir que se erga entre pais e filhos barreira alguma de frieza e reserva. Relacionem-se os pais com eles, buscando compreender-lhes os gostos e disposições, penetrando em seus sentimentos e discernindo o que lhes vai no coração.

Pais, deixai que vossos filhos vejam que os amais, e fareis tudo que estiver ao vosso alcance para torná-los felizes. Se assim fizerdes, as necessárias restrições que lhes impuserdes terão incomparavelmente mais peso em seu espírito. Governai vossos filhos com ternura e compaixão, lembrando que “os seus anjos nos Céus sempre vêem a face de Meu Pai que está nos Céus”. Mat. 18:10. Se quereis que os anjos façam por vossos filhos a obra de que Deus os incumbiu, cooperai com eles, fazendo a vossa parte.

Criadas sob a sábia e amorosa guia de um lar verdadeiro, as crianças não terão desejo de ausentar-se em busca de prazer e camaradagem. O espírito que prevalece no lar moldará seu caráter; formarão hábitos e princípios que serão uma forte defesa contra a tentação, quando deixarem o abrigo do lar e assumirem sua posição no mundo.

Tanto as crianças como os pais têm importantes deveres a cumprir no lar. Deve-se-lhes ensinar que constituem uma parte da organização do lar. São alimentados, vestidos, amados e cuidados; e devem corresponder a esses muitos favores, assumindo a parte que lhes cabe nas responsabilidades do lar, e trazendo toda a felicidade possível à família da qual são membros.

As crianças são às vezes tentadas a zangar-se quando lhes são feitas restrições; mas, mais tarde na vida, elas bendirão os pais pelo fiel cuidado e estrita vigilância que as guardou e guiou na idade da inexperiência.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 379-394*

## 20º dia | A Verdadeira Educação é um Ensino

**A** verdadeira educação é um preparo missionário. Todo filho e filha de Deus é chamado a ser missionário; somos chamados ao serviço de Deus e de nossos semelhantes; e habilitar-nos para essa obra deve ser o objetivo de nossa educação.

### Preparar Para o Serviço

Esse objetivo deve ser conservado constantemente em vista pelos pais e mestres cristãos. Não sabemos em que atividade nossos filhos irão servir. Poderão passar a vida no círculo do lar; podem-se empenhar nas carreiras comuns da vida, ou ir, como ensinadores do evangelho, para terras pagãs; todos serão, entretanto, semelhantemente chamados a ser missionários de Deus, ministros da misericórdia ao mundo.

As crianças e os jovens, com seus talentos novos, sua energia e ânimo, suas vivas suscetibilidades, são amados por Deus, e Ele os deseja pôr em harmonia com os agentes divinos. Têm de obter educação que os auxilie a pôr-se ao lado de Cristo em desinteressado serviço.

De todos os Seus filhos até ao fim do tempo, da mesma maneira que de Seus primeiros discípulos, Cristo disse: “Assim como Tu Me enviaste ao mundo, também Eu os enviei ao mundo” (João 17:18), para serem representantes de Deus, para revelarem Seu Espírito, manifestarem Seu caráter, fazerem Sua obra.

Nossos filhos acham-se, por assim dizer, na encruzilhada dos caminhos. De todos os lados, os incitamentos do mundo ao interesse e à condescendência consigo mesmos atraem-nos da vereda estabelecida para os remidos do Senhor. O ser sua vida uma bênção ou uma maldição, depende da escolha que fizerem. Transbordando de energia, ansiosos de provar suas aptidões ainda não experimentadas, precisam dar vazão a sua exuberância de vida. Eles serão ativos, ou para o bem, ou para o mal.

A Palavra de Deus não reprime a atividade, mas guia-a retamente. Deus não pede aos jovens que tenham menos aspirações. Os elementos de caráter que tornam o homem verdadeiramente bem-sucedido e honrado entre os homens - o irremovível desejo de algum bem maior, a indomável vontade e tenaz aplicação, a perseverança

incansável - não devem ser desanimados. Pela graça de Deus, devem ser dirigidos para a consecução de objetivos tão mais elevados que meros interesses egoístas e mundanos, quanto os céus são mais altos do que a terra.

Cumpre-nos a nós, como pais e como cristãos, imprimir a nossos filhos direção devida. Devem eles ser cuidadosa, sábia e ternamente guiados às veredas do serviço cristão. Temos para com Deus o solene compromisso de criar nossos filhos para Sua obra. Rodeá-los de influências que os induzam a escolher uma vida de serviço, e dar-lhes o devido preparo, eis nosso primeiro dever.

“Deus amou... de tal maneira que deu” - deu “o Seu Filho unigênito” a fim de que não perecêssemos, mas tivéssemos a vida eterna. João 3:16. “Cristo vos amou e Se entregou a Si mesmo por nós.” Efés. 5:2. Se amarmos, havemos de dar. “Não para ser servido, mas para servir” (Mat. 20:28), eis a grande lição que temos de aprender e ensinar.

Seja a juventude impressionada com a idéia de que não pertence a si mesma. Pertence a Cristo. São a aquisição de Seu sangue, a reivindicação de Seu amor. Vivem porque Ele os guarda com Seu poder. Seu tempo, sua força e suas aptidões pertencem-Lhe, para serem desenvolvidas, exercitadas e empregadas para Ele.

Depois dos seres angélicos, a família, formada à imagem de Deus, é a mais nobre de Suas obras. Ele deseja que se tornem tudo quanto lhes tem tornado possível ser, e que façam o melhor que possam com as faculdades de que os dotou.

A vida é misteriosa e sagrada. É a manifestação do próprio Deus, fonte de toda a vida. Preciosas são as oportunidades que ela encerra, e devem ser zelosamente aproveitadas. Uma vez perdidas, desaparecem para sempre.

Deus põe perante nós a eternidade, com suas realidades solenes, e concede-nos a posse de temas imortais, imperecíveis. Apresenta uma verdade valiosa, enobrecedora, a fim de que avancemos numa vereda segura e certa, na realização de um objetivo merecedor do fervoroso empenho de todas as nossas faculdades.

Deus olha o interior da pequenina semente que Ele próprio criou, e nela vê encoberta a bela

flor, o arbusto ou a grande e frondosa árvore. Assim vê Ele as possibilidades em toda criatura humana. Achamo-nos aqui para determinado fim. Deus nos deu o plano que tem para nossa vida, e deseja que alcancemos a mais alta norma de desenvolvimento.

Deseja que crescamos constantemente em santidade, felicidade e utilidade. Todos possuem aptidões que devem ser ensinados a considerar sagrados dons, a apreciar como dotes do Senhor, e empregar devidamente. Ele deseja que os jovens cultivem todas as faculdades de seu ser, exercitando ativamente cada uma delas. Deseja que desfrutem tudo que é útil e precioso nesta vida, que sejam bons e façam o bem, depositando um tesouro celeste para a vida futura.

Devem ter a ambição de ser excelentes em tudo que é útil, elevado e nobre. Contemplem eles a Cristo como o modelo segundo o qual devem ser moldados. A santa ambição que Ele revelou em Sua vida devem eles nutrir - a ambição de tornar o mundo melhor por eles nele terem vivido. Tal é a obra a que são chamados.

### **Amplio Fundamento**

A mais elevada de todas as ciências é a de salvar almas. A maior obra a que podem aspirar criaturas humanas é a obra de atrair homens do pecado para a santidade. Para a realização desta obra, é mister lançarem-se sólidos fundamentos. É necessária uma educação adequada - uma educação que exigirá dos pais e mestres tanta reflexão e esforço como não requer a mera instrução. Pede-se mais alguma coisa além da cultura do intelecto. A educação não se acha completa a menos que o corpo, a mente e o coração se achem igualmente educados. O caráter deve receber a devida disciplina, para seu inteiro e mais elevado desenvolvimento. Todas as faculdades da mente e do corpo devem ser desenvolvidas e devidamente exercitadas. É um dever cultivar e exercitar toda aptidão que nos tornará mais eficientes como obreiros de Deus.

A verdadeira educação inclui todo o ser. Ela ensina o devido emprego do próprio eu. Habilita-nos a fazer o melhor uso do cérebro, ossos e músculos; do corpo, mente e coração. As faculdades do espírito são as mais elevadas potências; têm de governar o reino do corpo. Os apetites e paixões naturais devem ser sujeitos

ao domínio da consciência e das afeições espirituais. Cristo Se acha à testa da humanidade, e Seu desígnio é conduzir-nos, em Seu serviço, a elevadas e santas veredas de pureza. Mediante a assombrosa operação de Sua graça, temos de nos tornar completos nEle.

Jesus adquiriu Sua educação no lar. Sua mãe foi-Lhe a primeira professora humana. De seus lábios e dos rolos dos profetas, aprendeu Ele as coisas celestes. Vivia numa casa de camponeses, e fiel e alegremente desempenhou Sua parte nas responsabilidades domésticas. Aquele que fora o Comandante dos Céus era agora servo voluntário, filho amante e obediente. Aprendeu um ofício, e trabalhava com Suas próprias mãos na carpintaria com José. Nos trajes de um operário comum, caminhava pelas ruas da pequenina cidade, indo para Seu humilde serviço, e dele voltando.

O povo daquela época avaliava as coisas pelas aparências exteriores. À medida que a religião declinara em poder, crescera em pompa. Os educadores de então buscavam impor respeito mediante exibição e ostentação. A vida de Jesus apresentava um frisante contraste com tudo isso. Ela demonstrava a falta de valor daquilo que os homens consideravam ser as coisas essenciais da vida. As escolas de Seu tempo, com sua maneira de engrandecer coisas insignificantes e amesquinhar as grandes coisas, não as procurou Ele. Sua educação foi recebida das fontes indicadas pelo Céu, do trabalho útil, do estudo das Escrituras, da natureza e das experiências da vida - os compêndios divinos, cheios de instruções para todos quantos neles põem mãos voluntárias, olhos atentos e coração entendido.

“O Menino crescia e Se fortalecia em espírito, cheio de sabedoria; e a graça de Deus estava sobre Ele.” Luc. 2:40.

Assim preparado saiu para Sua missão, exercendo sobre os homens, em todos os momentos de Seu contato com eles, uma influência que beneficiava, um poder que transformava, influência e poder que o mundo jamais testemunhara.

O lar é a primeira escola da criança, e é aí que se devem lançar as bases para uma vida de serviço. Estes princípios não devem ser ensinados meramente em teoria. Devem orientar toda a educação da vida.

Desde bem cedo, deve-se ministrar à criança a lição da prestimosidade. Logo que suas forças e a faculdade de raciocínio estejam suficientemente desenvolvidas, devem-se-lhe confiar deveres a desempenhar em casa. Deve ser estimulada a tentar auxiliar o pai e a mãe, estimulada a ser abnegada e a dominar-se a si mesma, a colocar a felicidade e o bem-estar dos outros acima dos seus, a estar atenta às oportunidades de animar e ajudar os irmãos, os companheiros, e a mostrar bondade para com os velhos, os doentes e os desditosos. Quanto mais profundamente o espírito de verdadeiro serviço penetrar o lar, tanto mais profundamente ele se desenvolverá na vida das crianças. Elas encontrarão prazer em servir e sacrificar-se pelo bem dos outros.

### **A Obra da Escola**

A educação doméstica deve ser secundada pela obra da escola. O desenvolvimento de todo o ser - físico, mental e espiritual - e o ensino do serviço e sacrifício devem ser constantemente conservados em vista.

Acima de qualquer outro meio, o serviço feito por amor de Cristo, nas pequeninas coisas da vida diária, tem o poder de moldar o caráter e orientar a vida no sentido do desinteressado serviço. Despertar esse espírito, estimulá-lo e orientá-lo devidamente, eis a obra dos pais e professores. Não lhes poderia ser confiada obra mais importante. O espírito de serviço é o que reina no Céu, e anjos hão de cooperar com todo esforço feito no intuito de o desenvolver e estimular.

Essa educação deve basear-se na Palavra de Deus. Somente aí nos são apresentados seus princípios, em toda a sua plenitude. A Bíblia deve ser tomada como fundamento do estudo e do ensino. O conhecimento essencial é o conhecimento de Deus e dAquele que Ele enviou.

Toda criança e todo jovem devem conhecer-se a si mesmos. Convém que compreendam a habitação física que Deus lhes deu, e as leis mediante as quais se mantêm com saúde. Todos devem ter base sólida nos ramos comuns de educação. E devem ser exercitados em indústrias que os tornem homens e mulheres de habilidade prática, aptos para os deveres da vida diária. A isso devem acrescentar-se conhecimentos e experiência prática em vários ramos de trabalho missionário.

### **Aprender Ensinando**

Avance a juventude tão rapidamente e vá tão longe em adquirir conhecimentos quanto lhe seja possível. Seja o seu campo de estudos tão vasto quanto suas faculdades puderem abranger. E, à medida que aprendam, vão eles comunicando seus conhecimentos. É assim que a mente adquirirá disciplina e vigor. É o emprego que eles fazem de seus conhecimentos que determina o valor de sua educação. Gastar longo tempo em estudos, sem esforço algum para comunicar o que se adquire, demonstra-se muitas vezes um prejuízo em lugar de um auxílio ao real desenvolvimento. Tanto em casa como na escola, o esforço do estudante deve ser no sentido de aprender a estudar e a passar a outros os conhecimentos adquiridos. Seja qual for sua vocação, terá de ser durante toda a sua vida, tanto aluno como professor. Assim, poderá avançar continuamente, pondo em Deus a sua confiança, apegando-se Àquele que é infinito em sabedoria, que pode revelar os segredos ocultos durante séculos e resolver os mais difíceis problemas, para a mente que nEle crê.

A Palavra de Deus salienta grandemente a influência das companhias, mesmo sobre homens e mulheres. Quão maior não será sua força sobre a mente e caráter em desenvolvimento, das crianças e dos jovens! Aqueles com quem andam, os princípios que adotam, os hábitos que formam decidirão a questão de sua utilidade aqui, e de seus interesses futuros e eternos.

É um fato terrível, e que deve fazer tremer o coração dos pais, que em tantas escolas e colégios a que se mandam os jovens, em busca de cultura e disciplina intelectual, dominam influências que deturpam o caráter, desviam a mente dos verdadeiros objetivos da vida, e aviltam a moral. Mediante o contato com os irreligiosos, os amantes de prazeres e os corrompidos, muitíssimos jovens perdem a simplicidade e a pureza, a fé em Deus e o espírito de sacrifício que pais cristãos incentivaram e conservaram mediante cuidadosas instruções e fervorosas preces.

Muitos dos que entram na escola com o intuito de preparar-se para algum ramo de serviço desinteressado absorvem-se em estudos seculares. Desperta-se o desejo de alcançar distinções nos estudos e honras no mundo. Perde-se de vista o desígnio para que entraram na escola e a vida é dedicada a ocupações egoístas e mundanas. E

formam-se muitas vezes hábitos que arruinam a vida tanto para este mundo como para o por vir.

Em geral, os homens e mulheres que possuem idéias largas, desígnios altruístas e nobres aspirações são aqueles em quem estas características foram desenvolvidas mediante a convivência que tiveram nos primeiros anos de sua existência. Em todo o Seu trato com os filhos de Israel, Deus insistiu com eles sobre a importância de velar pela companhia que seus filhos mantinham. Todos os regulamentos da vida civil, religiosa e social eram feitos tendo em vista a preservação dos filhos contra as companhias prejudiciais, familiarizando-os, desde os mais tenros anos, com os preceitos e princípios da Lei de Deus. A lição objetiva proporcionada por ocasião do nascimento da nação era de natureza a impressionar profundamente todos os corações. Antes do derradeiro e terrível juízo que sobreveio aos egípcios com a morte dos primogênitos, Deus ordenou a Seu povo que reunisse seus filhos na própria casa. A ombreira de cada porta foi assinalada com sangue, e dentro da proteção oferecida por este sinal deviam todos permanecer. Assim hoje, os pais que amam e temem a Deus têm de guardar seus filhos dentro do “vínculo do concerto” (Ezeq. 20:37) - dentro da proteção daquelas sagradas influências que se tornaram possíveis mediante o sangue remidor de Cristo.

### “Apartai-vos”

Cristo disse, de Seus discípulos: “Dei-lhes a Tua Palavra, e ... não são do mundo, assim como Eu não sou do mundo.” João 17:14.

“Não vos conformeis com este mundo”, pede-nos Deus, “mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento.” Rom. 12:2.

“Não vos prendais a um jugo desigual com os infiéis; porque que sociedade tem a justiça com a injustiça? E que comunhão tem a luz com as trevas? E que consenso tem o templo de Deus com os ídolos? Porque vós sois o templo do Deus vivente, como Deus disse: Neles habitarei e entre eles andarei; e Eu serei o seu Deus, e eles serão o Meu povo. Pelo que saí do meio deles, e apartai-vos; ... e não toqueis nada imundo; ... e Eu serei para vós Pai, e vós sereis para Mim filhos e filhas, diz o Senhor todo-poderoso.” II Cor. 6:14, 16-18.

“Congregai os filhinhos.” Joel 2:16. “... e lhes declare os estatutos de Deus e as Suas leis.” Êxo. 18:16.

“Assim, porão o Meu nome sobre os filhos de Israel, e Eu os abençoarei.” Núm. 6:27.

“E todos os povos da Terra verão que és chamado pelo nome do Senhor.” Deut. 28:10.

“E estará o resto de Jacó no meio de muitos povos,  
Como orvalho do Senhor,  
Como chuvisco sobre a erva,  
Que não espera pelo homem,  
Nem aguarda filhos de homens.” Miq. 5:7.

Somos contados como Israel. Todas as instruções dadas aos israelitas de outrora, relativamente à educação e preparo de seus filhos, todas as promessas de bênçãos mediante a obediência, dirigem-se a nós.

A Palavra de Deus a nós é: “Abençoar-te-ei, ... e tu serás uma bênção.” Gên. 12:2.

Cristo disse acerca dos primeiros discípulos e de todos os que houvessem de nEle crer mediante a palavra deles: “Eu dei-lhes a glória que a Mim Me deste, para que sejam um, como nós somos um. Eu neles, e Tu em Mim, para que sejam perfeitos em unidade, e para que o mundo conheça que Tu Me enviaste a Mim e que tens amado a eles como Me tens amado a Mim.” João 17:22 e 23.

Maravilhosas, maravilhosas palavras, quase além do alcance da fé! O Criador de todos os mundos ama os que se consagram ao Seu serviço da mesma maneira que ama a Seu Filho. Mesmo aqui, e já agora, Seu misericordioso favor nos é concedido nessa maravilhosa extensão. Ele nos conferiu a Luz e a Majestade do céu e com Ele nos doou todo o tesouro celeste. Assim como nos prometeu para a vida futura, concede-nos principescos dons nesta vida. Como objeto de Sua graça, deseja que desfrutemos tudo que nos enobrecerá e elevará o caráter. Ele espera infundir na juventude poder de cima, a fim de que possam permanecer sob a ensangüentada bandeira de Cristo, para trabalhar como Ele trabalhou a fim de dirigir as almas às veredas seguras, para colocar os pés de muitos sobre a Rocha dos séculos.

Todos os que estão buscando trabalhar de acordo com os planos de educação de Deus

hã de ter Sua graça mantenedora, Sua contínua presença, Seu poder protetor. A todos Ele diz: “Esforça-te e tem bom ânimo; não pases, nem te espantes, porque o Senhor, teu Deus, é contigo. ... Não te deixarei nem te desampararei.” Js. 1:9 e 5.

“Porque, assim como descem a chuva e a neve dos céus  
E para lá não tornam,  
Mas regam a terra e a fazem produzir, e brotar,  
E dar semente ao semeador, e pão ao que come,  
Assim será a Minha palavra que sair da Minha boca;  
Ela não voltará para Mim vazia;  
Antes, fará o que Me apraz  
E prosperará naquilo para que a envie.  
Porque, com alegria, saireis  
E, em paz, sereis guiados;  
Os montes e os outeiros exclamarão de prazer perante a vossa face,  
E todas as árvores do campo baterão palmas.  
Em lugar do espinheiro, crescerá a faia,  
E, em lugar da sarça, crescerá a murta;  
Isso será para o Senhor por nome,  
Por sinal eterno, que nunca se apagará.”  
Isa. 55:10-13.

Por todo o mundo a sociedade se acha em desordem, e uma transformação radical se faz necessária. A educação dada à juventude deve moldar toda a estrutura social.

“E edificarão os lugares antigamente assolados,  
E restaurarão os de antes destruídos,  
E renovarão as cidades assoladas,  
Destruídas de geração em geração.  
Mas vós sereis chamados sacerdotes do Senhor. ...  
E terão perpétua alegria.  
Porque Eu, o Senhor, amo o juízo; ...

“Eu lhes darei sua recompensa em verdade  
E farei um concerto eterno com eles.  
E a sua posteridade será conhecida entre as nações,  
E os seus descendentes, no meio dos povos;  
Todos quantos os virem os conhecerão  
Como semente bendita do Senhor.  
Porque, como a terra produz os seus renovos,  
E como o horto faz brotar o que nele se semeia,  
Assim o Senhor Jeová fará brotar a justiça  
E o louvor para todas as nações.” Isa. 61:4, 6-9 e 11.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 395-406*

## 21º dia | O Verdadeiro Conhecimento de Deus

**C**omo nosso Salvador, achamo-nos neste mundo para servir a Deus. Aqui nos achamos a fim de nos tornarmos semelhantes a Ele no caráter, revelando-O ao mundo mediante uma vida de serviço. Para sermos colaboradores Seus, para sermos semelhantes a Ele, e Lhe revelarmos o caráter, precisamos conhecê-Lo direito. Cumpre-nos conhecê-Lo tal como Ele Se revela a Si mesmo.

O conhecimento de Deus é o fundamento de toda verdadeira educação e de todo serviço verdadeiro. É a única salvaguarda real contra a tentação. Por ele, unicamente, nos podemos tornar semelhantes a Deus no caráter.

Esse é o conhecimento de que necessitam todos quantos estão trabalhando pelo reerguimento de seus semelhantes. Transformação de caráter, pureza de vida, eficiência no serviço, apego aos princípios corretos, tudo depende do justo conhecimento de Deus. Esse conhecimento é o preparo essencial tanto para esta como para a futura existência.

“O temor do Senhor é o princípio da sabedoria.” Prov. 9:10.

Mediante o Seu conhecimento é-nos dado “tudo o que diz respeito à vida e piedade”. II Ped. 1:3.

“E a vida eterna é esta”, disse Jesus, “que Te conheçam a Ti só por único Deus

verdadeiro e a Jesus Cristo, a quem enviaste.” João 17:3.

“Assim diz o Senhor:

Não se glorie o sábio na sua sabedoria,  
Nem se glorie o forte na sua força;  
Não se glorie o rico nas suas riquezas.  
Mas o que se gloriar glorie-se nisto:  
Em Me conhecer e saber que Eu sou o  
Senhor,  
Que faço beneficência, juízo e justiça na  
Terra;  
Porque destas coisas Me agrado, diz o  
Senhor.” Jer. 9:23 e 24.

Precisamos estudar as revelações que Deus tem feito de Si mesmo.

“Ora, toma conhecimento com Ele,  
E terás paz:  
E assim te alcançará o bem.  
Ora, recebe da Sua boca a lei:  
E mete as Suas palavras no teu coração. ...  
E o Todo-poderoso Se fará teus tesouros.

...

“Porque então te deleitarás no  
Todo-poderoso;  
E levantarás o teu rosto para Deus:  
Tu Lhe rogarás, e Ele te ouvirá,  
E pagarás os teus votos.  
E decretarás um negócio,  
E cumprir-se-á;  
E sobre os teus caminhos resplandecerá a  
luz.  
Quando te abaterem, então tu dirás:  
Haja exaltação!  
E Deus salvará o humilde.” Jó 22:21-29,  
Versão Trinitariana.

“Suas coisas invisíveis, desde a criação do mundo, tanto o Seu eterno poder como a Sua divindade, se entendem e claramente se vêem pelas coisas que estão criadas.” Rom. 1:20.

As coisas da natureza que agora contemplamos não nos dão senão uma fraca idéia da glória do Éden. O pecado manchou a beleza da Terra; podem-se ver em tudo os vestígios da obra do mal. Todavia, permanece muita coisa bela. A natureza testifica de que Alguém, infinito em poder, grande em bondade, misericórdia e amor, criou a Terra, enchendo-a de vida e alegria. Mesmo em seu estado defeituoso, todas as coisas revelam a mão-de-obra do Artista por excelência.

Para onde quer que nos volvamos, podemos ouvir a voz de Deus, e ver testemunhos de Sua bondade.

Desde o solene ribombar do trovão e o incessante bramir do velho oceano, aos festivos cânticos que fazem as florestas palpitantes de melodia, as milhares de vozes da natureza entoam-Lhe os louvores. Na Terra e no mar e no espaço, com suas maravilhosas cores e matizes, variando em suntuoso contraste ou combinando-se em harmonia, nós Lhe contemplamos a glória. As montanhas eternas falam-nos de Seu poder. As árvores, agitando os verdes leques ao sol, e as flores em sua delicada beleza, apontam para seu Criador. O verde vivo, que atapeta a bronzeada terra, fala do cuidado de Deus para com a mais humilde de Suas criaturas. As profundezas do mar e as entranhas da terra revelam-Lhe os tesouros. Aquele que pôs as pérolas no oceano e a ametista e o crisólito entre as rochas é um amante do belo. O Sol que se ergue no firmamento é um representante dAquele que é a vida e a luz de todos quantos foram por Ele criados. Todo esplendor e beleza que adornam a Terra e abrilhantam os Céus falam de Deus.

Todas as coisas falam do Seu terno e paternal cuidado, e de Seu desejo de tornar felizes os Seus filhos.

A poderosa força que opera em toda a natureza, e sustém todas as coisas, não é, como fazem parecer alguns homens de ciência, unicamente um princípio que tudo penetra, uma energia. Deus é Espírito; é, todavia, um Ser pessoal; pois como tal Se tem Ele revelado:

“O Senhor Deus é verdade;  
Ele mesmo é o Deus vivo e o Rei eterno;

...

Os deuses que não fizeram os céus e a Terra  
Desaparecerão da Terra e de debaixo  
deste céu.

“Não é semelhante a estes a porção de Jacó;  
Porque Ele é o Criador de todas as coisas.

...

“Ele fez a Terra pelo Seu poder;  
Ele estabeleceu o mundo por Sua sabedoria  
E com a Sua inteligência estendeu os céus.” Jer. 10:10, 11, 16 e 12.

## A Natureza Não é Deus

A mão-de-obra de Deus em a natureza não é o próprio Deus em a natureza. As coisas da natureza são uma expressão do caráter e do poder de Deus; não devemos, porém, considerá-la como Deus. A habilidade artística das criaturas humanas produz obras muito belas, coisas que deleitam a vista; e essas coisas nos revelam algo de seu autor; a obra feita não é, no entanto, seu autor. Não é a obra, mas o obreiro, que é considerado digno de honra. Assim, ao passo que a natureza é uma expressão do pensamento de Deus, não é a natureza, mas o Deus da natureza que deve ser exaltado.

“Ó, vinde, adoremos e prostremo-nos!  
Ajoelhemos diante do Senhor. ...  
Nas Suas mãos estão as profundezas da Terra,  
E as alturas dos montes são Suas.  
Seu é o mar, pois Ele o fez,  
E as Suas mãos formaram a terra seca.”  
Sal. 95:6, 4 e 5.

“Procurai o que faz o Sete-estrela e o Órion,  
E torna a sombra da noite em manhã,  
E escurece o dia como a noite.” Amós 5:8.

“É Ele o que forma os montes, e cria o vento,  
E declara ao homem qual é o seu pensamento.” Amós 4:13.

“Ele é o que edifica as Suas câmaras no céu,  
E a Sua abóbada fundou na Terra,  
“E o que chama as águas do mar,  
E as derrama sobre a terra;  
O Senhor é o Seu nome.” Amós 9:6.

## A Criação da Terra

A obra da criação não pode ser explicada pela ciência. Que ciência pode explicar o mistério da vida?

“Pela fé, entendemos que os mundos, pela Palavra de Deus, foram criados; de maneira que aquilo que se vê não foi feito do que é aparente.” Heb. 11:3.

“Eu formo a luz e crio as trevas; ...  
Eu, o Senhor, faço todas essas coisas. ...  
Eu fiz a Terra e criei nela o homem;  
Eu o fiz; as Minhas mãos estenderam os céus

E a todos os seus exércitos dei as Minhas ordens.” Isa. 45:7 e 12.

“Eu os chamarei, e aparecerão juntos.”  
Isa. 48:13.

Na criação da Terra, Deus não dependeu de matéria preexistente. “Falou, e tudo se fez; mandou, e logo tudo apareceu.” Sal. 33:9. Todas as coisas, materiais ou espirituais, apareceram diante do Senhor Jeová à Sua palavra, e foram criadas para Seu próprio desígnio. Os Céus e todo o seu exército, a Terra e tudo quanto nela há, vieram à existência pelo sopro de Sua boca.

Na criação do homem, manifestou-se a atuação de um Deus pessoal. Quando Deus fizera o homem à Sua imagem, a forma humana era perfeita, mas jazia inanimada. Então um Deus pessoal, de existência própria, soprou naquela forma o fôlego da vida, e o homem tornou-se um ser vivo, inteligente. Todas as partes do seu organismo se puseram em ação. O coração, as artérias, as veias, a língua, as mãos, os pés, os sentidos, as faculdades da mente, tudo se pôs a funcionar, sendo todos submetidos a uma lei. O homem tornou-se alma vivente. Mediante Cristo, a Palavra, um Deus pessoal criou o homem, dotando-o de inteligência e poder.

Nossa matéria não Lhe era oculta quando, em segredo, fomos formados; Seus olhos viram essa matéria ainda informe, e em Seu livro todos os nossos membros foram escritos, quando ainda nenhum deles havia.

Deus designou que, acima de todas as ordens inferiores de seres, o homem, a coroa de Sua criação, exprimisse Seus pensamentos, e Lhe revelasse a glória. Mas o homem não se deve exaltar como Deus.

“Celebrai com júbilo ao Senhor, ...  
Servi ao Senhor com alegria  
E apresentai-vos a Ele com canto.  
“Sabei que o Senhor é Deus;  
Foi Ele, e não nós, que nos fez povo Seu  
E ovelhas do Seu pasto.  
“Entrai pelas portas dEle com louvor  
E em Seus átrios, com hinos;  
Louvai-O e bendizei o Seu nome.”  
Sal. 100:1-4.

“Exaltai ao Senhor, nosso Deus,  
E adorai-O no Seu santo monte,  
Porque o Senhor, nosso Deus, é santo.”  
Sal. 99:9.

Deus está continuamente ocupado em manter e empregar como servos as coisas que criou. Opera por meio das leis da natureza, delas Se servindo como instrumentos Seus. Elas não agem por si mesmas. A natureza, em sua obra, testifica da presença inteligente e da atividade de um Ser que opera em tudo segundo a Sua vontade.

“Para sempre, ó Senhor,  
A Tua palavra permanece no Céu.  
A Tua fidelidade estende-se de geração  
em geração;  
Tu firmaste a Terra, e firme permanece.  
Conforme o que ordenaste, tudo se  
mantém até hoje;  
Porque todas as coisas Te obedecem.”  
Sal. 119:89-91.

“Tudo o que o Senhor quis, Ele o fez,  
Nos céus e na Terra, nos mares e em  
todos os abismos.” Sal. 135:6.

“Mandou, e logo foram criados.  
E os confirmou para sempre  
E lhes deu uma lei que não ultrapassarão.”  
Sal. 148:5 e 6.

Não é por um poder a ela inerente que ano após ano a terra produz suas fartas colheitas, e continua sua marcha ao redor do Sol. A mão do Infinito está em perpétua operação, guiando este planeta. É o poder de Deus em contínuo exercício que mantém a Terra em equilíbrio em sua rotação. É Deus que faz o Sol se erguer nos céus. Abre as janelas do céu e dá a chuva.

“Dá a neve como lã e  
Esparge a geada como cinza.” Sal. 147:16.

“Fazendo Ele soar a voz, logo há arruído  
de águas no céu,  
E sobem os vapores da extremidade da  
terra;  
Ele faz os relâmpagos para a chuva  
E faz sair o vento dos Seus tesouros.”  
Jer. 10:13.

O mecanismo do corpo humano não pode ser plenamente compreendido; apresenta mistérios que desconcertam o mais inteligente. Não é em resultado de um mecanismo que, uma vez posto a funcionar, continua sua obra, que o pulso bate, e respiração se segue a respiração. Em Deus vivemos e nos movemos, e existimos. O coração palpitante, o pulso em seu ritmo, cada nervo e músculo do organismo vivo é mantido

em ordem e atividade pelo poder de um Deus sempre presente.

A Bíblia nos mostra Deus em Seu alto e santo lugar, não em um estado de inatividade, não em silêncio e solidão, mas circundado por miríades de miríades e milhares de milhares de seres santos, todos esperando por fazer a Sua vontade. Por meio desses mensageiros, Ele está em ativa comunicação com todas as partes de Seus domínios. Por Seu Espírito está presente em toda parte. Por meio de Seu Espírito e dos anjos, ministra aos filhos dos homens.

Acima das perturbações da Terra, está Ele sentado em Seu trono; tudo está patente ao Seu exame; e de Sua grande e serena eternidade, ordena aquilo que melhor parece a Sua providência.

“Não é do homem o seu caminho,  
Nem do homem que caminha, o dirigir  
os seus passos.” Jer. 10:23.

“Confia no Senhor de todo o teu coração.

...

Reconhece-O em todos os teus caminhos,  
E Ele endireitará as tuas veredas.”  
Prov. 3:5 e 6.

“Os olhos do Senhor estão sobre os que O  
temem,  
Sobre os que esperam na Sua  
misericórdia,  
Para livrar a sua alma da morte  
E para os conservar vivos na fome.”  
Sal. 33:18.

“Quão preciosa é, ó Deus, a Tua benignidade! ...

Os filhos dos homens se abrigam à  
sombra das Tuas asas.” Sal. 36:7.

“Bem-aventurado aquele que tem o Deus  
de Jacó por seu auxílio  
E cuja esperança está posta no Senhor,  
seu Deus.” Sal. 146:5.

“A Terra, ó Senhor, está cheia da Tua  
benignidade.” Sal. 119:64.

Tu amas “a justiça e o juízo”. Sal. 33:5.

“Tu és a esperança de todas as extremidades da Terra  
E daqueles que estão longe sobre o mar;  
O que pela Sua força consolida os  
montes,

Cingido de fortaleza;  
O que aplaca o ruído dos mares, ...  
O tumulto das nações. ...

“Tu fazes alegres as saídas da manhã e da tarde. ...

Coroas o ano da Tua bondade,  
E as Tuas veredas destilam gordura.”  
Sal. 65:5-8 e 11.

“O Senhor sustenta a todos os que caem  
E levanta a todos os abatidos.

Os olhos de todos esperam em Ti,  
E Tu lhes dás o seu mantimento a seu tempo.

Abres a Tua mão

E satisfazes os desejos de todos os  
viventes.” Sal. 145:14-16.

## **A Personalidade de Deus Revelada em Cristo**

Como Ser pessoal, Deus Se revelou em Seu Filho. O resplendor da glória do Pai, “a expressa imagem da Sua pessoa” (Heb. 1:3), como um Salvador pessoal, Jesus veio ao mundo. Como um Salvador pessoal, subiu Ele ao Céu. Como um Salvador pessoal,

Ele intercede nas cortes celestes. Perante o trono de Deus, intercede em nosso favor “Um semelhante ao Filho do homem”. Apoc. 1:13.

Cristo, a luz do mundo, velou o ofuscante esplendor de Sua divindade, e veio viver como homem entre os homens, a fim de que eles pudessem, sem ser consumidos, vir a relacionar-se com seu Criador. Desde que o pecado trouxe separação entre o homem e Aquele que o fizera, homem algum viu, em qualquer tempo, a Deus, a não ser segundo Ele Se manifesta por intermédio de Cristo.

“Eu e o Pai somos um”, declarou Cristo. João 10:30. “Ninguém conhece o Filho, senão o Pai; e ninguém conhece o Pai, senão o Filho e aquele a quem o Filho O quiser revelar.” Mat. 11:27.

Cristo veio para ensinar às criaturas humanas aquilo que Deus deseja que elas conheçam. Em cima nos Céus, na Terra, na vastidão do oceano, vemos a obra das mãos de Deus. Todas as coisas criadas testificam de Seu poder, Sua Sabedoria, Seu amor. Todavia não nos é possível, por meio das estrelas ou do oceano ou da cata-

rata, aprender da personalidade de Deus o que nos é revelado em Cristo.

Deus viu que era necessária uma mais clara revelação, tanto de Sua personalidade como de Seu caráter, do que a que nos é oferecida pela natureza. Enviou Seu filho ao mundo para, tanto quanto a vista humana podia suportar, manifestar a natureza e os atributos do Deus invisível.

## **Revelado aos Discípulos**

Estudemos as palavras proferidas por Cristo no cenáculo, na véspera de Sua crucifixão. Aproximava-se a hora de Seu julgamento, e Ele buscou confortar os discípulos, que deviam ser tão rigorosamente provados.

“Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em Mim. Na casa de Meu Pai há muitas moradas; se não fosse assim, Eu vo-lo teria dito, pois vou preparar-vos lugar.

“Disse-Lhe Tomé: Senhor, nós não sabemos para onde vais e como podemos saber o caminho? Disse-lhe Jesus: Eu sou o caminho, e a verdade, e a vida. Ninguém vem ao Pai senão por Mim. Se vós Me conhecêsseis a Mim, também conheceríeis a Meu Pai; e já desde agora O conheceis e O tendes visto. ...

“Senhor, mostra-nos o Pai”, disse Filipe, “o que nos basta. Disse-lhe Jesus: Estou há tanto tempo convosco, e não Me tendes conhecido, Filipe? Quem Me vê a Mim vê o Pai; e como dizes tu: Mostra-nos o Pai? Não crês tu que Eu estou no Pai e que o Pai está em Mim? As palavras que Eu vos digo, não as digo de Mim mesmo, mas o Pai, que está em Mim, é quem faz as obras.” João 14:1, 2, 5-10.

Os discípulos ainda não compreendiam as palavras de Cristo quanto a Sua relação para com Deus. Muito do Seu ensino ainda lhes era obscuro. Cristo desejava que eles tivessem um mais claro, mais distinto conhecimento de Deus.

“Disse-vos isso por parábolas”, disse Ele; “chega, porém, a hora em que vos não falarei mais por parábolas, mas abertamente vos falarei acerca do Pai.” João 16:25.

Quando, no dia de Pentecoste, o Espírito Santo foi derramado sobre os discípulos, eles entenderam mais claramente as verdades que Jesus

lhes dissera por parábolas. Muito dos ensinamentos que lhes haviam sido um mistério, tornou-se-lhes claro. Mas nem mesmo então receberam os discípulos o pleno cumprimento da promessa de Cristo. Receberam relativamente a Deus todo o conhecimento que lhes era possível suportar, mas o completo cumprimento da promessa de que Cristo lhes havia de mostrar plenamente o Pai estava por vir. Assim acontece hoje em dia. Nosso conhecimento de Deus é parcial e imperfeito. Quando o conflito terminar, e o Homem Cristo Jesus reconhecer perante o Pai os Seus fiéis obreiros, que num mundo de pecado dEle têm dado um verdadeiro testemunho, compreenderão eles claramente o que agora lhes é mistério.

Cristo levou consigo para as cortes celestes a Sua glorificada humanidade. Aos que O recebem, Ele dá poder para se tornarem filhos de Deus, para que enfim possa recebê-los como Seus, para com Ele habitar por toda a eternidade. Se durante esta vida forem leais a Deus, afinal “verão o Seu rosto, e na sua testa estará o Seu nome”. Apoc. 22:4. E qual é a felicidade do Céu, senão ver a Deus? Que maior alegria poderia sobrevir ao pecador salvo pela graça de Cristo do que contemplar o rosto de Deus, e conhecê-Lo como Pai?

As Escrituras indicam claramente a relação entre Deus e Cristo, apresentando com igual clareza a personalidade e individualidade de cada um.

“Havendo Deus, antigamente, falado, muitas vezes e de muitas maneiras, aos pais, pelos profetas, a nós falou-nos, nestes últimos dias, pelo Filho. O qual, sendo... a expressa imagem da Sua pessoa, e sustentando todas as coisas pela palavra do Seu poder, havendo feito por Si mesmo a purificação dos nossos pecados, assentou-Se à direita da Majestade, nas alturas; feito tanto mais excelente do que os anjos, quanto herdou mais excelente nome do que eles. Porque a qual dos anjos disse jamais: Tu és Meu Filho, Hoje Te gerei? E outra vez: Eu Lhe serei por Pai, E Ele Me será por Filho?” Heb. 1:1, 3-5.

A personalidade do Pai e do Filho, bem como a unidade existente entre Eles, é apresentada no capítulo dezessete de João, na oração de Cristo por Seus discípulos: “E não rogo somente

por estes, mas também por aqueles que, pela Sua palavra, hão de crer em Mim; para que todos sejam um, como Tu, ó Pai, o és em Mim, e Eu em Ti; que também eles sejam um em Nós, para que o mundo creia que Tu Me enviaste.” João 17:20 e 21.

A unidade que existe entre Cristo e Seus discípulos não anula a personalidade de nenhum. São um em desígnio, mente, em caráter, mas não em pessoa. É assim que Deus e Cristo são um.

## O Caráter de Deus Revelado em Cristo

Tomando sobre Si a humanidade, Cristo veio ser um com a humanidade, e ao mesmo tempo revelar às pecadoras criaturas humanas o Pai celestial. Aquele que estivera na presença do Pai, desde o princípio, Aquele que era a expressa imagem do invisível Deus, era o único habilitado a revelar à humanidade o caráter divino. Em tudo Ele foi feito semelhante a Seus irmãos. Fez-Se carne, tal qual nós somos. Sentia fome e sede e fadiga. Era sustentado pelo alimento, e refrigerado pelo sono. Partilhou da sorte dos homens; era, todavia, o imaculado Filho de Deus. Era um estrangeiro e peregrino na Terra - estava no mundo, mas não era do mundo; tentado e provado como o são os homens e as mulheres de hoje, e vivendo não obstante uma vida isenta de pecado.

Terno, compassivo, cheio de simpatia, sempre atencioso para com os outros, Ele representava o caráter de Deus, achando-Se continuamente empenhado em serviço para com o Senhor e o homem.

“O Senhor Meu ungiu”, disse Ele,  
 “Para pregar boas novas aos mansos;  
 Enviou-Me a restaurar os contritos de coração,  
 A proclamar liberdade aos cativos”  
 Isa. 61:1,

“A dar vista aos cegos” Luc. 4:19;

“A apregoar o ano aceitável do Senhor; ...  
 “A consolar todos os tristes.” Isa. 61:2.

“Amai a vossos inimigos”, ordena-nos Ele; “bendizeis os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem, para que sejais filhos do vosso Pai que está nos Céus” (Mat. 5:44 e 45); “porque Ele é benigno até para com os ingratos e maus.” Luc. 6:35. “Faz que o Seu Sol se levante sobre maus

e bons e a chuva desça sobre justos e injustos.” Mat. 5:45. “Sede, pois, misericordiosos, como também vosso Pai é misericordioso.” Luc. 6:36.

“Pelos entranhas da misericórdia do nosso Deus, ...  
O Oriente do alto nos visitou,  
Para alumiar aos que estão assentados em trevas e sombra de morte,  
A fim de dirigir os nossos pés pelo caminho da paz.” Luc. 1:78 e 79.

## A Glória da Cruz

A revelação do amor de Deus para com os homens centraliza-se na cruz. A língua não pode exprimir Sua inteira significação, a pena é impotente para descrever, incapaz a mente humana de a penetrar. Olhando à cruz do Calvário, só nos é possível dizer: “Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho unigênito, para que todo aquele que nEle crê não pereça, mas tenha a vida eterna”. João 3:16.

Cristo crucificado por nossos pecados, Cristo ressurgido dos mortos, Cristo elevado ao alto, eis a ciência de salvação que temos de aprender e ensinar.

## Era Cristo

“Sendo em forma de Deus, não teve por usurpação ser igual a Deus. Mas aniquilou-Se a Si mesmo, tomando a forma de servo, fazendo-se semelhante aos homens; e, achado na forma de homem, humilhou-Se a Si mesmo, sendo obediente até à morte e morte de cruz.” Filip. 2:6-8.

“É Cristo quem morreu ou, antes, quem ressuscitou dentre os mortos, o qual está à direita de Deus.” Rom. 8:34. “Portanto, pode também salvar totalmente perfeitamente os que por Ele se chegam a Deus, vivendo sempre para interceder por eles.” Heb. 7:25.

“Não temos um sumo sacerdote que não possa compadecer-se das nossas fraquezas; porém Um que, como nós, em tudo foi tentado, mas sem pecado.” Heb. 4:15.

É mediante o dom de Cristo que recebemos todas as bênçãos. Por meio desse dom chega dia a dia até nós o fluxo incessante da bondade de Jeová. Toda flor, com seus delicados matizes e sua fragrância, é concedida para nossa

satisfação por intermédio daquele Dom. O Sol e a Lua foram feitos por Ele. Não há nenhuma estrela, que embeleze o céu, que por Ele não haja sido criada. Cada gota de chuva a cair, cada raio de sol espargido sobre nosso ingrato mundo, testifica do amor de Deus em Cristo. Tudo nos é suprido através daquele inexprimível Dom, o Filho unigênito de Deus. Ele foi pregado na cruz a fim de que todas essas bênçãos pudessem fluir para a obra de Deus - o homem.

“Vede que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus.” I João 3:1.

“Não se ouviu, nem com ouvidos se percebeu,  
Nem com os olhos se viu um Deus além de Ti,  
Que trabalhe para aquele que nEle espera.” Isa. 64:4.

## O Conhecimento que Transforma

O conhecimento de Deus segundo a revelação dada em Cristo, eis o que devem ter todos quantos se salvam. É o conhecimento que opera transformação no caráter. Recebido, esse conhecimento recriará a alma à imagem de Deus. Comunicará a todo o ser um poder espiritual que é divino.

“Todos nós, com cara descoberta, refletindo, como um espelho, a glória do Senhor, somos transformados de glória em glória, na mesma imagem.” II Cor. 3:18.

Falando da própria vida, o Salvador disse: “Tenho guardado os mandamentos de Meu Pai.” João 15:10. “O Pai não Me tem deixado só, porque Eu faço sempre o que Lhe agrada.” João 8:29. Deus pretende que os Seus seguidores sejam o que Jesus foi quando revestido da natureza humana. Cumpre-nos, em Sua força, viver a vida pura e nobre que o Salvador viveu.

“Por causa disso”, diz Paulo, “me ponho de joelhos perante o Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, do qual toda a família nos Céus e na Terra toma o nome, para que, segundo as riquezas da Sua glória, vos conceda que sejais corroborados com poder pelo Seu espírito no homem interior; para que Cristo habite, pela fé, no vosso

coração; a fim de, estando arraigados e fundados em amor, poderdes perfeitamente compreender, com todos os santos, qual seja a largura, e o comprimento, e a altura, e a profundidade e conhecer o amor de Cristo, que excede todo entendimento, para que sejais cheios de toda a plenitude de Deus.” Efés. 3:14-19.

“Não cessamos de orar por vós e de pedir que sejais cheios do conhecimento da Sua vontade, em toda a sabedoria e inteli-

gência espiritual; para que possais andar dignamente diante do Senhor, agradando-Lhe em tudo, frutificando em toda boa obra e crescendo no conhecimento de Deus; corroborados em toda a fortaleza, segundo a força da Sua glória, em toda a paciência e longanimidade, com gozo.” Col. 1:9-11.

É esse o conhecimento que Deus nos está convidando a receber, e ao pé do qual tudo mais é vaidade e nada.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 407-426*

## 22º dia | O Perigo do Conhecimento Especulativo

**U**m dos maiores males que acompanham a busca do conhecimento, as pesquisas da ciência, é a disposição de exaltar o raciocínio humano acima de seu real valor e sua devida esfera. Muitos tentam julgar o Criador e Suas obras mediante o imperfeito conhecimento que possuem da ciência. Esforçam-se por determinar a natureza e os atributos e as prerrogativas de Deus, e condescendem com teorias especulativas com relação ao Infinito. Os que se entregam a esse ramo de estudo estão pisando terreno proibido. Suas pesquisas não produzirão resultados de valor, só podendo ser prosseguidas com perigo para a alma.

Nossos primeiros pais foram induzidos ao pecado mediante a condescendência com o desejo de conhecimento que lhes fora vedado por Deus. Procurando adquirir esse conhecimento, perderam tudo quanto valia a pena possuí-lo. Se Adão e Eva nunca houvessem tocado a árvore proibida, Deus lhes haveria comunicado conhecimento sobre o qual não haveria pousado qualquer maldição de pecado, conhecimento que lhes haveria trazido perpétua alegria. Tudo quanto eles obtiveram por dar ouvidos ao tentador foi o relacionarem-se com a ciência do pecado e seus resultados. Por sua desobediência, a humanidade foi afastada de Deus, e a Terra separada do Céu.

Apliquemos a nós esta lição. O campo a que Satanás levou nossos primeiros pais é o mesmo a que ele está hoje em dia seduzindo os homens. Está inundando o mundo de apazíveis fábulas. Por todos os meios ao seu alcance, tenta os homens a especular com relação a Deus. Busca

assim impedi-los de obter a Seu respeito aquele conhecimento que é salvação.

### Teorias Panteístas

Ensinos espiritualistas que minam a fé em Deus e em Sua Palavra estão atualmente penetrando as instituições educativas e as igrejas por toda parte. A teoria de que Deus é uma essência que penetra toda a natureza é aceita por muitos que professam crer nas Escrituras; mas, se bem que revestida de belas roupagens, essa teoria é perigosíssimo engano. Ela representa falsamente a Deus, sendo uma desonra para Sua grandeza e majestade. E tende por certo não somente a extraviar como a rebaixar os homens. As trevas são o seu elemento, a sensualidade a sua esfera. O resultado de aceitá-la é separação de Deus. E para a caída natureza humana isso resulta em ruína.

Devido ao pecado, nossa condição não é natural, e deve ser sobrenatural o poder que nos restaura, do contrário, não tem valor. Existe unicamente um poder capaz de quebrar o domínio do mal no coração dos homens, e esse é o poder de Deus em Jesus Cristo. Unicamente por meio do sangue do Crucificado existe purificação do pecado. Sua graça, tão-somente, nos habilita a resistir e subjugar as tendências de nossa natureza caída. As teorias espiritualistas a respeito de Deus tornam Sua graça de nenhum efeito. Se Deus é uma essência que permeia toda a natureza, habita por conseguinte em todos os homens; e, para atingir a santidade, o homem não tem senão que desenvolver o poder que está dentro dele mesmo.

Seguidas até sua conclusão lógica, essas teorias assolam toda a dispensação cristã. Removem a necessidade da expiação, tornando o homem seu próprio salvador. Essas teorias acerca de Deus fazem de nenhum efeito a Sua Palavra, e os que as aceitam estão em maior risco de vir afinal a considerar a Bíblia inteira como uma ficção. Podem considerar a virtude como superior ao vício; havendo, porém, excluído a Deus de Sua devida posição de soberania, põem sua confiança no poder humano, o qual, sem Deus, é destituído de valor. A vontade humana, desajudada, não tem nenhum poder real para resistir ao mal e vencê-lo. As defesas da alma acham-se derribadas. O homem não tem barreiras contra o pecado. Uma vez rejeitadas as restrições da Palavra de Deus e de Seu Espírito, não sabemos a que profundezas uma pessoa pode imergir.

“Toda Palavra de Deus é pura;  
Escudo é para os que confiam nEle.  
Nada acrescentes às Suas palavras,  
Para que não te repreenda, e sejas achado mentiroso.” Prov. 30:5 e 6.

“Quanto ao ímpio, as suas iniquidades o prenderão,  
E, com as cordas do seu pecado, será detido.” Prov. 5:22.

## **Pesquisas dos Mistérios Divinos**

“As coisas encobertas são para o Senhor, nosso Deus; porém as reveladas são para nós e para nossos filhos, para sempre.” Deut. 29:29. A revelação que Deus de Si mesmo deu em Sua Palavra é para nosso estudo. Esta, podemos procurar compreender. Mas além disto não devemos penetrar. O mais elevado intelecto pode esforçar-se até à exaustão em conjecturas concernentes à natureza de Deus, mas infrutíferos serão os esforços. Esse problema não nos foi dado a solver. Nenhuma mente humana pode compreender a Deus. Ninguém se deve entregar a especulações com referência a Sua natureza. A esse respeito, o silêncio é eloqüente. O Onisciente está acima de discussão.

Mesmo os anjos não tiveram permissão de partilhar nos conselhos entre o Pai e o Filho quando foi delineado o plano da salvação. E as criaturas humanas não se devem intrometer nos segredos do Altíssimo. Somos tão ignorantes acerca de Deus como criancinhas; mas, como

criancinhas, é-nos dado amá-Lo e obedecer-Lhe. Em lugar de especular quanto a Sua natureza ou Suas prerrogativas, demos ouvidos às palavras que falou:

“Porventura, alcançarás os caminhos de Deus  
Ou chegarás à perfeição do Todo-poderoso?  
Como as alturas dos céus é a Sua sabedoria; que poderás tu fazer?  
Mais profunda é ela do que o inferno; que poderás tu saber?  
Mais comprida é a sua medida do que a Terra;  
E mais larga do que o mar.” Jó 11:7-9.

“Mas onde se achará a sabedoria?  
E onde está o lugar da inteligência?  
O homem não lhe conhece o valor;  
Não se acha na Terra dos viventes.  
O abismo diz: Não está em mim;  
E o mar diz: Ela não está comigo.  
Não se dará por ela ouro fino,  
Nem se pesará prata em câmbio dela.  
Nem se pode comprar por ouro fino de Ofir,  
Nem pelo precioso ônix, nem pela safira.  
Com ela não se pode comparar o ouro ou o cristal;  
Nem se trocará por jóia de ouro fino.  
Ela faz esquecer o coral e as pérolas;  
Porque a aquisição da sabedoria é melhor que a dos rubis.  
Não se lhe igualará o topázio da Etiópia,  
Nem se pode comprar por ouro puro.  
De onde, pois, vem a sabedoria,  
E onde está o lugar da inteligência?  
A perdição e a morte dizem:  
Ouvimos com os nossos ouvidos a sua fama.  
Deus entende o seu caminho,  
E Ele sabe o seu lugar.  
“Porque Ele vê as extremidades da Terra;  
E vê tudo o que há debaixo dos céus.  
Quando prescreveu uma lei para a chuva  
E caminho para o relâmpago dos trovões,  
Então, a viu e a manifestou;  
Estabeleceu-se e também a esquadrinhou.  
Mas disse ao homem:  
Eis que o temor do Senhor é a sabedoria,  
E apartar-se do mal é a inteligência.” Jó 28:12-20, 22-24, 26-28.

Nem sondando os recessos da Terra, nem mediante vãos esforços para penetrar os mistérios do divino Ser, se encontra a sabedoria. Ela é antes encontrada no humilde recebimento da revelação que Lhe tem parecido bem conceder-nos, e na conformação da vida com a Sua vontade.

Os homens de mais poderoso intelecto não podem compreender os mistérios de Jeová, segundo se revelam em a natureza. A inspiração divina faz muitas perguntas que o mais profundo erudito não sabe responder. Essas perguntas não foram feitas para que as respondêssemos, mas para chamar nossa atenção para os profundos mistérios de Deus, e ensinar-nos a limitação de nossa sabedoria. No que nos rodeia na vida diária, existem muitas coisas além da compreensão de seres finitos.

Os cétricos recusam-se a crer em Deus, porque não podem compreender o infinito poder pelo qual Ele Se revela. Mas Deus deve ser reconhecido, tanto pelo que não revela de Si mesmo como por aquilo que é franqueado à nossa limitada compreensão. Tanto na divina revelação como na natureza, Ele deixou mistérios a fim de reclamar a nossa fé. Assim deve ser. Devemos estar sempre indagando, sempre pesquisando, sempre aprendendo, e resta todavia um infinito para o além.

“Quem mediu com o seu punho as águas,  
E tomou a medida dos céus aos palmos,  
E recolheu em uma medida o pó da terra,  
E pesou os montes e os outeiros em  
balanças?

Quem guiou o Espírito do Senhor?

E que conselheiro O ensinou?

Eis que as nações são consideradas por

Ele como a gota dum balde

E como o pó miúdo das balanças;

Eis que lança por aí as ilhas como a uma  
coisa pequeníssima.

Nem todo o Líbano basta para o fogo,

Nem os seus animais bastam para  
holocaustos.

Todas as nações são como nada perante  
Ele;

Ele considera-as menos do que nada e  
como uma coisa vã.

Pág. 432

“A quem, pois, fareis semelhante a Deus

Ou com que O comparareis?

Porventura, não sabeis?

Porventura, não ouvís?

Ou desde o princípio se vos não notificou  
isso mesmo?

Ou não atentastes para os fundamentos  
da Terra?

Ele é o que está assentado sobre o globo  
da Terra,

Cujos moradores são para Ele como  
gafanhotos;

Ele é o que estende os céus como cortina

E os desenrola como tenda para neles  
habitar;

A quem pois Me fareis semelhante? ...

Diz o Santo.

Levantai ao alto os olhos

E vede quem criou estas coisas,

Quem produz por conta o seu exército,

Quem a todas chama pelos seu nome;

Por causa da grandeza das Suas forças e  
pela fortaleza do Seu poder,

Nenhuma faltará.

“Por que, pois, dizes, ó Jacó, e tu falas, ó  
Israel:

O Meu caminho está encoberto ao  
Senhor,

E o meu juízo passa de largo pelo meu  
Deus?

Não sabes,

Não ouviste que o eterno Deus, o Senhor,

O Criador dos confins da Terra,

Nem Se cansa, nem Se fatiga?

Não há esquadrinhação do Seu  
entendimento.”

Isa. 40:12, 13-18, 21, 22, 25-28.

Aprendamos, das revelações dadas pelo Espírito Santo a Seus profetas, a grandeza de nosso Deus. Escreve o profeta Isaías: “No ano em que morreu o rei Uzias, eu vi ao Senhor assentado sobre um alto e sublime trono; e o Seu séquito enchia o templo. Os serafins estavam acima dEle; cada um tinha seis asas: com duas cobriam o rosto, e com duas cobriam os pés, e com duas voavam. E clamavam uns para os outros, dizendo: Santo, Santo, Santo é o Senhor dos Exércitos; toda a Terra está cheia da Sua glória. E os umbrais das portas se moveram com a voz do que clamava, e a casa se encheu de fumaça.

“Então, disse eu: Ai de mim, que vou  
perecendo! Porque eu sou um homem de  
lábios impuros e habito no meio de um  
povo de impuros lábios; e os meus olhos

viram o Rei, o Senhor dos Exércitos!  
 “Mas um dos serafins voou para mim trazendo na mão uma brasa viva, que tirara do altar com uma tenaz; e com ela tocou a minha boca e disse: Eis que isto tocou os teus lábios; e a tua iniquidade foi tirada, e purificado o teu pecado.”  
 Isa. 6:1-7.

“Ninguém há semelhante a Ti, ó Senhor; Tu és grande, e grande é o Teu nome em força.

Quem Te não temeria a Ti, ó Rei das nações?” Jer. 10:6 e 7.

“Senhor, Tu me sondaste e me conheces. Tu conheces o meu assentar e o meu levantar; De longe entendes o meu pensamento. Cercas o meu andar e o meu deitar; E conheces todos os meus caminhos. Sem que haja uma palavra na minha língua, Eis que, ó Senhor, tudo conheces. Tu me cercaste em volta E puseste sobre mim a Tua mão. Tal ciência é para mim maravilhosíssima; Tão alta, que não a posso atingir.”  
 Sal. 139:1-6.

“Grande é o nosso Senhor e de grande poder; o Seu entendimento é infinito.”  
 Sal. 147:5.

“Os caminhos do homem estão perante os olhos do Senhor, e Ele aplanar todas as suas carreiras.” Prov. 5:21.

“Ele revela o profundo e o escondido e conhece o que está em trevas; e com Ele mora a luz.” Dan. 2:22.

“Por Deus são conhecidas todas as Suas obras desde a eternidade.” Atos 5:18.

“Quem conheceu a mente do Senhor, ou quem foi Seu conselheiro? Ou quem Lhe deu alguma coisa primeiro, e ser-lhe-á recompensada? Porque dEle, e por Ele, e para Ele são todas as coisas: a Ele seja dada a glória por todos os séculos.” Rom. 11:34-36, Versão Trinitariana.

“Ao Rei dos séculos, imortal, invisível” (I Tim. 1:17), “Aquele que tem, Ele só, a imortalidade e habita na luz inacessível; a quem nenhum dos homens viu nem pode ver; ao qual seja honra e poder

sempiterno.” I Tim. 6:16.

“Porventura, não vos espantará a Sua alteza?

E não cairá sobre vós o Seu temor?”

Jó 13:11.

“Porventura, Deus não está na altura dos Céus?

Olha para a altura das estrelas; quão elevadas estão!” Jó 22:12.

“Porventura, têm número os Seus exércitos?

E para quem não se levanta a Sua luz?”

Jó 25:3.

“Faz grandes coisas que nós não compreendemos.

Porque à neve diz:

Cai na terra;

Como também ao aguaceiro e à Sua forte chuva.

Ele sela as mãos de todo homem,

Para que conheçam todos os homens a Sua obra.

Também com a umidade carrega as grossas nuvens

E espargue a nuvem da Sua luz.

Então, ela, segundo o Seu prudente conselho, se espalha em roda,

Para que faça tudo quanto Lhe ordena

Sobre a superfície do mundo habitável;

Seja para correção, ou para a Sua terra,

Ou para beneficência, que a faça vir.

“A isto, ... inclina os teus ouvidos;

Atende e considera as maravilhas de Deus.

Porventura, sabes tu como Deus as opera

E faz resplandecer a luz da Sua nuvem?

Tens tu notícia do equilíbrio das grossas nuvens

E das maravilhas dAquele que é perfeito nos conhecimentos?

Ou estendeste com Ele os céus,

Que estão firmes como espelho fundido?

Ensina-nos o que Lhe diremos;

Porque nós nada poderemos pôr em boa ordem, por causa das trevas.

E agora não se pode ver o Sol, que

resplandece nos céus;

“Mas, passando o vento e purificando-os,

O esplendor de ouro vem do norte;

Pois em Deus há uma tremenda

majestade.

Ao Todo-poderoso não podemos alcançar;  
Grande é em poder;  
Porém a ninguém oprime em juízo e  
grandeza de justiça.

Por isso, O temem os homens.” Jó 37:5-7,  
11-16, 18, 19, 21-24.

“Quem é como o Senhor, nosso Deus,  
que habita nas alturas;  
Que Se curva para ver o que está nos céus  
e na Terra?” Sal. 113:5.

“O Senhor tem o Seu caminho na  
tormenta e na tempestade,  
E as nuvens são o pó dos Seus pés.”  
Naum 1:3.

“Grande é o Senhor e muito digno de  
louvor;  
E a Sua grandeza, inescrutável.  
Uma geração louvará as Tuas obras à  
outra geração  
E anunciará as Tuas proezas.  
Falarei da magnificência gloriosa da Tua  
majestade  
E das Tuas obras maravilhosas.  
E se falará da força dos Teus feitos  
terríveis;  
E contarei a Tua grandeza.  
Publicarão abundantemente a memória  
da Tua grande bondade  
E cantarão a Tua justiça.

“Todas as Tuas obras Te louvarão, ó  
Senhor,  
E os Teus santos Te bendirão.  
Falarão da glória do Teu reino  
E relatarão o Teu poder,  
Para que façam saber aos filhos dos  
homens as Tuas proezas  
E a glória da magnificência do Teu reino.  
O Teu reino é um reino eterno;  
O Teu domínio estende-se a todas as  
gerações.  
A minha boca entoará o louvor do  
Senhor,  
E toda a carne louvará o Seu santo nome  
para todo o sempre.”  
Sal. 145:3-7, 10-13 e 21.

À medida que aprendermos mais acerca de  
Deus e de nós mesmos, do que somos aos Seus  
olhos, havemos de temer e tremer diante dEle.  
Que os homens de hoje sejam advertidos pela  
sorte daqueles que, antigamente, presumiram  
permitindo-se liberdade com aquilo que Deus

declara santo. Quando os israelitas se atreveram  
a abrir a arca, ao voltar ela da terra dos filisteus,  
sua irreverente ousadia foi assinaladamente  
punida.

Considerai ainda o juízo que caiu sobre  
Uzá. Quando, no reinado de Davi, a arca ia  
sendo levada a Jerusalém, Uzá estendeu a mão  
para mantê-la firme. Por ousar tocar o símbolo  
da presença de Deus, foi ferido de morte  
instantânea.

Na sarça ardente, quando Moisés, não  
reconhecendo a presença de Deus, dirigiu-se para  
contemplar a maravilhosa visão, foi dada a ordem:  
“Não te chegues para cá; tira os teus sapatos de  
teus pés; porque o lugar em que tu estás é terra  
santa. ... E Moisés encobriu o seu rosto, porque  
temeu olhar para Deus.” Êxo. 3:5 e 6.

“Partiu, pois, Jacó de Berseba, e foi-se a  
Harã. E chegou a um lugar onde passou  
a noite, porque já o Sol era posto; e  
tomou uma das pedras, ... e a pôs por sua  
cabeceira, e deitou-se naquele lugar.

“E sonhou: e eis era posta na terra uma  
escada cujo topo tocava nos céus, e eis  
que os anjos de Deus subiam e desciam  
por ela. E eis que o Senhor estava em  
cima dela e disse:

“Eu sou o Senhor, o Deus de Abraão, teu  
pai, e o Deus de Isaque. Esta terra em que  
estás deitado ta darei a ti e à tua semente.  
E eis que estou contigo, e te guardarei por  
onde quer que fores, e te farei tornar a  
esta terra; porque te não deixarei, até que  
te haja feito o que te tenho dito.

“Acordado, pois, Jacó do seu sono, disse:  
Na verdade o Senhor está neste lugar, e  
eu não o sabia. E temeu e disse: Quão  
terrível é este lugar! Este não é outro lugar  
senão a Casa de Deus; e esta é a porta  
dos Céus.” Gên. 28:10-13, 15-17.

No santuário do tabernáculo do deserto e  
do templo, que eram os símbolos terrestres da  
habitação de Deus, um aposento era sagrado por  
Sua presença. O véu bordado de querubins, à  
sua entrada, não devia ser erguido por nenhuma  
mão, com exceção de uma. Levantar aquele véu,  
e entrar, sem ser mandado, no sagrado mistério  
do santo dos santos, importava em morte. Pois

acima do propiciatório repousava a glória do Santíssimo - glória a que homem algum podia olhar e viver. No dia do ano que era designado para ministrar no lugar santíssimo, o sumo sacerdote, tremendo, entrava à presença de Deus, ao passo que nuvens de incenso velavam a seus olhos a glória. Por todo o pátio do templo silenciava tudo. Nenhum sacerdote ministrava no altar. A hoste de adoradores, curvados em silencioso respeito, orava implorando a misericórdia de Deus.

“Tudo isso lhes sobreveio como figuras, e estão escritas para aviso nosso, para quem já são chegados os fins dos séculos.”  
I Cor. 10:11.

“O Senhor está no Seu santo templo;  
Cale-se diante dEle toda a Terra.”  
Hab. 2:20.

“O Senhor reina; tremam as nações.  
Ele está entronizado entre os querubins;  
comova-se a Terra.  
O Senhor é grande em Sião  
E mais elevado que todas as nações.  
Louvem o Teu nome, grande e tremendo,  
Pois é santo.” Sal. 99:1-3.

“O trono do Senhor está nos Céus;  
Os Seus olhos estão atentos,  
E as Suas pálpebras provam os filhos dos  
homens.” Sal. 11:4.

“Olhara desde o alto do Seu santuário;  
Desde os Céus, o Senhor observou a  
Terra.” Sal. 102:19.

“Da Sua morada contempla  
Todos os moradores da Terra.  
Ele é o que forma o coração de todos eles,  
Que contempla todas as suas obras.”  
Sal. 33:14 e 15.

“Tema toda a Terra ao Senhor;  
Temam-nO todos os moradores do  
mundo.” Sal. 33:8.

O homem não pode, mediante pesquisas, achar a Deus. Ninguém, com mão presunçosa, busque erguer o véu que Lhe oculta a glória. “Insondáveis são os Seus juízos, e quão inescrutáveis, os Seus caminhos!” Rom. 11:33. É uma prova de Sua misericórdia o ser oculto o Seu poder; pois erguer o véu que oculta a divina presença é morte. Nenhuma mente humana pode penetrar no retiro em que o Poderoso habita e opera. Unicamente aquilo que Ele acha por bem revelar podemos dEle compreender. A razão precisa reconhecer uma autoridade superior a ela. O coração e o intelecto precisam dobrar-se diante do grande Eu Sou.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 427-438*

## 23º dia | O Falso e o Verdadeiro na Educação

**O** mentor intelectual na confederação do mal trabalha continuamente para manter afastadas as palavras de Deus, e apresentar as opiniões dos homens. Ele quer que não ouçamos a voz de Deus dizendo: “Este é o caminho; andai nele.” Isa. 30:21. Mediante pervertidos processos educativos está ele fazendo o possível para obscurecer a luz celeste.

Especulações filosóficas e pesquisas científicas em que Deus não é reconhecido estão tornando céticos a milhares. Nas escolas de hoje

são cuidadosamente ensinadas e amplamente expostas as conclusões a que os doutos têm chegado em resultado de suas pesquisas científicas; por outro lado é francamente dada a impressão de que, se esses homens estão certos, não o pode estar a Bíblia. O ceticismo exerce atração sobre o espírito humano. A juventude nele vê uma independência que lhe seduz a imaginação, e é iludida. Satanás triunfa. Ele alimenta toda semente de dúvida lançada no coração juvenil. Faz com que ela cresça e dê frutos, e resulta em farta colheita de incredulidade.

É por ser o coração humano tão inclinado ao mal que se torna tão perigoso semear o ceticismo nos espíritos jovens. Seja o que for que enfraqueça a fé em Deus, rouba a alma do poder de resistir à tentação. Remove a única salvaguarda real contra o pecado. Precisamos de escolas em que a juventude aprenda que a grandeza consiste em honrar a Deus mediante a revelação de Seu caráter na vida diária. Necessitamos aprender acerca de Deus por meio de Sua Palavra e obras, a fim de nossa vida poder cumprir o Seu desígnio.

## **Autores Incrédulos**

Para educar-se, muitos julgam ser essencial estudar os escritos dos autores incrédulos, visto essas obras conterem muitas brilhantes gemas de pensamento. Quem foi, porém, o autor dessas jóias de pensamento? Deus, e unicamente Ele. É Ele a fonte de toda luz. Por que haveríamos então de vadear pela massa de erros contidos nas obras dos incrédulos, por amor de algumas verdades intelectuais, quando temos a verdade toda à nossa disposição?

Como os homens que se acham em guerra com o governo de Deus chegam a ficar de posse da sabedoria que por vezes manifestam? O próprio Satanás foi educado nas cortes celestes, e tem o conhecimento do bem da mesma maneira que do mal. Mistura o precioso com o vil, e é isto que o habilita a enganar. Mas, pelo fato de se haver Satanás revestido de roupagens de celeste esplendor, havemos de recebê-lo como anjo de luz? O tentador tem agentes, educados segundo seus métodos inspirados por seu espírito, e adaptados a sua obra. Cooperaremos nós com eles? Receberemos as obras desses instrumentos como essenciais à educação que desejamos obter?

Se o tempo e os esforços gastos em tentar aprender as luminosas idéias dos incrédulos fossem consagrados a estudar as preciosidades da Palavra de Deus, milhares dos que agora se acham assentados em trevas e sombras de morte se estariam regozijando na glória da Luz da vida.

## **Saber Histórico e Teológico**

Muitos julgam ser essencial, como preparo para a obra cristã, adquirir amplos conhecimentos dos escritos históricos e teológicos. Supõem que esse conhecimento lhes será de utilidade

no ensino do evangelho. Mas seu laborioso estudo das opiniões dos homens tende a enfraquecer-lhes o ministério, em vez de fortalecê-lo. Quando vejo bibliotecas cheias de alentados volumes de conhecimentos de História e Teologia, penso: Por que gastar dinheiro naquilo que não é pão? O sexto capítulo de João nos diz mais do que se pode encontrar em tais obras. Cristo diz: “Eu sou o pão da vida; Aquele que vem a Mim não terá fome; e quem crê em Mim nunca terá sede. Eu sou o pão vivo que desceu do Céu; se alguém comer desse pão, viverá para sempre. ... Aquele que crê em Mim tem a vida eterna. As palavras que Eu vos disse são Espírito e vida.” João 6:35, 51, 47 e 63.

Há um estudo de História que não é condenável. A história sagrada era um dos estudos das escolas dos profetas. No registro de Seu trato com as nações, foram delineadas as pegadas de Jeová. Assim hoje em dia cumpre-nos considerar Seu trato com as nações da Terra. Devemos ver na História o cumprimento da profecia, estudar as operações da Providência nos grandes movimentos de reforma, e entender o progresso dos acontecimentos ao ver as nações mobilizando-se para o final combate do grande conflito.

Tal estudo proporcionará amplas e compreensivas visões da vida. Auxiliar-nos-á a entender alguma coisa de suas relações e dependências, quão maravilhosamente nos achamos ligados na grande fraternidade social e das nações, e em que grande medida a opressão e o aviltamento de um membro importam em prejuízo de todos.

Mas a História como é comumente estudada ocupa-se com os feitos dos homens, suas vitórias nas batalhas, seu êxito na realização do poder e da grandeza. Perde-se de vista a atuação de Deus nos negócios dos homens. Poucos são os que estudam o desenvolvimento de Seu desígnio no reerguimento e queda das nações.

E, em alto grau, a teologia, segundo é estudada e ensinada, não passa de um registro de especulações humanas, servindo apenas para escurecer “o conselho com palavras sem conhecimento”. Jó 38:2. Com demasiada freqüência o motivo de acumular esses muitos livros não é tanto o desejo de obter alimento para a mente e a alma, como a ambição de se relacionar com os filósofos e teólogos, o desejo de apresentar ao povo o cristianismo em termos e frases eruditos.

Nem todos os livros escritos podem servir aos desígnios de uma vida santa. “Aprendei de Mim”, disse o grande Mestre. “Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração.” Mat. 11:29. Vosso orgulho intelectual não vos ajudará em comunicar com as almas que estão perecendo por falta do pão da vida. Em vosso estudo desses livros, estais permitindo que eles tomem o lugar das lições práticas que devíeis estar aprendendo de Cristo. O povo não se alimenta com os resultados deste estudo. Bem pouco das pesquisas tão fatigantes para a mente proporciona qualquer coisa de valioso para alguém se tornar um bem-sucedido obreiro em favor de almas.

O Salvador veio “evangelizar os pobres”. Luc. 4:18. Em Seus ensinamentos empregava os termos mais simples e os mais singelos símbolos. E foi dito que “a grande multidão O ouvia de boa vontade”. Mar. 12:37. Os que estão buscando fazer Sua obra neste tempo necessitam mais profunda visão das lições por Ele dadas.

As palavras do Deus vivo constituem a mais elevada educação. Os que ministram ao povo precisam comer do pão da vida. Isso lhes dará vigor espiritual; estarão assim preparados para ajudar a todas as classes de gente.

## Os Clássicos

Nos colégios e universidades, milhares de jovens consagram grande parte dos melhores anos da vida ao estudo do grego e do latim. E, enquanto se acham empenhados nesses estudos, a mente e o caráter são moldados segundo os maus sentimentos da literatura pagã, cuja leitura é em geral considerada parte essencial ao estudo dessas línguas.

Os que estão familiarizados com os clássicos declaram que as tragédias gregas se acham repletas de incesto, homicídio, e sacrifícios humanos a deuses concupiscentes e vingativos. Incomparavelmente melhor seria para o mundo se a instrução obtida dessas fontes fosse dispensada. “Andará alguém sobre as brasas, sem que se queimem os seus pés?” Prov. 6:28. “Quem do imundo tirará o puro? Ninguém.” Jó 14:4. Poderemos então esperar que a juventude desenvolva caráter cristão enquanto sua educação é moldada pelos ensinamentos daqueles que desafiam os princípios da Lei de Deus?

Ao sacudirem de si as restrições e imergirem em descuidosos divertimentos, dissipação e

vício, os estudantes não fazem mais que imitar aquilo que lhes é de contínuo apresentado à mente mediante esses estudos. Há carreiras em que é necessário o conhecimento do grego e do latim. Alguns precisam estudar essas línguas. Mas o conhecimento das mesmas requerido para fins úteis pode ser obtido sem o estudo de literatura corrupta e corruptora.

E o conhecimento do grego e do latim não é necessário a muitos. O estudo das línguas mortas deve ser secundário às matérias que ensinam o devido uso de todas as faculdades físicas e mentais. É tolice os estudantes dedicarem o tempo à aquisição de conhecimentos de línguas mortas, ou de livros de quaisquer ramos, com prejuízo do preparo para os deveres práticos da vida.

Que levam consigo os estudantes ao deixarem a escola? Para onde vão? Que terão de fazer? Possuirão eles o conhecimento que os habilitará a ensinar outros? Terão sido educados para serem verdadeiros pais e mães? Poderão colocar-se à frente de uma família como sábios instrutores? A única educação digna desse nome é a que leva rapazes e moças a se tornarem semelhantes a Cristo, que os habilita a se desempenhar das responsabilidades da vida e dirigir sua família. Tal educação não se adquire pelo estudo dos clássicos pagãos.

## A Literatura Sensacionalista

Muitas das publicações hoje se acham repletas de histórias sensacionais, que estão educando os jovens na impiedade, e conduzindo-os ao caminho da perdição. Muitas crianças na idade são velhos no conhecimento do crime. São incitadas ao mal pelos contos que lêem. Ensaiam, na imaginação, os atos descritos, até que se lhes desperta a ambição de ver de que são capazes quanto a cometer crimes e escapar à pena.

Para a viva imaginação das crianças e jovens, as cenas descritas em imaginárias revelações do futuro são realidades. Ao serem preditas revoluções e descrita toda sorte de acontecimentos que derribam as barreiras da lei e da restrição ao próprio eu, muitos se possuem do espírito dessas imaginações. São levados à prática de crimes ainda piores, se possível, que os descritos por esses escritores sensacionalistas. Mediante influências assim a sociedade está se

desmoralizando. As sementes da anarquia são amplamente difundidas. Ninguém se maravilha se a colheita de crimes é o fruto.

Obras de romance, frívolos e provocantes contos, pouco menos ruinosos são ao leitor. Talvez o autor professe ensinar uma lição de moral, pode entretecer na obra sentimentos religiosos; freqüentemente, porém, isso não serve senão para velar a loucura e a vileza que se acham no fundo.

O mundo está inundado de livros repletos de erros sedutores. A juventude recebe como verdade aquilo que a Bíblia denuncia como falso, e amam e se apegam a enganos que importam em ruína para sua alma.

Há obras de ficção que foram escritas com o objetivo de ensinar verdades ou expor algum grande mal. Algumas dessas obras têm feito bem. Têm, por outro lado, operado indizível dano. Encerram declarações e descrições altamente elaboradas, que despertam a imaginação e suscitam uma corrente de pensamentos repleta de perigo, especialmente para os jovens. As cenas descritas são repetidamente vividas em sua imaginação. Tais leituras incapacitam a mente para a utilidade, tornando-a inapta para os exercícios espirituais. Destroem o interesse na Bíblia. As coisas celestiais pouco lugar encontram nos pensamentos. À medida que a mente se demora nas cenas de impureza descritas, desperta-se a paixão, e o fim é o pecado.

Mesmo a ficção que não contém nenhuma sugestão de impureza, e que visa ensinar excelentes princípios, é nociva.

Anima o hábito da leitura apressada e superficial, unicamente pela história. Tende assim a destruir a faculdade de pensar com coerência e vigor; incapacita a alma para contemplação dos grandes problemas do dever e do destino.

Alimentando o amor de mera distração, a leitura de ficção cria um desgosto pelos deveres práticos da vida. Por meio de seu poder estimulante e intoxicador, é freqüente causa de enfermidades mentais e físicas. Muito desgraçado e negligenciado lar, muito inválido por toda a existência, muito interno de asilo de alienados, chegou a esse estado mediante o hábito da leitura de romances.

Alega-se muitas vezes que, a fim de se desviar a juventude das leituras sensacionais e indignas,

deveríamos proporcionar-lhes melhor espécie de leitura de ficção. Isso equivale a tentar a cura de um bêbado dando-lhe, em lugar de uísque ou aguardente, os intoxicantes mais brandos, como vinho, cerveja ou sidra. O uso desses animaria continuamente o desejo dos estimulantes mais fortes. A única segurança para os bêbados, bem como para o homem temperante, é a total abstinência. A mesma regra se aplica ao amante de ficção. Sua única segurança é a total abstinência.

## Mitos e Contos de Fadas

Na educação das crianças e dos jovens, dá-se agora importante lugar aos contos de fadas, mitos e histórias imaginárias. Usam-se nas escolas livros desta natureza, e encontram-se também os mesmos em muitos lares. Como podem pais cristãos permitir que seus filhos usem livros tão cheios de mentiras? Quando as crianças pedem a explicação de histórias tão contrárias aos ensinamentos recebidos de seus pais, a resposta é que essas histórias não são verdadeiras; mas isso não dissipa os maus resultados de seu uso. As idéias apresentadas nesses livros desencaminham as crianças. Comunicam falsas idéias da vida, suscitando e nutrindo o desejo pelo irreal.

O vasto uso desses livros em nossos dias é um dos astutos planos de Satanás. Ele está procurando desviar a mente, tanto de idosos como de jovens, da grande obra da formação do caráter. Pretende que nossas crianças e jovens sejam devastados pelos enganos destruidores da alma com que ele está enchendo o mundo. Portanto, busca desviar-lhes a mente da Palavra de Deus, impedindo-os assim de obter o conhecimento das verdades que os salvaguardariam.

Nunca deveriam ser colocados nas mãos da infância e da juventude livros que contenham uma perversão da verdade. Não permitamos que nossos filhos, no próprio processo de adquirir educação, recebam idéias que se demonstrarão sementes de pecado. Se os de espírito amadurecido nada tiverem que ver com tais livros, achar-se-ão, mesmo eles, muito mais a salvo, e seu exemplo bem como sua influência do lado do correto tornaria muito menos difícil guardar a juventude da tentação.

Temos abundância do que é real, do que é divino. Os que têm sede de conhecimento não precisam dirigir-se a fontes poluídas. Diz o Senhor:

“Inclina o teu ouvido, e ouve as palavras dos sábios,  
E aplica o teu coração à Minha ciência.  
Para que a tua confiança esteja no Senhor,  
A ti tas faço saber hoje. ...

“Porventura, não te escrevi excelentes coisas  
acerca de todo conselho e conhecimento,  
Para te fazer saber a certeza das palavras de verdade,  
Para que possas responder palavras de verdade aos que te enviarem?”  
Prov. 22:17, 19-21.

“Ele estabeleceu um testemunho em Jacó,  
E pôs uma lei em Israel,  
E ordenou aos nossos pais  
Que a fizessem conhecer a seus filhos, ...  
Mostrando à geração futura os louvores do Senhor,  
Assim como a Sua força e as maravilhas que fez.

“Para que a geração vindoura a soubesse;  
Os filhos que nascessem se levantassem  
E as contassem a seus filhos;  
Para que pusessem em Deus a sua esperança.” Sal. 78:5, 4, 6 e 7.

“A bênção do Senhor é que enriquece;  
E não acrescenta dores.” Prov. 10:22.

## O Ensino de Cristo

Assim também Cristo apresentou os princípios da verdade no evangelho. Podemos, em Seus ensinamentos, beber das puras correntes que brotam do trono de Deus. Cristo poderia haver comunicado aos homens conhecimentos que ultrapassariam a quaisquer revelações anteriores, deixando para trás todas as outras descobertas. Poderia haver descerrado mistério após mistério, e fazer concentrar em torno dessas maravilhosas revelações o ativo e diligente pensamento das sucessivas gerações até ao fim do tempo. Do ensino da ciência da salvação, não tirou um momento. Seu tempo, Suas faculdades e Sua vida só eram apreciadas e empregadas em prol da salvação das almas humanas. Ele viera buscar e salvar o que se tinha perdido, e não se desviaria de Seu propósito. Não permitiria que coisa alguma O distraísse.

Cristo só comunicava o conhecimento que podia ser utilizado. As instruções que dava ao povo limitavam-se às próprias necessidades

que tinham na vida prática. Não satisfazia à curiosidade que os levava a ir ter com Ele com indagadoras perguntas. Todas essas perguntas em ocasiões para solenes, fervorosos e vitais apelos. Aos que se mostravam tão ansiosos de colher da árvore do conhecimento, oferecia o fruto da árvore da vida. Encontravam cerrados todos os caminhos que não fossem aqueles que conduzem a Deus. Fechadas estavam todas as fontes, a não ser a da vida eterna.

Nosso Salvador não animava ninguém a freqüentar as escolas dos rabinos de Sua época, pelo fato de que a mente se corromperia com o continuamente repetido: “Dizem”, ou: “Foi dito”. Como, pois, devemos nós aceitar as instáveis palavras humanas como exaltada sabedoria, quando se encontra ao nosso alcance uma sabedoria maior e infalível?

O que tenho visto das coisas eternas, bem como o que tenho testemunhado da fraqueza da humanidade, tem-me impressionado profundamente o espírito e influenciado a obra de minha vida. Nada vejo por que seja o homem louvado ou glorificado. Não vejo razão alguma para que as opiniões dos sábios mundanos e dos chamados grandes homens devam merecer confiança e ser exaltadas. Como podem aqueles que se acham destituídos de divina iluminação possuir idéias acertadas quanto aos planos e aos caminhos de Deus? Eles ou O negam inteiramente e passam por alto Sua existência, ou limitam-Lhe o poder segundo suas próprias finitas concepções.

Prefiramos ser instruídos por Aquele que criou os céus e a Terra, que pôs por ordem as estrelas no firmamento, e ao Sol e à Lua designou a sua obra.

É justo que a juventude sinta dever atingir o mais alto desenvolvimento das faculdades mentais. Não quereríamos restringir a educação a que Deus não pôs limites. Mas nossas realizações de nada valerão se não forem utilizadas para honra de Deus e bem da humanidade.

Não é bom sobrecarregar a mente de estudos que exigem intensa aplicação, mas que não são introduzidos na vida prática. Tal educação será prejudicial ao estudante. Pois esses estudos diminuem o desejo e a inclinação para aqueles outros que o habilitariam a ser útil, e o tornariam capaz de se desempenhar de suas responsabilidades. Um preparo prático é muito

mais valioso que qualquer soma de teoria. Não é suficiente possuir conhecimentos. Precisamos ter habilidade para empregá-los devidamente.

O tempo, os meios e o estudo que tantos gastam para obter uma educação relativamente inútil deviam ser consagrados em adquirir um preparo que os tornasse homens e mulheres práticos, aptos a assumir as responsabilidades da vida. Tal educação teria o mais alto valor.

O que precisamos é de conhecimento que robusteça a mente e a alma, que nos torne homens e mulheres melhores. A educação do coração é de valor incomparavelmente maior que o mero saber dos livros. É bom, essencial mesmo, possuir conhecimento do mundo em que vivemos; mas se deixarmos a eternidade fora de nossas cogitações, sofreremos um fracasso de que jamais nos poderemos reabilitar.

Um estudante pode consagrar todas as suas faculdades à aquisição de conhecimento;

mas, a menos que possua conhecimento de Deus, a menos que obedeça às leis que lhe governam o ser, destruir-se-á. Mediante hábitos errôneos, perde a faculdade da apreciação de si mesmo; perde o domínio próprio. Não lhe é possível raciocinar acertadamente quanto ao que mais intimamente o interessa. É descuidado e irracional no tratamento da mente e do corpo. Mediante a negligência no cultivo dos justos princípios, arruína-se tanto para este mundo como para o futuro.

Se a juventude compreendesse a própria fraqueza, buscaria em Deus a sua força. Se os jovens buscarem ser ensinados por Ele, se tornarão sábios em Sua sabedoria, a vida lhes será frutífera em bênçãos para o mundo. Se, porém, dedicarem a mente a mero estudo especulativo e mundano, separando-se assim de Deus, perderão tudo quanto enriquece a vida.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 439-450*

## 24º dia | A Importância de Buscar o Verdadeiro Conhecimento

---

**N**ecessitamos entender mais claramente o que está em jogo no grande conflito em que nos achamos empenhados. Precisamos compreender com mais plenitude o valor das verdades da Palavra de Deus, e o perigo de permitir que nosso espírito seja delas desviado pelo grande enganador.

O infinito valor do sacrifício requerido para nossa redenção revela que o pecado é um tremendo mal. Pelo pecado, perturba-se todo o organismo humano, a mente é pervertida, corrompida a imaginação. O pecado tem degradado as faculdades da alma. As tentações exteriores encontram eco no coração, e os pés se volvem imperceptivelmente para o mal.

Como foi completo o sacrifício feito em nosso favor, assim deve ser a nossa restauração do aviltamento do pecado. Nenhum ato de impiedade será desculpado pela lei de Deus; injustiça alguma lhe pode escapar à condenação. A ética evangélica não reconhece nenhuma norma senão a perfeição do caráter divino. A vida de Cristo foi um perfeito cumprimento de todo preceito da lei. Ele disse: “Eu tenho guardado os mandamentos de Meu Pai.” João 15:10.

Sua vida é nosso exemplo de obediência e serviço. Somente Deus pode renovar o coração. “Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo a Sua boa vontade.” Filip. 2:13. Mas é-nos ordenado: “Operai a vossa salvação com temor e tremor.” Filip. 2:12.

### A Obra que Exige Nosso Pensamento

Não se podem endireitar os erros, nem operar reformas na conduta mediante alguns fracos e intermitentes esforços. A formação do caráter não é obra de um dia, nem de um ano, mas de uma existência. A luta pela conquista do eu, pela santidade e o Céu, é uma luta que se prolonga por toda a vida. Sem contínuo esforço e atividade constante, não pode haver progresso nem ganho da coroa da vitória.

A mais vigorosa prova da queda do homem de uma mais elevada condição é o quanto lhe custa retroceder. O caminho de volta só pode ser conquistado por meio de renhida luta, palmo a palmo, hora a hora. Num momento, por uma ação precipitada, desprevenida, podemos lançar-nos sob o poder do mal; requer, porém, mais que um momento o quebrar as cadeias e

atingir a uma vida mais santa. Pode-se formar o desígnio, começar a obra; sua realização, porém, requererá fadiga, tempo, perseverança, paciência e sacrifício.

Não nos podemos permitir o agir por impulso. Não podemos estar despercebidos nem por um momento. Assaltados por inúmeras tentações, devemos resistir firmes, ou seremos vencidos. Se chegássemos ao fim da vida com nossa obra por fazer, isso importaria em perda eterna.

A vida do apóstolo Paulo foi um constante conflito com o próprio eu. Ele disse: “Cada dia morro.” I Cor. 15:31. Sua vontade e seus desejos lutavam cada dia com o dever e a vontade de Deus. Em vez de seguir a inclinação, ele fazia a vontade de Deus, embora crucificando a própria natureza.

Ao fim de sua vida de conflito, olhando para trás, às lutas e triunfos da mesma, pôde dizer: “Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé. Desde agora, a coroa da justiça me está guardada, a qual o Senhor, justo Juiz, me dará naquele dia.” II Tim. 4:7 e 8.

A vida cristã é uma batalha e uma marcha. Nesta guerra não há trégua; o esforço deve ser contínuo e perseverante. É assim fazendo que mantemos a vitória sobre as tentações de Satanás. A integridade cristã deve ser buscada com irresistível energia, e mantida com resoluta fixidez de propósito.

Ninguém será levado para o alto sem árduo e perseverante esforço em prol de si mesmo. Todos têm de se empenhar por si nessa luta; nenhuma outra pessoa pode combater os nossos combates. Somos individualmente responsáveis pelos resultados do conflito; ainda que Noé, Jó e Daniel estivessem na Terra, não poderiam, por sua justiça, livrar nem filho nem filha.

## **A Ciência a Ser Dominada**

Há uma ciência do cristianismo a ser dominada - ciência tão mais profunda, vasta e alta que qualquer ciência humana, como os céus são mais elevados do que a Terra. A mente deve ser disciplinada, educada, exercitada; pois nos cumpre fazer serviço para Deus por maneiras que não se acham em harmonia com nossa inclinação inata. As tendências hereditárias e cultivadas

para o mal devem ser vencidas. Muitas vezes, a educação e as práticas de toda uma existência devem ser rejeitadas para que a pessoa se possa tornar um aprendiz na escola de Cristo. Nosso coração deve ser educado em se firmar em Deus. Cumpre-nos formar hábitos de pensamento que nos habilitem a resistir à tentação. Devemos aprender a olhar para cima. Os princípios da Palavra de Deus - princípios tão elevados como o céu e que abrangem a eternidade - cumpre-nos compreendê-los em sua relação para com a nossa vida diária. Cada ato, cada palavra, cada pensamento deve estar de acordo com esses princípios. Tudo deve ser posto em harmonia com Cristo, e a Ele sujeito.

As preciosas graças do Espírito Santo não se desenvolvem num momento. Ânimo, fortaleza, mansidão, fé e inabalável confiança no poder de Deus para salvar são adquiridos mediante a experiência de anos. Por uma vida de santo esforço e firme apego ao direito, devem os filhos de Deus selar seu destino.

## **Não Há Tempo a Perder**

Não temos tempo a perder. Não sabemos quão presto nosso tempo de graça pode se encerrar. Quando muito, não teremos senão o curto espaço de uma existência aqui, e não sabemos quão breve a seta da morte pode nos ferir o coração. Não sabemos quão pronto seremos chamados a abandonar o mundo e todos os seus interesses. Estende-se diante de nós a eternidade. A cortina está a ponto de se erguer. Uns poucos anos apenas, e para todos os que ora são contados entre os vivos, sairá o decreto: “Quem é injusto faça injustiça ainda; e quem está sujo suje-se ainda; e quem é justo faça justiça ainda; e quem é santo seja santificado ainda.” Apoc. 22:11.

Estamos nós preparados? Conhecemos a Deus, o Governador do Céu, o Legislador, e a Jesus Cristo a quem Ele enviou ao mundo como Seu representante? Quando a obra de nossa vida terminar, estaremos aptos a dizer, como Cristo, nosso exemplo: “Eu glorifiquei-Te na Terra, tendo consumado a obra que Me deste a fazer. Manifestei o Teu nome”? João 17:4 e 6.

Os anjos de Deus nos estão procurando atrair de nós mesmos e das coisas terrenas. Não os façais trabalhar em vão.

As mentes que têm liberado as rédeas do pensamento precisam mudar. “Cingindo os

lombos do vosso entendimento, sede sóbrios e esperai inteiramente na graça que se vos ofereceu na revelação de Jesus Cristo, como filhos obedientes, não vos conformando com as concupiscências que antes havia em vossa ignorância; mas, como é santo Aquele que vos chamou, sede vós também santos em toda a vossa maneira de viver, porquanto escrito está: Sede santos, porque Eu sou santo.” I Ped. 1:13-16.

Os pensamentos devem se concentrar em Deus. Devemos exercer diligente esforço para vencer as más tendências do coração natural. Nossos esforços, nossa abnegação e perseverança devem ser proporcionais ao infinito valor do objetivo que perseguimos. Unicamente vencendo como Cristo venceu, havemos de alcançar a coroa da vida.

## A Necessidade de Renúncia

O maior perigo do homem está em enganar a si mesmo, em condescender com a presunção, separando-se assim de Deus, a fonte de sua força. A menos que sejam corrigidas pelo Santo Espírito de Deus, nossas tendências naturais encerram em si mesmas os germes da morte. A menos que nos ponhamos em uma ligação vital com Deus, não podemos resistir aos profanos efeitos da satisfação própria, do amor de nós mesmos e da tentação para pecar.

Para que possamos receber auxílio de Cristo, devemos compreender nossa necessidade. Cumpre-nos conhecer-nos verdadeiramente. Unicamente ao que se reconhece pecador, pode Cristo salvar. Só quando vemos nosso inteiro desamparo e renunciamos a toda confiança própria, lançaremos mão do poder divino.

Não é apenas no início da vida cristã que se deve fazer essa renúncia. A cada passo de avanço em direção ao Céu, ela deve ser renovada. Todas as nossas boas obras são dependentes de um poder fora de nós; deve haver portanto um constante anelo do coração para Deus, uma contínua e fervorosa confissão de pecado, e humilhação da alma perante Ele.

Cercam-nos perigos; e só estamos a salvo quando sentimos nossa fraqueza, e nos apegamos com a segurança da fé ao nosso poderoso Libertador.

## Fonte do Verdadeiro Conhecimento

Devemos desviar-nos de mil assuntos que nos convidam a atenção. Há assuntos que nos consomem tempo e suscitam indagações, mas acabam em nada. Os mais elevados interesses exigem a acurada atenção e a energia que são tantas vezes dispensadas a coisas relativamente insignificantes.

O aceitar teorias novas não traz em si nova vida à alma. Mesmo o relacionar-se com fatos e teorias importantes em si mesmos é de pouco valor a não ser que sejam postos em uso prático. Precisamos sentir nossa responsabilidade de proporcionar à própria alma alimento que nutra e incentive a vida espiritual.

“Para fazeres atento à sabedoria o teu ouvido,  
E para inclinares o teu coração ao entendimento,  
Se como a prata a buscares  
E como a tesouros escondidos a procurares,  
Então, entenderás o temor do Senhor  
E acharás o conhecimento de Deus.  
Então, entenderás justiça, e juízo,  
E eqüidade, e todas as boas veredas.  
Porquanto a sabedoria entrará no teu coração,  
E o conhecimento será suave à tua alma.  
O bom siso te guardará,  
E a inteligência te conservará.”  
Prov. 2:2, 4, 5, 9-11.

A sabedoria “é árvore da vida para os que a seguram,  
E bem-aventurados são todos os que a retêm”. Prov. 3:18.

A questão que devemos estudar é: “Qual é a verdade - a verdade que deve ser acariciada, amada, honrada e obedecida?” Os adeptos da ciência têm ficado derrotados e abatidos quanto a seus esforços para encontrar a Deus. O que eles devem inquirir nestes dias é: “Qual é a verdade que nos habilitará a obter a salvação de nossa alma?”

“Que pensais vós de Cristo?” - eis a toda-importante questão. Vós O recebeis como um Salvador pessoal? A todos quantos O recebem, Ele dá poder de se tornarem filhos de Deus.

Cristo revelou Deus a Seus discípulos de modo que lhes operou no coração uma obra especial, tal qual Ele deseja realizar em nosso coração. Muitos há que, detendo-se demasiadamente na teoria, têm perdido de vista o poder vivo do exemplo do Salvador. Deixaram de vê-Lo como o humilde e abnegado obreiro. O que eles necessitam é contemplar a Jesus. Necessitamos diariamente uma nova revelação de Sua presença. Cumpre-nos seguir-Lhe mais de perto o exemplo de renúncia e sacrifício.

Carecemos da experiência possuída por Paulo ao escrever: “Estou crucificado com Cristo; e vivo, não mais eu, mas Cristo vive em mim; e a vida que agora vivo na carne vivo-a na fé do Filho de Deus, o qual me amou e Se entregou a Si mesmo por mim.” Gál. 2:20.

O conhecimento de Deus e de Jesus Cristo expresso no caráter é uma exaltação superior a tudo mais que se estime na Terra e no Céu. É a suprema educação. É a chave que abre as portas da cidade celestial. Deus designa que todos quantos se revestem de Cristo possuam esse conhecimento.

## **O Conhecimento Recebido Mediante a Palavra de Deus**

A Bíblia toda é uma revelação da glória de Deus em Cristo. Recebida, crida e obedecida, ela é o grande instrumento na transformação do caráter. É o grande estímulo, a constrangedora força que vivifica as faculdades físicas, mentais e espirituais, dando à existência a devida orientação.

O motivo por que os jovens, e mesmo os de idade madura, são tão facilmente induzidos à tentação e ao pecado é não estudarem a Palavra de Deus, nem meditarem nela como devem. A falta de firme e decidida força de vontade que se manifesta na vida e no caráter é resultante de negligência das sagradas instruções da Palavra de Deus. Eles não dirigem, mediante diligente esforço, a mente àquilo que lhes inspiraria pensamentos puros, santos, desviando-a do que é impuro e falso. Há poucos que escolham a melhor parte, que, qual Maria, se assentem aos pés de Jesus, a fim de aprender do divino Mestre. Poucos entesouram Suas palavras no coração, e as praticam na vida.

Recebidas, as verdades bíblicas elevarão a mente e a alma. Se a Palavra de Deus fosse apreciada como deveria ser, tanto os jovens como os idosos possuiriam uma retidão interior, uma firmeza de princípios que os habilitariam a resistir à tentação.

Ensinem os homens e escrevam as preciosas coisas das Santas Escrituras. Sejam o pensamento, a aptidão, o penetrante exercício da potência cerebral empregados no estudo dos pensamentos de Deus. Não estudeis a filosofia das conjeturas humanas, mas a dAquele que é a verdade. Nenhuma outra literatura pode se comparar com esta em valor.

A mente terrena não encontra prazer na contemplação da Palavra de Deus; mas, para a que foi renovada pelo Espírito Santo, irradiam da página sagrada divina beleza e luz celestial. Aquilo que, para a mente terrena, era um deserto, à mente espiritual se torna uma terra de correntes vivas.

O conhecimento de Deus segundo a revelação de Sua Palavra, eis o que deve ser dado a nossos filhos. Desde os primeiros lampejos da razão, eles devem ser postos em contato familiar com o nome e a vida de Jesus. As primeiras lições devem ensinar-lhes que Deus é seu Pai. Seu primeiro exercício, a obediência de amor. Reverente e ternamente lhes seja lida e repetida a Palavra de Deus, em porções apropriadas a sua compreensão e de molde a despertar o interesse. E, acima de tudo, fazei com que aprendam acerca de Seu amor segundo é revelado em Cristo, e a grande lição do mesmo: “Se Deus assim nos amou, também nós devemos amar uns aos outros.” I João 4:11.

Faça a juventude da Palavra de Deus o alimento do espírito e da alma. Torne-se a cruz de Cristo a ciência de toda educação, o centro de todo ensino e estudo. Seja ela introduzida na experiência diária da vida prática. Assim se tornará o Salvador para os jovens o companheiro e amigo de cada dia. Todo pensamento será levado cativo à obediência de Cristo. Como o apóstolo Paulo, deverão poder dizer: “Longe esteja de mim gloriar-me, a não ser na cruz de nosso Senhor Jesus Cristo, pela qual o mundo está crucificado para mim e eu, para o mundo.” Gál. 6:14.

Assim, mediante a fé, eles chegam a conhecer a Deus com um conhecimento experimental.

Têm provado por si mesmos a realidade de Sua Palavra, a veracidade de Suas promessas. Têm provado, e visto que o Senhor é bom.

O amado João tinha conhecimento adquirido pela própria experiência. Pôde testificar: “O que era desde o princípio, o que vimos com os nossos olhos, o que temos contemplado, e as nossas mãos tocaram da Palavra da vida (porque a Vida foi manifestada, e nós a vimos, e testificamos dela, e vos anunciamos a vida eterna, que estava com o Pai e nos foi manifestada), o que vimos e ouvimos, isso vos anunciamos, para que também tenhais comunhão conosco; e a nossa comunhão é com o Pai e com Seu Filho Jesus Cristo.” I João 1:1-3.

Assim cada qual é capaz de, mediante a própria experiência, confirmar “que Deus é verdadeiro”. João 3:33. Ele pode testificar daquilo que por si mesmo tem visto e ouvido e sentido do poder de Cristo. Pode testificar: “Eu necessitava de auxílio, e o encontrei em Jesus. Toda necessidade foi suprida, satisfeita a fome de minha alma; a Bíblia é para mim a revelação de Cristo. Creio em Jesus porque Ele me é um divino Salvador. Creio na Bíblia porque achei nela a voz de Deus a minha alma.”

Aquele que adquiriu certo conhecimento de Deus e de Sua Palavra mediante a própria experiência acha-se apto a empenhar-se no estudo da ciência natural. Está escrito a respeito de Cristo: “NEle, estava a vida e a vida era a luz dos homens.” João 1:4. Antes da entrada do pecado, Adão e Eva no Éden, estavam circundados por uma bela e resplandecente luz - a luz de Deus. Essa luz iluminava tudo de que eles se aproximavam. Nada havia que lhes obscurecesse a percepção do caráter ou das obras de Deus. Quando, porém, cederam ao tentador, a luz se retirou deles. Perdendo as vestes da santidade, perderam a luz que havia iluminado a natureza. Não mais a podiam ler direito. Não podiam discernir o caráter de Deus em Suas obras. Assim hoje, o homem não pode por si mesmo ler devidamente o ensino da natureza. A menos que seja guiado por sabedoria divina, exalta-a e a suas leis acima do Deus que a criou. É por isso que as idéias meramente humanas quanto à ciência tantas vezes contradizem o ensino da Palavra de Deus. Mas, para os que recebem a luz da vida de Cristo, a natureza novamente se ilumina. Na luz que se irradia da cruz, podemos interpretar devidamente o ensino da natureza.

Aquele que conhece a Deus e a Sua Palavra por experiência pessoal tem uma firme fé na origem divina das Santas Escrituras. Tem provado que a Palavra de Deus é a verdade, e que a verdade não se pode nunca contradizer a si mesma. Não prova a Bíblia pelas idéias e a ciência humanas; submete-as, a estas, à prova da infalível norma. Sabe que, na verdadeira ciência, nada pode haver que esteja em contradição com o ensino da Palavra; uma vez que procedem ambas do mesmo Autor, a verdadeira compreensão delas demonstrará sua harmonia. Seja o que for, nos chamados ensinamentos científicos, que contradiga o testemunho da Palavra de Deus não passa de conjectura humana.

A esse estudante, a pesquisa científica abrirá vastos campos de pensamentos e informações. Ao ele contemplar as coisas da natureza, advém-lhe uma nova percepção da verdade. O livro da natureza e a Palavra escrita derramam luz um sobre o outro. Ambos o fazem relacionar-se melhor com Deus, ensinando-lhe o que concerne ao Seu caráter e às leis por meio das quais Ele opera.

A experiência do salmista pode ser obtida por todos mediante o recebimento da Palavra de Deus através da natureza e da Revelação. Diz ele:

“Tu, Senhor, me alegraste com os Teus feitos;  
Exultarei nas obras das Tuas mãos.”  
Sal. 92:4.

“A Tua misericórdia, Senhor, está nos céus,  
E a Tua fidelidade chega até às mais excelsas nuvens.  
A Tua justiça é como as grandes montanhas;  
Os Teus juízos são um grande abismo. ...”  
Sal. 36:5 e 6.

“Quão preciosa é, ó Deus, a Tua benignidade! ...  
Os filhos dos homens se abrigam à sombra das Tuas asas. ...  
E os farás beber da corrente das Tuas delícias;  
Porque em Ti está o manancial da vida;  
Na Tua luz veremos a luz.” Sal. 36:7-9.

“Bem-aventurados os que trillham caminhos retos  
E andam na lei do Senhor.  
Bem-aventurados os que guardam os Seus

testemunhos  
E O buscam de todo o coração.”  
Sal. 119:1 e 2.

“Como purificará o jovem o seu caminho?  
Observando-o conforme a Tua Palavra.  
Escolhi o caminho da verdade;  
Propus-me seguir os Teus juízos.”  
Sal. 119:9 e 30.

“Escondi a Tua Palavra no meu coração,  
Para eu não pecar contra Ti.  
E andarei em liberdade,  
Pois busquei os Teus preceitos.”  
Sal. 119:11 e 45.

“Desvenda os meus olhos,  
Para que veja as maravilhas da Tua lei.  
Também os Teus testemunhos são o meu  
prazer  
E os meus conselheiros.  
Melhor é para mim a lei da Tua boca  
Do que inúmeras riquezas em ouro ou  
prata.” Sal. 119:18, 24 e 72.

“Oh! Quanto amo a Tua lei!  
É a minha meditação em todo o dia!  
Maravilhosos são os Teus testemunhos;  
Por isso, a minha alma os guarda.  
Os Teus estatutos têm sido os meus  
cânticos  
No lugar das minhas peregrinações.”  
Sal. 119:97, 129 e 54.

“A Tua Palavra é muito pura;  
Por isso, o Teu servo a ama.” Sal. 119:140.

“A Tua Palavra é a verdade desde o  
princípio,  
E cada um dos Teus juízos dura para  
sempre.” Sal. 119:160.

“Viva a minha alma e louvar-Te-á;  
Ajudem-me os Teus juízos.” Sal 119:175.

“Muita paz têm os que amam a Tua lei,  
E para eles não há tropeço.” Sal. 119:165.

“Senhor, tenho esperado na Tua salvação  
E tenho cumprido os Teus mandamentos.  
A minha alma tem observado os Teus  
testemunhos;  
Amo-os extremamente.”  
Sal. 119:166 e 167.

“A exposição das Tuas palavras dá luz  
E dá entendimento aos simplices.  
Tu, pelos Teus mandamentos,

Me fazes mais sábio que meus inimigos,  
Pois estão sempre comigo.  
Tenho mais entendimento do que todos  
os meus mestres,  
Porque medito nos Teus testemunhos.  
Sou mais prudente do que os velhos,  
Porque guardo os Teus preceitos.  
Pelos Teus testemunhos, alcancei  
entendimento;  
Pelo que aborreço todo falso caminho.  
Os Teus testemunhos tenho eu tomado  
por herança para sempre,  
Pois são o gozo do meu coração.”  
Sal. 119:130, 98-100, 104 e 111.

## Mais Claras Revelações de Deus

Pertence-nos o privilégio de esforçar-nos por alcançar mais e mais claras revelações do caráter de Deus. Quando Moisés orou: “Rogo-Te que me mostres a Tua glória” (Êxo. 33:18), o Senhor não o repreendeu, mas concedeu-lhe a petição. Declarou a Seu servo: “Eu farei passar toda a Minha bondade por diante de ti e apregoarei o nome do Senhor diante de ti.” Êxo. 33:19.

É o pecado que nos obscurece a mente e enfraquece as percepções. À medida que nosso coração é limpo do mal, a luz do conhecimento da glória de Deus na face de Jesus Cristo, iluminando a Palavra e refletindo-se na face da natureza, declarará mais e mais amplamente “misericordioso e piedoso, tardio em iras e grande em beneficência e verdade”. Êxo. 34:6.

Em Sua luz veremos a luz, até que a mente, o coração e a alma sejam transformados à imagem de Sua santidade.

Para aqueles que assim lançam mão das divinas afirmações da Palavra de Deus, há maravilhosas possibilidades. Acham-se perante eles vastos campos de verdade, amplas fontes de poder. Revelar-se-ão coisas gloriosas. Tornar-se-ão manifestos privilégios e deveres de cuja presença na Bíblia eles nem sequer suspeitavam. Todos quantos trilham o caminho da humilde obediência, cumprindo Seu desígnio, conhecerão mais e mais dos oráculos de Deus.

O estudante faça da Bíblia o seu guia, e fique firme ao lado dos princípios, e lhe é dado aspirar a qualquer altura. Todas as filosofias da natureza humana têm conduzido à confusão e vergonha quando Deus deixou de ser reconhe-

cido como tudo em todos. Mas a preciosa fé inspirada por Deus comunica vigor e nobreza ao caráter. À medida que nos detemos sobre Sua bondade, Sua misericórdia e Seu amor, mais e mais clara será a percepção da verdade, mais elevado e santo será o desejo de pureza de coração e clareza de pensamento. A alma que permanece na pura atmosfera dos pensamentos santos, é transformada pela comunicação com Deus por meio do estudo de Sua Palavra. A verdade é tão ampla, de tão vasto alcance, tão profunda e larga, que se perde de vista o próprio eu. O coração é enternecido, rendendo-se à humildade, bondade e amor.

E as faculdades naturais são ampliadas em virtude da santa obediência. Os estudantes podem sair do estudo da Palavra da vida com o espírito expandido, elevado, enobrecido. Se, como Daniel, eles são ouvintes e praticantes da Palavra de Deus, podem, como ele, avançar em todos os ramos do saber. Sendo puros de coração, tornar-se-ão também mentalmente poderosos. Toda faculdade intelectual será vivificada. Poderão educar-se e disciplinar-se a si mesmos de tal maneira que todos dentro da esfera de sua influência hão de ver o que pode ser o homem,

e o que pode realizar quando em ligação com o Deus de sabedoria e poder.

## Educação na Vida Eterna

A obra de nossa existência aqui é um preparo para a vida eterna. A educação principiada na Terra não se completará nesta vida; prosseguirá por toda a eternidade - sempre em progresso, sem nunca se completar. Mais e mais amplamente se revelarão a sabedoria e o amor de Deus no plano da redenção. Ao guiar Seus filhos às fontes das águas vivas, o Salvador lhes comunicará abundância de conhecimentos. E dia a dia as maravilhosas obras de Deus, as provas de Seu poder na criação e manutenção do Universo, desdobrar-se-ão perante seu espírito em uma nova beleza. À luz que irradia do trono, desaparecerão os mistérios, e a alma se encherá de espanto em face da simplicidade das coisas antes não compreendidas.

Vemos agora por espelho, obscuramente; mas então, face a face; agora conhecemos em parte; mas então havemos de conhecer como também somos conhecidos.

*Ellen G. White - A Ciência do Bom Viver, 451-466*

## 25º dia | Exemplos para o Rebanho - I

**D**e suma importância é que os pastores e obreiros dêem exemplo correto. Se eles sustentam e praticam princípios falhos, frouxos, seu exemplo é citado por aqueles que gostam mais de falar do que de fazer, como plena justificativa de sua maneira de agir. Cada erro cometido magoa o coração de Jesus e prejudica a influência da verdade, que é o poder de Deus para a salvação das almas. Toda a sinagoga de Satanás busca descobrir faltas na vida dos que estão procurando representar a Cristo, e tira o máximo proveito de cada falha.

Tende cuidado para que por vosso exemplo não ponhais outras almas em perigo. É coisa terrível perderdes a vossa própria alma; ainda mais terrível, porém, é seguides uma conduta que motive a perda de outras almas. É um terrível pensamento que vossa influência se torne um cheiro de morte para morte e, não obstante,

isto é possível. Com que zelo santo, pois, não devemos manter em guarda nossos pensamentos, nossas palavras, nossos hábitos, nossas disposições e nosso caráter Deus requer santidade mais profunda e pessoal de nossa parte. Somente revelando Seu caráter podemos cooperar com Ele na obra de salvar almas.

## O Valor de uma Vida Coerente

Aos obreiros de Deus todo cuidado será pouco para que seus atos não lhes contradigam as palavras, pois só uma vida coerente pode exigir respeito. Se nossos atos se harmonizarem com o nosso ensino, nossas palavras produzirão efeito; uma piedade não baseada em princípios conscienciosos, porém, é como sal insípido. Falar, e não praticar, é como o metal que soa e o címbalo que tine. Não nos traz nenhum proveito esforçar-

nos para inculcar princípios que não pomos em prática conscienciosamente.

Vigiai em oração. Somente dessa maneira podeis dedicar todo o vosso ser à obra do Senhor. O eu deve ser posto em segundo plano. Os que tornam o eu saliente adquirem um costume que logo se torna uma segunda natureza para eles; e logo deixarão de perceber que, em lugar de enaltecerem a Jesus, se exaltam a si mesmos; que em vez de serem condutos por meio dos quais a água da vida possa fluir para refrigerar a outros, absorvem as simpatias e afeições dos que o cercam. Isso não é lealdade a nosso Senhor crucificado.

## **Cartas Vivas**

Somos embaixadores de Cristo e devemos viver, não para salvar a nossa reputação, mas tirar da perdição as almas que estão a perecer. Nosso esforço diário deve ser mostrar-lhes que podem obter a verdade e a justiça. Em lugar de procurarmos despertar simpatia para nós mesmos dando aos outros a impressão de que não somos apreciados, devemos omitir completamente o eu; e se deixarmos de fazer isto, por falta de discernimento espiritual e vital piedade, Deus requererá de nossas mãos as almas daqueles por quem devíamos ter trabalhado. Tomou Ele providência para que todo obreiro a Seu serviço possa ter graça e sabedoria, e tornar-se epístola viva, conhecida e lida por todos os homens.

Pela vigilância e oração podemos realizar exatamente o que o Senhor deseja que desempenhemos. Por meio do fiel, diligente desempenho do nosso dever, pela vigilância em favor das almas como aqueles que devem dar conta, podemos retirar do caminho dos outros toda pedra de tropeço. Por meio de ferventes admoestações e súplicas, com nossas próprias almas repassadas de terna simpatia por aqueles que estão quase a perecer, podemos conquistar almas para Cristo.

## **Entristecendo o Espírito Santo**

Desejaria que todos os meus irmãos e irmãs se lembrassem de que é coisa séria entristecer o Espírito Santo, e de que este é entristecido quando o instrumento humano procura dirigir-se a si mesmo, e se recusa a entrar no serviço do Senhor porque a cruz é muito pesada ou muito grande o desprendimento. O Espírito Santo

procura habitar em cada alma. Caso seja Ele bem-vindo como hóspede honrado, os que O receberem se tornarão completos em Cristo. A boa obra começada será terminada; os pensamentos santos, as celestiais afeições e os atos semelhantes ao de Cristo tomarão o lugar dos pensamentos impuros, dos sentimentos perversos e dos atos obstinados.

O Espírito Santo é um divino professor. Se prestarmos atenção a Suas lições, tornar-nos-emos sábios para a salvação. Precisamos, porém, guardar bem nosso coração, pois muitas vezes nos esquecemos das instruções celestiais que recebemos e procuramos agir de acordo com as inclinações naturais de nossa mente não santificada. Cada qual deve travar a sua própria batalha contra o eu. Prestai atenção aos ensinamentos do Espírito Santo. Caso isso seja feito, eles serão constantemente repetidos até as impressões estarem como se fossem “gravadas na rocha para sempre”. ...

## **Indiferença e Oposição**

O Senhor entregou ao Seu povo uma mensagem sobre reforma de saúde. Esta luz tem estado a brilhar no seu caminho por trinta anos; e o Senhor não pode sustentar os Seus servos numa conduta que a contrarie. Ele Se desgosta quando os Seus servos agem em oposição à mensagem sobre este ponto, mensagem que Ele deseja dêem a outros. Pode Ele mostrar-se satisfeito quando metade dos obreiros que trabalham num campo, ensinam que os princípios da reforma de saúde estão intimamente ligados à mensagem do terceiro anjo como o braço está ligado ao corpo, enquanto os seus coobreiros, pela prática, ensinam princípios inteiramente opostos? Isto é referido como pecado à vista de Deus. ...

Nada leva maior desencorajamento às sentinelas do Senhor do que estar associadas com os que têm capacidade mental, que compreendem as razões de nossa fé, mas por preceito e exemplo manifestam indiferença para com obrigações morais.

A luz que Deus tem dado sobre reforma de saúde não pode ser amesquinhada sem dano para os que o fazem; e homem nenhum pode esperar ser bem-sucedido na obra de Deus enquanto, por preceito e exemplo, age em oposição à luz que Deus enviou. A voz do dever é a voz

de Deus - um guia interior enviado do Céu - e não devemos brincar com o Senhor sobre este assunto. Aquele que faz pouco caso da luz dada por Deus com respeito à preservação da saúde, insurge-se contra o seu próprio bem e se recusa obedecer Àquele que está operando em favor do seu melhor bem-estar.

## **O Dever do Cristão**

É dever de todo cristão seguir aquela norma de conduta indicada pelo Senhor como certa para Seus servos. Deve lembrar-se sempre de que Deus e a eternidade se acham diante dele, e não deve menosprezar sua saúde espiritual e física, ainda que tentado a assim fazer pela esposa, filhos ou parentes. “Se o Senhor é Deus, segui-O; e se Baal, segui-O.” I Reis 18:21. Special Testimonies to Ministers and Workers, nº 7, págs. 36-41.

## **O Dever de Preservar a Saúde**

Sinto-me penalizada ao ver tantos pastores fracos, tantos em leitos de enfermidade, tantos encerrando prematuramente sua história terrestre - homens que têm suportado o peso de responsabilidades na causa de Deus, e cujo coração estava inteiro em sua obra. A convicção de que teriam de parar com seu labor na obra que amavam, era-lhes muito mais dolorosa do que os sofrimentos ocasionados pela doença, ou mesmo o pensamento da morte em si mesma.

Nosso pai celestial não aflige nem entristece de bom grado aos filhos dos homens. Não é o autor da doença e da morte; Ele é a fonte da vida. Deseja que os homens vivam; e deseja que sejam obedientes às leis da vida e da saúde, para que vivam.

Os que aceitam a verdade presente, e são santificados por meio dela, têm um intenso desejo de representá-la em sua vida e caráter. Sentem na alma um profundo anseio de que os outros vejam a luz e nela se regozijem. Ao sair o fiel vigia, levando a preciosa semente, semeando junto a todas as águas, chorando e orando, a responsabilidade do trabalho é-lhe bem preocupante para a mente e o coração. Ele não pode suportar continuamente a tensão, tendo a alma abalada até ao íntimo, sem se esgotar prematuramente. Em cada discurso são necessárias energia e eficiência. E, de tempos em tempos é necessário que se tire do tesouro da Palavra de Deus

uma nova provisão de coisas novas e velhas. Isso comunicará vida e poder aos ouvintes. Deus não quer que fiquéis tão exaustos que vossos esforços não tenham frescura ou vida.

Aqueles que se empenham constantemente em trabalho mental, seja estudando ou pregando, necessitam repouso e variação. O diligente estudante está constantemente forçando o cérebro, e fá-lo muitas vezes com negligência do exercício físico; e, em resultado, as forças físicas se enfraquecem, e o esforço mental é diminuído. Assim deixa o estudante de realizar o próprio trabalho que poderia ter feito, houvesse ele agido sabiamente.

## **Trabalho ao Ar Livre uma Bênção**

Se trabalhassem inteligentemente dando tanto ao corpo como à mente a devida quantidade de exercício, os pastores não sucumbiriam tão prontamente à doença. Se todos os nossos obreiros se achassem localizados de maneira que pudessem passar algumas horas, diariamente, em trabalho ao ar livre, e se sentissem na liberdade de o fazer, isso lhes seria uma bênção; seriam capazes de se desempenhar com mais êxito dos deveres do seu ofício. Se eles não têm lazer para afrouxar a tensão completamente, poderiam fazer planos e orar enquanto trabalham com as mãos, e voltariam à sua ocupação refrigerados no corpo e no espírito.

Alguns de nossos pastores acham que precisam realizar cada dia qualquer trabalho que possam relatar para a Associação. E o resultado dessa preocupação é que seus esforços são muitas vezes débeis e ineficientes. Eles devem ter períodos de repouso, de inteira liberdade de trabalho intenso. Esses períodos, porém, não podem tomar o lugar do exercício físico diário.

Irmãos, quando dedicais tempo a cultivar vosso jardim, adquirindo por essa forma o exercício necessário para manter o organismo em bom funcionamento, estais fazendo a obra de Deus tanto, como ao dirigirdes reuniões. Deus é nosso Pai; ama-nos, e não exige que nenhum de Seus servos trate mal a seu corpo.

## **O Comer Fora de Hora e a Indigestão**

Outra causa da má saúde e ineficiência ao trabalho, é a má digestão. É impossível ao

cérebro trabalhar da melhor maneira quando os órgãos digestivos são maltratados. Muitos comem apressadamente de várias espécies de comida, as quais estabelecem um conflito no estômago, confundindo assim o cérebro. O emprego de alimentos nocivos, e o comer em excesso, mesmo do que é saudável, devem ser igualmente evitados. Muitos comem a toda hora, a despeito das leis da saúde. Depois, a mente fica obscurecida. Como podem os homens ser honrados com a iluminação divina, quando são tão descuidados em seus hábitos, tão desatenciosos para com a luz que Deus tem dado com relação a estas coisas?

Irmãos, não é tempo de vos converterdes quanto a essas condescendências egoístas? “Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível, nós, porém, uma incorruptível. Pois eu assim corro, não como a coisa incerta: assim combato, não como batendo no ar. Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo a servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado.” I Cor. 9:24-27. Estudai isto solenemente.

Não pensem, entretanto, que seja vosso dever viver com um regime insuficiente. Aprendei por vós mesmos o que vos convém comer, que espécie de alimentos melhor nutrem o corpo, e depois segui os ditames da razão e da consciência. Na hora das refeições deixai de parte preocupações e cuidados. Não estejais apressados, mas comei lenta e alegremente, com o coração cheio de reconhecimento para com Deus por todas as Suas bênçãos. E não vos ocupeis em trabalho cerebral imediatamente depois de uma refeição. Fazei um exercício moderado, e dai ao estômago um pouco de tempo para começar seu trabalho.

Essas coisas não são questão de pequena importância. De vemos dar-lhes atenção, se queremos dar aos vários ramos da obra vigor saudável e o devido tom. O caráter e a eficiência da obra dependem grandemente das condições físicas dos obreiros. Muitas reuniões de comissões e outras, realizadas para fins de conselho, têm tomado infeliz direção, devido ao estado dispéptico dos que nelas tomavam parte. E

muito sermão tem recebido um tom sombrio em virtude de má digestão do pastor.

A saúde é uma bênção inestimável, e mais intimamente relacionada com a consciência e a religião, do que muitos imaginam. Afeta grandemente a capacidade de uma pessoa. Todo pastor deve sentir que, se quer ser um guarda fiel do rebanho, deve manter todas as suas faculdades em condições de prestar o melhor serviço.

Somos deficientes em conhecimento prático relativo a esse assunto. O maravilhoso mecanismo do corpo humano não recebe metade do cuidado que muitas vezes é dispensado a uma simples máquina sem vida. Os homens dedicam anos de estudo ao preparo para este ministério, e não obstante debilitam tanto suas energias no decurso desse trabalho preparatório que morrem prematuramente.

Nossos obreiros devem empregar seus conhecimentos das leis da vida e da saúde. Lede os melhores autores sobre o assunto, e obedeci religiosamente ao que vossa razão vos mostrar que é a verdade. Obreiros Evangélicos, págs. 239-242.

## **Mente Clara**

Necessitais de mente clara, enérgica, a fim de apreciar o exaltado caráter da verdade, apreciar a expiação, e dar a devida estima às coisas eternas. Se seguís uma errônea direção, e condescendeis com errados hábitos no regime alimentar, enfraquecendo assim as energias mentais, não dareis à salvação e à vida eterna aquele alto apreço que vos inspirará a pôr a vida em conformidade com a vontade de Deus, àqueles diligentes, abnegados esforços que são requeridos por Sua Palavra, e necessários para dar-vos o preparo moral para o último toque da imortalidade. Testimonies, vol. 2, pág. 66.

## **Pureza Social**

O Senhor fez um concerto especial com o Israel antigo: “Agora pois, se diligentemente ouvirdes a Minha voz, e guardardes o Meu concerto, então sereis a Minha propriedade peculiar dentre todos os povos, porque toda a Terra é Minha; e vós Me sereis um reino sacerdotal e o povo santo.” Êxo. 19:5 e 6. Ele Se dirige a Seu povo que guarda os mandamentos nestes últimos dias: “Mas vós sois a geração eleita, o sacerdócio real, a nação santa, o povo adquirido, para que

anuncieis as virtudes daquele que vos chamou das trevas para Sua maravilhosa luz.” “Amados, peço-vos como a peregrinos e forasteiros, que vos abstenhais das concupiscências carnis que combatem contra a alma.” I Ped. 2:9 e 11.

Nem todos os que professam guardar os mandamentos de Deus mantêm seu corpo em santificação e honra. A mais solene mensagem já entregue a mortais foi confiada a este povo, e eles poderão exercer uma poderosa influência caso sejam por ela santificados. Eles professam estar em pé sobre a elevada plataforma da verdade eterna, guardando todos os mandamentos de Deus; por isso, se condescenderem com o pecado, se cometerem fornicção e adultério, seu crime é de magnitude dez vezes maior do que o das classes que mencionei, que não reconhecem a lei de Deus como obrigatória. Num sentido especial os que professam guardar a lei de Deus O desonram, e desacreditam a verdade quebrantando-lhe os preceitos.

## **A Experiência de Israel uma Advertência**

Foi o predomínio deste pecado, a fornicção, entre o Israel antigo, que trouxe sobre eles a assinalada manifestação do desagrado de Deus. Seus juízos então lhes seguiram de perto o pecado hediondo; milhares tombaram, e seus corpos contaminados foram deixados no deserto. “Mas Deus não Se agradou da maior parte deles, pelo que foram prostrados no deserto. E estas coisas foram-nos feitas em figura, para que não cobicemos as coisas más, como eles cobiçaram. Não vos façais pois idólatras, como alguns deles, conforme está escrito: O povo assentou-se a comer e a beber, e levantou-se para folgar. E não nos prostituamos, como alguns deles fizeram; e caíram num dia vinte e três mil. ... Ora tudo isto lhes sobreveio como figuras, e estão escritas para aviso nosso, para quem já são chegados os fins dos séculos. Aquele pois que cuida estar em pé, olhe não caia.” I Cor. 10:5-12.

## **Exemplo de Piedade**

Acima de todos os outros povos do mundo, os Adventistas do Sétimo Dia devem ser exemplos de piedade, santos no coração e na vida. ... Se aqueles que fazem tão elevada profissão condescendem com o pecado e a iniquidade, sua falta deve ser muito grande. ... Aqueles que não controlam suas paixões inferiores não

podem apreciar a expiação ou dar à vida um valor correto. A salvação não é experimentada nem entendida por eles. A satisfação da paixão sensual constitui a maior ambição de sua vida. Deus não aceitará coisa alguma a não ser pureza e santidade; uma mancha, uma ruga, um defeito de caráter, exclui-os-ão para sempre do Céu, com todas as suas glórias e riquezas.

Amplas providências foram tomadas para todos que sincera, fervorosa e ponderadamente se dedicam à obra de aperfeiçoar a santidade no temor de Deus. Força, graça e glória foram providas por meio de Cristo, para serem levadas pelos anjos ministradores aos herdeiros da salvação. Ninguém é tão baixo, tão corrupto e vil, que não possa encontrar em Jesus, que morreu por ele, força, pureza e justiça, se abandonar seus pecados, deixar sua conduta de iniquidade e volver-se de todo o coração para o Deus vivo. ...

Foi-me feita alusão a este texto: “Não reine portanto o pecado em vosso corpo mortal, para lhe obedecerdes em suas concupiscências; nem tão pouco apresenteis os vossos membros ao pecado por instrumentos de iniquidade; mas apresentai-vos a Deus, como vivos dentre mortos, e os vossos membros a Deus, como instrumentos de justiça.” Rom. 6:12 e 13. Professos cristãos, se não vos for dada nenhuma outra luz a não ser a contida nesta passagem, estareis sem desculpa se vos permitirdes ser controlados por vis paixões. ...

Há muito tem sido minha intenção falar a minhas irmãs e dizer-lhes que, pelo que o Senhor achou por bem mostrar-me de tempos em tempos, há grandes faltas entre elas. Não são cuidadosas em evitar toda aparência do mal. Não são recatadas em seu comportamento, como convém a mulheres que professam piedade. Suas palavras não são selecionadas e bem escolhidas como devem ser as de mulheres que receberam a graça de Deus. Mostram-se demasiado familiares com seus irmãos. Demoram-se junto a eles, demonstrando preferir sua companhia. Sentem-se grandemente lisonjeadas com sua atenção.

Segundo a luz que me foi dada, nossas irmãs devem seguir uma conduta bem diferente. Devem ser mais reservadas, manifestar menos ousadia, encorajando em si o “pudor e modéstia”. I Tim. 2:9. Tanto irmãos como irmãs condescendem demais com conversas espirituosas quando em companhia uns dos outros. Mulheres que

professam piedade toleram muitos gracejos, anedotas e risos. Isto é impróprio e ofende o Espírito de Deus.

Tais exhibições revelam falta de verdadeiro refinamento cristão. Não fortalecem a alma em Deus, mas redundam em grandes trevas; afastam os puros, perfeitos anjos celestiais e levam os que se entregam a esses erros a um baixo nível.

Nossas irmãs devem encorajar a verdadeira mansidão; não devem ser ousadas, tagarelas, atrevidas, mas modestas e despretenciosas, cautelosas no falar. Devem cultivar a cortesia. Ser bondosas, ternas, piedosas, perdoadoras e humildes seria próprio e bem agradável a Deus. Se ocuparem esta posição, não serão objeto de indevida atenção de homens dentro ou fora da igreja. Todos sentirão que há um sagrado círculo de pureza em torno dessas mulheres tementes a Deus, que as abriga de qualquer liberdade não permissível.

Há da parte de algumas mulheres que professam piedade, deplorável liberdade de maneiras que leva ao erro e ao mal. Mas mulheres piedosas cujo coração e mente se ocupam com temas que fortalecem a pureza de vida, e que elevam a alma à comunhão com Deus, não serão facilmente desviadas do caminho da retidão e da virtude. Elas serão fortalecidas contra os enganos de Satanás; serão preparadas para resistir a seus artifícios sedutores.

A vanglória, as modas do mundo, a concupiscência dos olhos e a concupiscência da carne, estão relacionadas com a queda da pessoa infeliz. É acariciado aquilo que agrada ao coração natural e à mente carnal. Tivesse a concupiscência da carne sido desarraigada de seu coração, não seriam elas tão fracas. Se nossas irmãs sentissem a necessidade de purificar seus pensamentos, e jamais se permitissem um descuido de comportamento que leve a atos impróprios, não necessitariam manchar sua pureza no mínimo que fosse.

Se elas vissem o assunto como Deus me apresentou, sentiriam tal aversão por atos impuros que não seriam encontradas entre aqueles que caem pelas tentações de Satanás, não importa a quem ele escolha como instrumento.

Um pregador pode estar lidando com coisas sagradas e santas e, não obstante, não ser puro de coração. Pode ele entregar-se a Satanás para praticar o mal e corromper a mente e o corpo de seu rebanho. Não obstante, se a mente das senhoras e moças que professam amar e temer a Deus for fortalecida pelo Espírito Santo; se tiverem exercitado a mente na pureza de pensamento, e se educaram a evitar toda aparência do mal, estarão livres de quaisquer propostas impróprias, e protegidas contra a corrupção que prevalece ao seu redor. Escreveu o apóstolo Paulo com referência a si mesmo: “Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado.” I Cor. 9:27.

Caso um ministro do evangelho não refreie suas paixões inferiores, se deixa de seguir o exemplo do apóstolo, e assim desonra sua profissão e fé a ponto de nem mesmo chamar de pecado a condescendência, nossas irmãs que professam piedade não devem por um instante sequer iludir-se ao pensamento de que o pecado ou o crime perde sua malignidade no mínimo que seja, pelo fato de seu pastor atrever-se a nele se envolver. O fato de os homens que se acham em posições de responsabilidade se mostrarem familiares com o pecado não deve diminuir a culpabilidade e a enormidade do pecado na mente de ninguém. O pecado deve parecer tão maligno, tão detestável, como tem sido considerado até agora; e a mente dos puros e elevados deve repelir e evitar aqueles que transigem com o pecado, como fugiria de uma serpente cuja picada fosse mortal. Testimonies, vol. 2, págs. 450-457.

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 559-571*

## 26º dia | Exemplos para o Rebanho - II

**O**s pastores, professores e alunos não reconhecem como deviam a necessidade de exercício físico, ao ar livre. Negligenciam esse dever por demais essencial para a conservação da saúde. Aplicam-se acuradamente aos livros, e comem a quantidade própria para um trabalhador. Com tais hábitos, alguns se tornam corpulentos, porque o organismo está abarrotado. Outros, ao contrário, emagrecem, ficam fracos, pois suas energias vitais se esgotam no esforço de eliminar o excesso do que é ingerido; o fígado fica sobrecarregado e incapaz de eliminar as impurezas do sangue, vindo em resultado a doença. Caso o exercício físico fosse combinado com o esforço mental, o sangue seria estimulado na circulação, mais perfeito seria o trabalho do coração e eliminadas as toxinas, experimentando-se nova vida e vigor em cada parte do corpo.

### Sistema Nervoso Afetado

Quando a mente dos pastores, professores e alunos é continuamente agitada pelo estudo, deixando-se o corpo inativo, sobrecarregam-se os nervos emotivos, ao passo que os do movimento ficam em inatividade. Ficando todo o uso nos órgãos mentais, estes são exercitados em excesso e debilitam-se, ao passo que os músculos perdem o vigor por falta de uso. Não há inclinação para exercitar os músculos mediante o trabalho físico, pois este parece enfadonho.

Ministros de Cristo, que professam ser representantes Seus, devem seguir-Lhe o exemplo, e acima de todos os outros, formar hábitos de estrita temperança. Cumpre-lhes manter diante do povo, por sua própria vida de abnegação, sacrifício e ativa beneficência, a vida e exemplo de Cristo. Ele venceu o apetite em favor do homem; e em lugar dEle, devem os pastores por sua vez apresentar aos outros um exemplo digno de imitação. Os que não sentem a necessidade de empenhar-se na obra de vencer o apetite, deixarão de alcançar preciosas vitórias que poderiam obter, tornando-se escravos do apetite e da concupiscência, os quais estão enchendo o cálice de iniquidade dos que habitam na Terra.

### Abnegação e Eficiência

Os homens empenhados em anunciar a última mensagem de advertência ao mundo,

mensagem que deve decidir o destino das almas, devem aplicar na própria vida as verdades que pregam aos outros. Devem constituir, no comer e beber, em sua pura conversação e conduta, um exemplo para o povo. A glotonaria, a condescendência com as paixões inferiores e ofensivos pecados, são ocultos por muitos professos representantes de Cristo no mundo, sob as vestes da santidade. Homens há, de excelentes aptidões naturais, os quais não realizam em seu trabalho metade do que poderiam, caso fossem temperantes em todas as coisas. A condescendência com o apetite e a paixão obscurece a mente, diminui a resistência física, e enfraquece a força moral. Não são claros os pensamentos dos que assim procedem. Suas palavras não são proferidas com poder, falta-lhes a vitalidade do Espírito de Deus para alcançarem o coração dos ouvintes.

Como nossos primeiros pais perderam o Éden em conseqüência do apetite, nossa única esperança de o reconquistar é por meio da firme negação do apetite e da paixão. A abstinência no regime alimentar e o controle de todas as paixões, preservarão o intelecto e darão vigor mental e moral, habilitando o homem a sujeitar todas as suas inclinações ao domínio das faculdades mais elevadas, e a discernir entre o direito e o torto, o sagrado e o comum. Todos quantos têm o verdadeiro senso do sacrifício feito por Cristo em deixar Seu lar no Céu para vir a este mundo a fim de, pela Sua vida, mostrar ao homem como poderia resistir à tentação, de boa mente renunciarão ao próprio eu, preferindo ser participantes dos sofrimentos de Cristo.

### Controle

O temor do Senhor é o princípio da sabedoria. Os que vencem como Cristo venceu, precisam guardar-se continuamente contra as tentações de Satanás. O apetite e as paixões devem ser restringidos e postos em sujeição ao domínio de uma consciência esclarecida, para que o intelecto seja equilibrado, claras as faculdades de percepção, de maneira que as manobras do inimigo e seus ardis não sejam considerados como a providência de Deus. Muitos desejam a recompensa final e a vitória concedidas aos vencedores, mas não estão dispostos a suportar

fadiga, privação e renúncia ao próprio eu, como fez o Redentor. É unicamente por meio da obediência e de contínuo esforço que havemos de vencer como Cristo venceu.

A força dominante do apetite demonstrar-se-á a ruína de milhares quando, se houvessem triunfado nesse ponto, teriam tido força moral para ganhar a vitória sobre qualquer outra tentação de Satanás. Os que são escravos do apetite, no entanto, deixarão de aperfeiçoar o caráter cristão. A incessante transgressão do homem através de seis mil anos, tem trazido em resultado doença, dor e morte. E, à medida que nos aproximamos do fim do tempo, a tentação do inimigo para ceder ao apetite será mais poderosa e difícil de vencer. Testemunhos Seletos, vol. 1, págs. 419-421.

## Uma Reforma Necessária

Se os Adventistas do Sétimo Dia pudessem em prática o que professam crer, se fossem sinceros reformadores da saúde, seriam realmente um espetáculo ao mundo, aos anjos e aos homens. E revelariam um zelo bem maior pela salvação daqueles que ignoram a verdade. Maiores reformas devem-se ver entre o povo que professa aguardar o breve aparecimento de Cristo. A reforma de saúde deve efetuar entre nosso povo uma obra que ainda não se fez. Há pessoas que devem ser despertadas para o perigo de comer carne, que ainda comem carne de animais, pondo assim em risco a saúde física, mental e espiritual. Muitos que são agora só meio convertidos quanto à questão de comer carne, sairão do povo de Deus, para não mais andar com ele.

Em toda nossa obra precisamos obedecer às leis que Deus deu, para que as energias físicas e espirituais possam operar em harmonia. Homens poderão ter uma forma de piedade, podem até pregar o evangelho, e ainda não estar purificados e santificados. Pastores devem ser estritamente temperantes no comer e beber, para que não façam veredas tortuosas para seus pés, fazendo com que os coxos - os fracos na fé - se desviem do caminho. Se, enquanto proclamam a mais solene e importante mensagem que já foi dada por Deus, os homens combatem contra a verdade por condescenderem com hábitos errados de comer e beber, tiram todo o poder da mensagem que apresentam.

## Males da Alimentação Cárnea

Os que condescendem com o comer carne, beber chá e a glotonaria, estão semeando para uma colheita de dor e morte.

A comida prejudicial introduzida no estômago fortalece os apetites que combatem contra a alma, desenvolvendo as propensões inferiores. Um regime de carne tende a desenvolver a sensualidade. O desenvolvimento da sensualidade diminui a espiritualidade, tornando a mente incapaz de compreender a verdade.

A Palavra de Deus adverte-nos claramente de que, a menos que nos abstenhamos das concupiscências carnis, a natureza física será levada a conflito com a espiritual. A concupiscência no comer luta contra a saúde e a paz. Assim é estabelecida uma guerra entre os atributos mais elevados do homem e os inferiores. As propensões subalternas, fortes e ativas, oprimem a alma. Os mais altos interesses do ser são postos em perigo por essa condescendência com apetites não sancionados pelo Céu.

Deve-se ter grande cuidado em formar hábitos corretos no comer e no beber. O alimento ingerido deve ser da espécie que elabore o melhor sangue. Os delicados órgãos da digestão devem ser respeitados. Deus requer de nós, mediante temperança em todas as coisas, que façamos nossa parte para nos mantermos a nós mesmos com saúde. Ele não pode iluminar a mente de um homem que faz de seu estômago uma fossa. Não ouve as orações daqueles que estão andando à luz das faíscas de sua própria fogueira.

## Erros Comuns no Regime Alimentar

Verifica-se a intemperança tanto na quantidade como na qualidade do alimento ingerido. O Senhor me fez saber que como regra geral colocamos alimento em demasia no estômago. Muitos se tornam incomodados por comerem em excesso, e muitas vezes o resultado é a doença. O Senhor não lhes traz esta punição. Eles a trouxeram sobre si mesmos, e Deus deseja que eles compreendam que o sofrimento é resultado da transgressão.

Diariamente maltratados, não podem os órgãos digestivos realizar bem a sua obra. É fabricada uma qualidade inferior de sangue, e

assim, por meio da alimentação imprópria, todo o maquinismo se descontrola. Dai ao estômago menos trabalho. Ele se recuperará se se demonstrar cuidado apropriado quanto à qualidade e à quantidade de alimento ingerido.

Muitos comem muito depressa. Outros usam em uma só refeição vários alimentos que não se combinam. Se os homens e as mulheres tão-somente se lembrassem de quão grandemente afligem eles a alma ao afligirem o estômago, e de quão profundamente é Cristo desonrado quando o estômago é maltratado, negariam o apetite, e dessa forma dariam ao estômago oportunidade de recuperar sua ação sadia. Enquanto estamos sentados à mesa podemos fazer obra médico-missionária comendo e bebendo para glória de Deus.

### **Comer no Sábado**

Comer no sábado a mesma quantidade de alimento que ingerimos em um dia de trabalho está completamente fora de lugar. O sábado é o dia separado para a adoração a Deus, e nele devemos ser de modo especial cuidadosos quanto a nosso regime alimentar. Estômago sobrecarregado significa cérebro embotado. Muitas vezes é ingerida tão grande quantidade de alimento no sábado, que a mente se torna embotada e entorpecida, incapaz de apreciar as coisas espirituais. Os hábitos no comer têm muito que ver com os muitos exercícios religiosos apáticos do sábado. O regime para o sábado deve ser escolhido de acordo com os deveres do dia no qual deve ser apresentado a Deus o mais puro, o mais santo serviço.

O comer tem muito que ver com a religião. A experiência espiritual torna-se grandemente atingida pela maneira em que o estômago é tratado. O comer e o beber de conformidade com as leis da saúde promovem as ações virtuosas. Se, porém, o estômago é molestado por hábitos que não possuem nenhum fundamento na natureza, Satanás tira proveito do erro cometido e usa o estômago como um inimigo da justiça, originando um distúrbio que atinge o ser todo. As coisas sagradas não são apreciadas. Diminui o zelo espiritual. A paz mental desaparece. Há dissensão, luta e discórdia. Pronunciam-se palavras impacientes e se praticam atos indelicados; seguem-se práticas desonestas e se manifesta ira - e tudo porque os nervos do cérebro estão perturbados pelo abuso acumulado sobre o estômago.

É de lamentar que muitas vezes, quando se devia exercer maior domínio próprio, o estômago é comprimido com uma grande quantidade de alimento não saudável, o qual ali permanece para se decompor. A tortura do estômago aflige o cérebro. O comedor imprudente não compreende que se está desqualificando para dar sábio conselho, desqualificando-se para fazer planos para o melhor andamento da obra de Deus. Mas assim é. Ele não pode discernir as coisas espirituais, e quando devia dizer Sim, nas reuniões conciliares, diz Não. Faz propostas muito fora da pauta, pois o alimento por ele ingerido lhe embotou a energia cerebral.

### **A Reforma de Saúde e a Espiritualidade**

O deixar de seguir saudáveis princípios tem maculado a história do povo de Deus. Tem havido constante afastamento da reforma de saúde, e como resultado Deus é desonrado por grande falta de espiritualidade. Têm-se erguido barreiras que jamais seriam conhecidas se o povo de Deus tivesse andado na luz.

Nós, que temos tido tão grandes oportunidades, permitiremos ao povo do mundo tomar a nossa frente em reforma de saúde? Aviltaremos nossa mente e rebaixaremos nosso caráter em virtude de erros do comer? Transgrediremos a santa lei de Deus seguindo práticas egoístas? Tornar-nos-emos por nossa incoerência um motivo de zombaria? Havemos de viver de maneira tão anticristã que o Salvador Se envergonhe de nos chamar irmãos?

Não deveríamos antes realizar essa obra médico-missionária que é o evangelho na prática, vivendo de tal maneira que a paz de Deus reine em nosso coração? Não devíamos remover toda pedra no tropeço dos pés dos incrédulos, tendo sempre em mente o que é devido da parte de quem professa o cristianismo? Muito melhor é abandonar o nome de cristão do que fazer uma profissão de fé e ao mesmo tempo atender ao apetite que fortalece paixões não santificadas.

### **Reforma Necessária**

Deus pede de cada membro da igreja que dedique sem reservas sua vida ao serviço do Senhor. Ele pede decidida reforma. Toda a criação geme sob a maldição. O povo de Deus deve colocar-se onde cresça na graça, sendo

santificado no corpo, na alma e no espírito, pela verdade. Quando romperem com toda ruínoza tolerância em matéria de saúde, terão mais clara percepção do que significa verdadeira piedade. Maravilhosa mudança será vista na experiência religiosa. ...

“E isto digo, conhecendo o tempo, que já é hora de despertarmos do sono; porque a nossa salvação está agora mais perto de nós do que quando aceitamos a fé. A noite é passada e o dia é chegado. Rejeitemos pois as obras das trevas; e vistamo-nos das armas da luz. Andemos honestamente, como de dia, não em glotonarias, nem em bebedeiras, nem em desonestidades, nem em dissoluções, nem em contendas e inveja; mas revesti-vos do Senhor Jesus Cristo, e não tenhais cuidado da carne com suas concupiscências.” Rom. 13:11-14. Review and Herald, 27 de maio de 1902.

## Um Movimento de Reforma

Em visões da noite passaram perante mim representações de um grande movimento reformatório entre o povo de Deus. Muitos estavam

louvando a Deus. Os enfermos eram curados, e outros milagres eram realizados. Viu-se um espírito de intercessão tal como se manifestou antes do grande dia de Pentecoste. Viam-se centenas e milhares visitando famílias e abrindo perante elas a Palavra de Deus. Os corações eram convencidos pelo poder do Espírito Santo, e manifestava-se um espírito de genuína conversão. Portas se abriam por toda parte para a proclamação da verdade. O mundo parecia iluminado pela influência celestial. Grandes bênçãos eram recebidas pelo fiel e humilde povo de Deus. Ouvi as vozes de ações de graças e louvor, e parecia haver uma reforma como a que testemunhamos em 1844.

Contudo, alguns se recusavam a converter-se. Não estavam dispostos a andar nos caminhos de Deus, e quando, para poder avançar a obra divina, eram feitos pedidos de ofertas voluntárias, alguns se apegavam de forma egoísta às suas posses terrestres. Esses ambiciosos foram separados do grupo de crentes. Testemunhos Seletos, vol. 3, pág. 345.

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 572-581*

## 27º dia | Santidade de Vida - I

**O** Senhor tem permitido que Sua luz brilhe sobre nós nos últimos dias, para que a escuridão e as trevas que estiveram a acumular-se nas gerações passadas em virtude de condescendências pecaminosas, pudessem em certa medida ser desfeitas, e para que a série de males decorrentes da intemperança no comer e no beber fosse diminuída.

Em Sua sabedoria desejava o Senhor levar o Seu povo a uma posição na qual eles se tornariam separados do mundo no espírito e na prática, para que seus filhos não fossem tão prontamente levados à idolatria e se contaminassem com a corrupção prevalecente desta época. É desejo de Deus que os pais crentes e seus filhos permaneçam como representantes vivos de Cristo, candidatos à vida eterna. Todos os que são participantes da natureza divina escaparão à corrupção que pela concupiscência há no mundo. É impossível aos que transigem com o apetite alcançarem a perfeição cristã. Não podeis atingir as sensibilidades morais de vossos filhos

enquanto não fordes cuidadosos na escolha de sua alimentação. Testimonies, vol. 2, págs. 399 e 400.

Este mundo é uma escola de preparo para a escola do além, esta vida um preparo para a vida por vir. Devemos preparar nos aqui para a entrada nas cortes celestiais. Cumpre-nos receber a verdade, crer nela e praticá-la aqui, até que estejamos preparados para habitar com os santos na luz. Testimonies, vol. 8, pág. 200.

### Lição da Queda de Salomão

A vida de Salomão poderia ter sido notável até o fim, se tivesse sido preservada a virtude. Ele, porém, renunciou a esta graça especial pelas paixões licenciosas. Em sua juventude se voltou para Deus em busca de guia, e nEle confiou, e Deus atentou para ele e lhe deu sabedoria que assombrou o mundo. Seu poder e sabedoria foram exaltados por toda a Terra. Seu pecado, porém, foi o amor às mulheres. Esta paixão

não a dominou em sua virilidade, e ela se lhe demonstrou uma armadilha. Suas mulheres o levaram à idolatria, e ao começar ele a descer o aclave da vida, a sabedoria que Deus lhe havia dado foi retirada; perdeu a firmeza de caráter e se tornou mais parecido com um jovem leviano, vagando entre o certo e o errado. Transigindo em seus princípios, colocou-se na corrente do mal, e dessa maneira se separou de Deus, base e fonte de sua força. Ele se desviou do princípio. A sabedoria havia sido para ele mais preciosa do que o ouro de Ofir. Mas, ai! as paixões licenciosas conquistaram a vitória. Ele foi iludido e arruinado pelas mulheres. Que lição em favor da vigilância! Que testemunho com respeito à necessidade do poder de Deus justamente para o fim da vida!

Na luta com a corrupção interior e as tentações do exterior, mesmo o sábio e poderoso Salomão foi vencido. Não é seguro permitir o mínimo desvio da mais estrita integridade. “Abstende-vos de toda a aparência do mal.” I Tess. 5:22. Se uma mulher relata a outro homem suas dificuldades de família, ou se queixa do esposo, ela transgredir seus votos matrimoniais; desonra seu esposo, e derruba o muro erguido para preservar a santidade da ligação matrimonial; abre de par em par a porta e convida Satanás para entrar com suas tentações sutis.

Isso é exatamente o que Satanás deseja. Se uma mulher vai ter com um irmão cristão para lhe narrar suas mágoas, decepções e provas, dever-lhe-ia ele aconselhar - se é que ela precisa confiar a alguém suas dificuldades - a escolher irmãs como confidentes suas, e então não haverá aparência do mal, por cujo meio a causa de Deus possa sofrer opróbrio.

Lembra-vos de Salomão. Nas muitas nações nenhum rei houve semelhante a ele, amado pelo seu Deus. Ele, porém, caiu. Afastou-se de Deus e se tornou corrupto, por meio da condescendência com as paixões licenciosas. Este é o pecado predominante desta época, e seu progresso é terrível. Os professos guardadores do sábado não são puros. Há os que professam crer na verdade e são corruptos de coração. Deus os provará, e sua loucura e pecado se tornarão manifestos. Ninguém, a não ser os puros e humildes, pode habitar em Sua presença. “Quem subirá ao monte do Senhor, ou quem estará no Seu lugar santo? Aquele que é limpo de mãos e

puro de coração; que não entrega a sua alma à vaidade, nem jura enganosamente.” Sal. 24:3 e 4. “Senhor, quem habitará no Teu tabernáculo? quem morará no Teu santo monte? Aquele que anda em sinceridade, e pratica a justiça, e fala verazmente, segundo o seu coração; aquele que não difama com a sua língua, nem faz mal ao seu próximo, nem aceita nenhuma afronta contra o seu próximo; aquele a cujos olhos o réprobo é desprezado, mas honra os que temem ao Senhor; aquele que, mesmo que jure com dano seu, não muda; aquele que não empresta o seu dinheiro com usura, nem recebe peitas contra o inocente. Quem faz isto nunca será abalado.” Sal. 15. Testimonies, vol. 2, págs. 305-307.

## Condições que Trazem a Doença

É a falta de ação harmoniosa no organismo humano que traz a enfermidade. A imaginação pode controlar as demais partes do corpo em prejuízo destas. Todas as partes do organismo devem operar de maneira harmoniosa. As diversas partes do corpo, especialmente as que se acham distantes do coração, devem receber livre circulação do sangue. Os membros desempenham parte importante e devem receber atenção apropriada.

Deus é o grande zelador do organismo humano. Ao cuidarmos do nosso corpo devemos cooperar com Ele. O amor de Deus é necessário à vida e à saúde. A fim de que tenhamos saúde perfeita nosso coração deve estar cheio de esperança, amor e alegria.

As paixões inferiores devem ser estritamente vigiadas. As faculdades perceptivas são mal empregadas, terrivelmente mal empregadas, quando se permite que as paixões corram desenfreadas. Quando se condescende com as paixões, em lugar de circular por todas as partes do corpo, aliviando assim o coração e purificando a mente, é o sangue atraído em quantidade excessiva para os órgãos internos. Como resultado vem a doença. Não pode o homem ser sadio até que o mal seja notado e corrigido.

“Mas o que se ajunta com o Senhor” - que está estreitamente ligado a Cristo no concerto da graça - “é um mesmo espírito. Fugi da prostituição.” I Cor. 6:17 e 18. Não vos de tenhais por um momento para arrazoar. Satanás se regozijaria ao ver-vos vencidos pela tentação. Não pareis para discutir o caso com vossa consciência

enfraquecida. Desviai-vos do primeiro passo da transgressão.

## O Exemplo de José

Quisera que o exemplo de José fosse seguido por todos aqueles que alegam ser sábios, que se sentem capazes em sua própria força para desincumbir-se dos deveres da vida. O homem sábio não se deixará governar e dominar por seus apetites e paixões, mas os controlará e governará. Aproximar-se-á de Deus, esforçando-se para preparar mente e corpo para desempenhar-se a contento dos deveres da vida.

Desejo impressionar a mente dos médicos com o fato de que não podem fazer o que lhes apraz com seus pensamentos e imaginações e ao mesmo tempo estar a salvo em sua vocação. Satanás é o destruidor; Cristo o restaurador. Desejo que nossos médicos compreendam plenamente este ponto. Podem eles salvar as almas da morte pela correta aplicação dos conhecimentos adquiridos, ou trabalhar contra o grande Construtor-Mestre. Podem cooperar com Deus, ou trabalhar contra os Seus planos deixando de trabalhar em harmonia com Ele.

## A Preservação da Saúde

Todos os médicos devem colocar-se sob a direção do Grande Médico. Sob Sua guia farão eles o que devem fazer. O Senhor, porém, não operará um milagre para salvar os médicos que temerariamente abusam de Seu templo. Tanto quanto possível, devem os médicos observar a regularidade em seus hábitos no comer. Cumpri-lhes fazer uma quantidade apropriada de exercício. Devem estar determinados a cooperar com o grande Construtor-Mestre. Deus opera, e o homem deve enquadrar-se em fila e trabalhar com Ele; pois Ele é o Salvador do corpo. Acima de todos os demais, necessitam os médicos compreender a relação que os seres humanos mantêm para com Deus com respeito à preservação da saúde e da vida.

Precisam estudar diligentemente a Palavra de Deus, para que não menosprezem as leis da saúde. Não há necessidade alguma de que eles se tornem fracos e desequilibrados. Sob a direção da autoridade celestial, podem eles avançar em linhas claras e retas. Mas devem dispensar a mais séria atenção às leis de Deus. Devem considerar que são propriedade de Deus, que foram comprados por um preço, e que por isso devem

glorificá-Lo em tudo. Pelo estudo da Palavra de Deus devem eles conservar a mente atenta ao fato de que os seres humanos são propriedade do Senhor pela criação e pela redenção. Devem dizer: Farei tudo o que estiver ao meu alcance para salvar a alma e o corpo daqueles por quem trabalho. Eles foram comprados por preço, o próprio sangue de Cristo, e devo fazer tudo o que possa para auxiliá-los.

A instrução que tenho para nossos médicos é que eles devem estudar a Palavra de Deus com ardor e diligência. Deus diz: “Saí, ... e apartai-vos, ... e não toqueis nada imundo.” II Cor. 6:17. Obedeci a esta ordem, seja qual for o preço para a posição social, honras mundanas e riquezas terrenas. Confiai no Senhor. Andai com toda humildade de espírito diante dEle. Apegando-vos pela fé a Sua palavra, podeis prosseguir.

## Evitar a Aparência Exterior

Nenhum médico deve confiar na aparência exterior, em seus móveis bonitos ou equipamento moderno, para lhe proporcionar estima e exaltar a verdade. Os médicos que confiam nestas coisas são movidos por um poder terreno. Não é a magnificência da casa, a beleza dos móveis, a aparência externa de qualquer espécie, que conquistará para os nossos hospitais um estandarte verdadeiro. Os médicos que se acham intimamente ligados a Deus farão o que estiver ao seu alcance para vencer a tendência para a vaidade e a ostentação. ...

A humildade, a abnegação, a beneficência e a entrega fiel do dízimo, mostram que a graça de Deus está operando no coração. O maior Professor, o maior Médico que o mundo já conheceu, ensinou muitas lições sobre a necessidade da humildade. Estas lições devem ser postas em prática pelos Seus seguidores. Cumpri-lhes viver vida de renúncia e sacrifício. Para muitos isto significará uma experiência nova, mas dela dependerá sua salvação. “Se alguém quiser vir após Mim”, disse Cristo, “negue-se a si mesmo, e tome a sua cruz, e siga Me.” Mar. 8:34. O seguir a Cristo produz as virtudes do caráter de Cristo. A humildade é uma virtude preciosa, que agrada a Deus de modo particular. Disse Cristo: “Aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas.” Mat. 11:29. Os que seguem a

Cristo vencerão a tentação e receberão a gloriosa recompensa da vida eterna. E a Cristo renderão eles todo louvor e glória.

## Vida Santa

Aos moços e moças que se estão instruindo como enfermeiros e médicos, direi eu: Conservai-vos unidos a Cristo. Contemplando-O, somos transformados à Sua semelhança. Lembrai-vos de que não vos estais preparando para namorar ou casar, mas para as bodas de Cristo. Podeis ter um conhecimento teórico da verdade; isto, porém, não vos salvará. Deveis saber por experiência quão maligno é o pecado, e quanto necessitais de Jesus como vosso Salvador pessoal. Somente assim podeis tornar-vos filhos e filhas de Deus. Vosso único mérito é a vossa grande necessidade.

Os que são escolhidos para fazer o curso de enfermagem em nossos hospitais devem ser escolhidos sabiamente. As jovens de caráter superficial não devem ser animadas a dedicar-se a este trabalho. Muitos jovens que se apresentam como estando desejosos de ser educados como médicos não possuem aqueles traços de caráter que os habilitarão a resistir as tentações tão comuns à ocupação do médico. Devem ser aceitos apenas aqueles que derem indício de que se qualificarão para a grande obra de comunicar os princípios da reforma de saúde.

As senhoras jovens relacionadas com nossas instituições de vem manter estrita vigilância sobre si mesmas. Cumpre-lhes ser reservadas tanto nas palavras como nas ações. Ao conversarem com um homem casado, jamais devem revelar a menor intimidade. Às minhas irmãs, que se acham ligadas aos nossos hospitais, eu diria: Cingi-vos da armadura. Ao falardes com os homens, sede bondosas e corteses; nunca, porém, liberais. Olhos atentos acham-se sobre vós, a vigiar-vos a conduta, julgando por meio desta se sois realmente filhas de Deus. Sede modestas. Abstendo-vos de toda a aparência do mal. Conservai a armadura celestial, ou do contrário, pelo amor de Cristo, rompei vossa ligação com o sanatório, o lugar em que as pobres almas naufragadas devem encontrar um porto. Os que se acham ligados a esta instituição devem ter cuidado consigo mesmos. Jamais devem, por palavras ou atos, dar a menor ocasião a que homens ímpios falem mal da verdade.

Existem dois reinos neste mundo, o reino de Cristo e o de Satanás. Cada um de nós pertence a um destes reinos. Em Sua maravilhosa oração em favor dos discípulos, disse Cristo: “Não peço que os tires do mundo, mas que os livres do mal. Não são do mundo, como Eu do mundo não sou. Santifica-os na verdade; a Tua palavra é a verdade. Assim como Tu Me enviaste ao mundo, também Eu os enviei ao mundo.” João 17:15-18.

## Uma Influência Salvadora

Não é vontade de Deus que nos segreguemos do mundo. Enquanto estamos no mundo, porém, devemos santificar-nos para Deus. Não devemos conformar-nos com o mundo. Importa estarmos no mundo como uma influência corretiva, como o sal que conserva seu sabor. No meio de uma geração profana, impura e idólatra, devemos ser puros e santos, mostrando que a graça de Cristo tem poder para restaurar no homem a semelhança divina. Devemos exercer sobre o mundo uma influência salvadora.

“Esta é a vitória que vence o mundo, a nossa fé.” I João 5:4. O mundo tornou-se um leprosário do pecado, uma massa de corrupção. Ele não conhece os filhos de Deus porque O não conhece a Ele. Não devemos andar em seus caminhos nem seguir os seus costumes. Devemos opor-nos constantemente aos seus princípios frouxos. Disse Cristo aos Seus seguidores: “Assim resplandeça a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai, que está nos Céus.” Mat. 5:16. É dever dos médicos e enfermeiras resplandecerem como luzes em meio das influências corruptoras do mundo. Cumpre-lhes alimentar os princípios que o mundo não pode desfazer.

A fim de que a igreja seja sadia, deve ela ser composta de cristãos sadios. Em nossas igrejas e instituições, porém, há muitos cristãos enfermos. A luz que o Senhor me deu está claramente expressa no terceiro capítulo aos Filipenses. Este capítulo deve ser cuidadosamente lido e estudado. As lições nele contidas devem ser praticadas.

Aquele que coopera com o Grande Médico conservará os nervos, tendões e músculos no melhor estado de saúde possível. Para fazer este trabalho de maneira apropriada, necessita o organismo humano de cuidadosa atenção. As

ações harmoniosas das diferentes partes devem ser preservadas.

## Fortes no Senhor

O mesmo acontece com a alma. O coração deve ser cuidadosamente conservado e guardado. “Pois que aproveita ao homem ganhar todo o mundo e perder a sua alma? Ou que daria o homem pelo resgate da sua alma?” Mar. 8:36 e 37. Cristo deve habitar no coração pela fé. Sua palavra é o pão da vida e a água da salvação. O confiar em sua plenitude nos vem através da comunhão constante com Cristo. Ao comermos a carne e bebermos o sangue de Cristo, adquirimos energia espiritual. Cristo provê o sangue vital do coração, e Cristo e o Espírito Santo comunicam energia nervosa. Gerada de novo para uma viva esperança, imbuída do poder vivificante de uma nova natureza, acha-se a alma habilitada a elevar-se mais e mais alto. A oração de Paulo a Deus em favor dos efésios foi: “Para que, segundo as riquezas da Sua glória, vos conceda que sejais corroborados com poder pelo Seu Espírito no homem interior; para que Cristo habite pela fé nos vossos corações; a fim de, estando arraigados e fundados em amor, poderdes perfeitamente compreender, com todos os santos, qual seja a largura, o comprimento, e a altura, e a profundidade, e conhecer o amor de Cristo, que excede todo o entendimento, para que sejais cheios de toda a plenitude de Deus.” Efés. 3:16-19.

A bênção da graça é concedida aos homens para que o universo celeste e o mundo caído possam ver que eles não conseguiriam de outro modo, a perfeição do caráter de Cristo. O Grande Médico veio ao mundo para mostrar aos homens e mulheres que por meio de Sua graça podem eles viver de tal maneira que no grande dia de Deus possam receber o testemunho: “Estais completos nEle.”

Importa que os médicos revelem os atributos de Cristo, perseverando firmemente na obra que Deus lhes deu para fazer. Aos que fazem esta obra com fidelidade, anjos são comissionados a dar amplas percepções do caráter e obra de Cristo e Seu poder, graça e amor. Assim se tornam eles participantes da Sua imagem, e dia a dia crescem à plena estatura de homens e mulheres em Cristo. É privilégio dos filhos de Deus terem uma compreensão constantemente ampliada da verdade, para que possam introduzir o amor a Deus e ao Céu no trabalho, e atraíam de outros o agradecimento a Deus por causa das riquezas de Sua graça.

Temos razão de demonstrar eterna gratidão a Deus por nos haver Ele deixado um exemplo perfeito. Todo cristão deve esforçar-se para seguir zelosamente nas pegadas do Salvador. Devemos elevar preces de reconhecimento e gratidão por nos haver dado um ajudador tão poderoso, uma salvaguarda contra toda tentação, contra toda espécie de impropriedade de pensamento, ato e palavra.

Nossa única segurança contra o cairmos em pecado é nos conservarmos constantemente sob a influência modeladora do Espírito Santo, empenhando-nos ao mesmo tempo ativamente na causa da verdade e santidade, desincumbindo-nos de cada dever confiado por Deus, mas sem levar fardo algum que Deus sobre nós não tenha colocado. Os médicos devem permanecer firmes sob a bandeira da mensagem do terceiro anjo, combatendo o bom combate da fé, perseverante e vitoriosamente, confiantes na armadura celestial, o equipamento da Palavra de Deus, jamais se esquecendo de que têm um líder que nunca foi e jamais será vencido pelo mal. Special Testimonies, série B, nº 15, págs. 16-23.

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 581-594*

## 28º dia | Santidade de Vida - II

**P**ode-se obter a saúde por hábitos corretos de vida, e pode ela ser levada a render e a capitalizar juros. Este capital, porém, mais precioso do que qualquer depósito bancário, pode ser sacrificado pela intemperança no comer e beber, ou permitindo que os órgãos se enferrujem pela inação. As condescendências acariciadas devem ser abandonadas; deve-se vencer a preguiça.

A razão pela qual muitos de nossos pastores se queixam de doença é deixarem de fazer exercício suficiente e condescenderem em comer demais. Não compreendem que tal conduta põe em perigo o organismo mais resistente. Os que ... são de temperamento apático devem comer muito moderadamente e não evitar sobrecargas físicas. Muitos de nossos pastores estão cavando suas sepulturas com os dentes. Em se responsabilizando pelo fardo colocado sobre os órgãos digestivos, o físico sofre, e é imposto ao cérebro um pesado ônus. Pois toda ofensa cometida contra as leis da saúde, requer do transgressor o pagamento da penalidade em seu próprio corpo.

Quando não empenhado ativamente em pregar, trabalhava o apóstolo Paulo em seu ofício como fabricante de tendas. Foi ele obrigado a fazer isto pelo fato de ter aceito uma verdade impopular. Antes de aceitar o cristianismo, havia ocupado uma posição elevada, e não dependia de seu trabalho para se manter. Era costume entre os judeus ensinar-se aos filhos algum ofício, por mais elevada que fosse a posição que esperassem ocupar, para que circunstâncias adversas não viessem deixá-los incapacitados de se manterem a si mesmos. De conformidade com este costume, tornou-se Paulo fabricante de tendas; e ao serem seus meios empregados para o avanço da causa de Cristo e em benefício de seu próprio sustento, recorreu ele a sua profissão a fim de conseguir um meio de vida. Testimonies, vol. 4, págs. 408 e 409.

### Simplicidade no Vestuário

Quando vemos nossas irmãs se desviando da simplicidade no vestuário, e cultivando o amor pelas modas do mundo, sentimo-nos perturbados. Adiantando-se passo a passo nessa direção,

vão-se separando de Deus, e negligenciando o adorno interior. Elas não se devem sentir na liberdade de gastar o tempo que lhes é dado por Deus com a desnecessária ornamentação de seu vestuário. Quão melhor seria ele empregado em examinar as Escrituras, obtendo assim um conhecimento cabal das profecias e das lições práticas de Cristo!

Como cristãos, não devemos empenhar-nos em nenhum empreendimento sobre o qual não possamos pedir conscienciosamente a bênção do Senhor. Sentis, minhas irmãs, a consciência limpa, no desnecessário esforço que dedicais ao vestuário? Podeis vós, enquanto tornais perplexa a mente a respeito de franzidos, laços e fitas, estar elevando a alma a Deus em oração para que Ele vos abençoe os esforços? O tempo gasto dessa maneira poderia ser dedicado a fazer o bem aos outros e a alimentar vossa própria mente.

Muitas de nossas irmãs são pessoas de boa habilidade, e se seus talentos fossem usados para a glória de Deus, seriam elas bem-sucedidas na conquista de almas para Cristo. ...

Especialmente as esposas de nossos pastores devem ser cuidadosas em não se afastarem dos claros ensinamentos da Bíblia em questão de vestuário. Muitos consideram essas recomendações como demasiado antiquadas para merecerem atenção; Aquele, porém, que as deu a Seus discípulos, compreendia os perigos do amor do vestuário em nossos tempos, e mandou-nos essa advertência. Dar-Lhe-emos ouvidos e seremos sábios? O excesso no vestuário vai em constante progresso. Ainda não é o fim. A moda muda sempre, e nossas irmãs seguem-lhe os rastros, a despeito do tempo ou das despesas. Grande é a quantia gasta com o vestuário, quando devia volver a Deus, o doador.

### A Moda no Vestuário uma Pedra de Tropeço

O vestuário simples e de bom gosto da classe mais pobre aparece muitas vezes em marcante contraste com a vestimenta de suas irmãs mais ricas, e esta diferença produz freqüentemente certo constrangimento da parte dos pobres. Algumas procuram imitar suas irmãs mais ricas, e enfeitam, e franzem, e adornam

fazendas de qualidade inferior, de maneira que se aproximam delas o máximo possível no vestir-se. Moças pobres, que não recebem mais do que dois dólares por semana pelo seu trabalho, gastarão cada centavo para se vestirem como as outras que não são obrigadas a ganhar a sua própria manutenção. Estas jovens não possuem coisa alguma para colocar na tesouraria de Deus. E seu tempo é tão completamente absorvido em tornar seus vestidos tão na moda como os de suas irmãs, que elas não dispõem de nenhum tempo para o aperfeiçoamento da mente, o estudo da Palavra de Deus, a oração secreta ou para a reunião de oração. A mente é inteiramente absorvida em planejar como aparecer tão bem como suas irmãs. Para alcançar este objetivo, a saúde física, mental e moral é sacrificada. A felicidade e o favor de Deus são colocados sobre o altar da moda.

Muitas deixarão de assistir ao culto no sábado, porque seu vestuário pareceria diferente em estilo e adorno, do de suas irmãs cristãs. Considerarão as minhas irmãs estas coisas como são, e perceberão completamente o peso de sua influência sobre os outros? Ao andarem elas próprias num caminho proibido, levam outros pela mesma vereda de desobediência e apostasia. A simplicidade cristã é sacrificada para a exibição exterior. Minhas irmãs, de que maneira mudaremos tudo isso? Como nos libertaremos da cilada de Satanás e despedaçaremos as cadeias que nos têm conservado escravos da moda? Como recuperaremos nossas oportunidades perdidas? como conservar nossas energias em ação sã e vigorosa? Existe uma maneira apenas, esta é tornar a Bíblia nossa norma de vida. ...

Muitos se vestem semelhante ao mundo, a fim de exercer influência sobre os descrentes; eles, porém, cometem aqui um erro lamentável. Se quiserem ter uma verdadeira e salvadora influência, vivam de acordo com a sua profissão, mostrem sua fé pelas suas obras de justiça, e façam clara distinção entre o cristão e o mundano. As palavras, o vestuário, as ações, devem testemunhar de Deus. Então uma santa influência se espalhará sobre todos os que lhes estão ao redor, e até os descrentes tomarão conhecimento de que eles têm estado com Jesus. Caso alguém deseje que sua influência fale em favor da verdade, que viva de acordo com a sua profissão e dessa forma imitem o humilde Modelo.

O orgulho, a ignorância e a loucura são companheiros inseparáveis. O Senhor está descontente com o orgulho manifestado entre o Seu povo professo. Ele é desonrado por sua conformidade com as modas prejudiciais, imodestas e dispendiosas dessa era degenerada. ...

## A Reforma do Vestuário

Para proteger o povo de Deus da corruptora influência do mundo, bem como para promover a saúde física e moral, foi a reforma do vestuário introduzida entre nós. Não foi ela planejada para ser um jugo de escravidão, mas uma bênção; não para aumentar o trabalho, senão para poupar trabalho; para poupar gastos, e não para acrescentar gasto com vestuário. Faria distinção entre o povo de Deus e o mundo, e dessa forma serviria de barreira contra suas modas e loucuras. Aquele que conhece o fim desde o princípio, que compreende nossa natureza nossas necessidades - nosso compassivo Redentor - viu nossos perigos e dificuldades, e condescendeu em dar-nos oportuna advertência e instrução atinentes a nossos hábitos de vida, até mesmo na escolha apropriada da alimentação e do vestuário.

Satanás está inventando constantemente novo estilo de vestuário que se provará uma maldição para a saúde física e moral; exulta quando vê professos cristãos aceitarem avidamente as modas por ele inventadas. Não se pode calcular a quantidade de sofrimento físico originado pelo vestuário anormal e prejudicial à saúde. Muitos se têm tornado eternos inválidos por meio de sua condescendência com os preceitos da moda. ...

Entre essas modas perniciosas estavam as grandes saias-balão, que freqüentemente causavam exposição indecente da pessoa. Em contraste com estas foi apresentada uma vestimenta simples, modesta e decente, a qual deveria dispensar as saias-balão e os vestidos de cauda, e proveria a devida proteção dos membros. Mas a reforma do vestuário compreendia mais do que encurtar o vestido e proteger os membros. Incluía toda peça de vestuário que está sobre a pessoa. Aliviava o peso de sobre os quadris, fazendo penderem as saias dos ombros. Removia os apertados espartilhos, que comprimem os pulmões, o estômago e outros órgãos internos, e induz à curvatura da espinha e a quase um incontável cortejo de enfermidades. A devida reforma do vestuário provia a proteção e o desenvolvimento de cada parte do corpo....

## Nosso Vestuário, um Testemunho

Muitas almas convencidas da verdade têm sido levadas a decidir-se contra ele por causa do orgulho e do amor do mundo manifestado por nossas irmãs. A doutrina pregada parecia clara e harmônica, e os ouvintes sentiam dever levantar uma pesada cruz, com a aceitação da verdade. Quando essas pessoas viram nossas irmãs fazendo tanta ostentação no vestuário, disseram: “Esse povo veste-se da mesma forma que nós. Não podem realmente crer o que professam; afinal, devem estar enganados. Se na verdade pensassem que Cristo havia de vir em breve, e o caso de cada alma devia ser decidido para a vida eterna ou morte eterna, não podiam dedicar tempo e dinheiro para se vestirem de acordo com as modas existentes.” Mal sabiam aquelas professoras irmãs crentes o sermão que seu vestuário estava pregando! Nossas palavras, ações, vestidos, são pregadores vivos e diários, juntando com Cristo, ou espalhando. Isto não é coisa insignificante, para ser passada por alto com um gracejo. A questão do vestuário exige séria reflexão e muito orar. ...

Não queríamos, de maneira alguma, encorajar a negligência no vestuário. Que as roupas sejam adequadas e decentes. Ainda que seja apenas um tecido de pouco preço, deve estar limpo e bem assentado. Caso não haja babados, a dona não somente poderá economizar alguma coisa fazendo ela própria, como também economizará lavando-o e passando-o ela mesma. Famílias há que tomam sobre si pesados fardos vestindo os filhos de acordo com a moda. Que perda de tempo! As pequenas haviam de parecer muito ativas com um vestido livre de babados e adornos, mas limpo e bem arranjado. É tão fácil lavar e passar um vestido assim, que esse trabalho não parecerá uma carga. ...

## As Crianças Sujeitadas à Moda

Mas o mal maior é a influência que se exerce sobre as crianças e os jovens. Ao virem ao mundo, por assim dizer, já se acham sujeitas às exigências da moda. As crianças ouvem mais de vestidos do que da salvação. Vêm as mãos mais diligentes em consultar os figurinos do que a Bíblia. Fazem-se mais visitas à loja e à modista do que à igreja. A exibição do vestuário se torna

de mais importância do que o adorno do caráter. Há rigorosas reprimendas por sujar os finos trajes, e o espírito se torna impertinente, irritável sob as contínuas restrições.

Um caráter deformado não preocupa tanto a mãe como um vestido sujo. A criança ouve mais acerca de roupas do que da virtude; pois a mãe se acha mais familiarizada com a moda do que com seu Salvador. O exemplo dela rodeia muitas vezes os jovens com uma atmosfera envenenada. O vício, disfarçado sob as roupagens da moda, introduz-se entre os filhos.

Um vestuário simples fará com que uma mulher judiciosa se apresente sob o melhor aspecto. Ajuizamos do caráter de uma pessoa pelo estilo do seu traje. O vestuário pomposo trai um espírito fraco e vaidoso. A mulher modesta e piedosa trajar-se-á modestamente. O fino gosto, o espírito culto, revelar-se-á na escolha do traje simples e apropriado.

## O Adorno Imperecível

Há um ornamento imperecível, o qual promoverá a felicidade de todos ao redor de nós nesta vida, e fulgirá com brilho que não desmerece no futuro imortal. É o adorno de um espírito manso e humilde. Deus nos manda usar na alma o mais precioso vestido. A cada olhar ao espelho, deviam os adoradores da moda lembrar-se da negligência da alma. Toda hora desperdiçada perante o espelho, devia reprová-los por deixarem ao abandono o intelecto. Então poderia haver uma reforma que elevasse e enobrecesse todos os objetivos e designs da vida. Em lugar de buscar ornamentos de ouro para o exterior, cumpria fazer-se diligente esforço para obter aquela sabedoria que é mais valiosa do que o fino ouro, sim, mais preciosa que os rubis. ...

## O Efeito do Vestuário Sobre a Moral

O amor ao vestuário põe em perigo a moral e torna a mulher o oposto da senhora cristã, caracterizada pela modéstia e a sobriedade. A roupa aparatosa, extravagante, encoraja muitas vezes o sensualismo no coração do que a usa, e desperta as paixões inferiores no coração do observador. Deus vê que a ruína do caráter é freqüentemente precedida pela condescendência com o orgulho e a vaidade no vestir. Nota Ele que o vestuário dispendioso sufoca o desejo de fazer o bem.

Quanto mais meios gastam as pessoas em vestuário, tanto menos têm para alimentar os famintos e vestir os nus; e as torrentes de beneficência, que deveriam estar fluindo constantemente, secam-se. Toda importância poupada por deixar alguém de satisfazer o seu eu com ornamentos inúteis, pode ser dada aos necessitados, ou ser colocada na tesouraria do Senhor para manter o evangelho, para enviar missionários aos países estrangeiros, multiplicar as publicações para levarem raios de luz às almas que se acham nas trevas do erro. Todo dinheiro desnecessariamente usado, priva o gastador de uma oportunidade preciosa de fazer o bem. ...

Ao colocardes sobre vossa pessoa uma peça de vestuário inútil ou extravagante, estais retendo o que pertence aos desnudos. Ao pordes em vossa mesa uma variedade desnecessária de alimentos caros, estais negligenciando alimentar os famintos. Como se acha o vosso registro, professos cristãos? Não gasteis, peço-vos, com condescendências tolas e prejudiciais aquilo que Deus requer em Sua tesouraria, e a parte que deve ser dada aos pobres. Que não nos vistamos com roupas dispendiosas, mas, como mulheres que professam piedade, de boas obras. Não permitamos que o clamor da viúva e do órfão chegue até o Céu contra nós. Não permitamos que o sangue das almas seja encontrado em nossas vestes. Que o precioso tempo de graça não seja esbanjado em nutrir o orgulho do coração. Não há nenhum pobre para ser visitado? olhos alguns cegos aos quais possais ler a Palavra de Deus? pessoa alguma desapontada e desanimada que necessite de vossas palavras de conforto e de vossas orações? ...

Minhas irmãs, não brinqueis por mais tempo com a vossa própria alma e com Deus. Foi-me mostrado que a principal causa de vossa apostasia é o vosso amor ao vestuário. Isto leva à negligência de importantes responsabilidades, e vos sentireis apenas com uma centelha do amor de Deus em vosso coração. Sem demora renunciad a causa de vossa apostasia, pois ela é pecado contra vossa própria alma e contra Deus. Não vos endureçais pelo engano do pecado. Testimonies, vol. 4, págs. 628-647.

Como povo, somos considerados peculiar. Nossa posição e fé nos distinguem de todas as outras denominações. Caso não sejamos em nada melhores do que o mundo na vida e no

cará ter, eles nos apontarão o dedo escarnekedor, e dirão: “Estes são os Adventistas do Sétimo Dia.” “Temos aqui um exemplo do povo que guarda o sétimo dia em lugar do domingo.” O estigma que deveria aplicar-se corretamente a uma determinada classe é, dessa forma, colocado sobre todos os que conscienciosamente guardam o sétimo dia. Oh! quão melhor seria se tal classe não fizesse nenhuma alegação de obedecer à verdade! Testimonies, vol. 5, pág. 138.

## Extremos no Vestuário

Como um povo, não cremos que nosso dever de sair do mundo seja estarmos fora da moda. Se temos um tipo de vestuário simples, natural, modesto e confortável, e jovens descrentes escolhem vestir-se como o fazemos, devemos mudar essa maneira de vestir-nos a fim de ser diferentes do mundo? Não, não devemos ser excêntricos ou esquisitos em nosso vestuário para diferir do mundo, temendo que nos desprezem por assim fazermos. Os cristãos são a luz do mundo e o sal da Terra. Seu vestuário deve ser simples e modesto, sua conversação pura e celestial, intocável o seu comportamento.

Como nos vestiremos? Se alguém usasse pesadas saias acolchoadas antes da introdução das saias-balão, apenas para mostrar-se, e não para conforto, pecaria contra si mesmo prejudicando sua saúde, a qual lhe cumpre preservar. Se alguém as usar agora apenas para imitar as saias-balão, comete pecado; pois está procurando imitar uma moda vergonhosa. Saias presas com alças foram usadas antes que se introduzissem as saias-balão. Tenho usado uma saia leve de alças desde que eu tinha quatorze anos de idade, não para exibir-me, mas pelo conforto e decência. Pelo fato de terem sido introduzidas as saias-balão não deixarei por elas a minha saia de alças. Devo eu pô-la de lado agora porque a moda das saias-balão é introduzida? Não; isso seria levar o assunto a extremo.

Cumpra-me ter sempre em mente que devo ser um exemplo, e portanto não devo correr atrás desta ou daquela moda, mas seguir um conduta uniforme e independente e não ser induzida a extremos com relação ao vestuário. Pôr de lado minha saia de alças que foi sempre modesta e confortável, e pôr-me em uma fina saia de algodão, e dessa maneira parecer ridícula em outro extremo, seria um erro, pois assim eu não seria um exemplo correto, mas poria um ar-

gumento na boca das que usam saia-balão. Para se justificarem por usar saias-balão elas poderiam apontar-me como alguém que não as usa, e dizer que não se desonrariam daquela maneira. Ao irmos a tal extremo, destruiríamos toda influência que de outro modo poderíamos ter exercido, e levaríamos as que usam saias-balão a justificarem sua conduta. Devemos vestir-nos modestamente, sem a mínima consideração para com a moda da saia-balão.

Existe uma posição intermediária nestas coisas. Oh! possamos todos encontrar sabiamente essa posição e conservá-la! Que todos examinemos nosso coração e neste tempo solene, arrependamo-nos dos nossos pecados e nos humilhemos diante de Deus. A obra está entre Deus e vossa própria alma. É uma obra individual, e todos têm muito o que fazer sem ser criticar o vestuário, os atos e os motivos de seus irmãos e irmãs. “Buscai ao Senhor, vós todos os mansos da Terra, que pondes por obra o Seu juízo; buscai a justiça, buscai a mansidão; porventura sereis escondidos no dia da ira do Senhor.” Sof. 2:3. Eis nossa obra. Não é aos pecadores que se dirige esta mensagem, mas a todos os mansos da Terra, que põem por obra o Seu juízo, ou que guardam os Seus mandamentos. Há trabalho para todos, e se todos obedecerem veremos ter na união nas fileiras dos guardadores do sábado. Testimonies, vol. 1, págs. 424-426.

## **Vestuário não Modesto**

Creemos não estar de conformidade com a nossa fé vestir-se de acordo com o costume americano, usar saias-balão, ou ir ao extremo de vestir compridos vestidos que varrem as calçadas e ruas. Caso as senhoras usassem seus vestidos deixando um espaço de uma ou duas polegadas entre a sujeira das ruas, seus vestidos seriam mais modestos, e elas poderiam conservar se limpas muito mais facilmente e durante mais tempo. Esses vestidos estariam de conformidade com a nossa fé. Testimonies, vol. 1, pág. 424.

## **Os Pais Como Reformadores**

A obra de temperança deve começar em nossa família, à nossa mesa. As mães têm im-

portante obra a fazer a fim de darem ao mundo, mediante a verdadeira disciplina e educação, filhos capazes de ocupar qualquer posição, por assim dizer, e que também possam honrar e fruir os deveres da vida doméstica.

Muito importante e sagrada é a obra da mãe. Cumpre-lhe ensinar aos filhos, desde o berço, a praticar atos de domínio próprio e de abnegação. Caso o tempo da mãe seja ocupado principalmente com as extravagâncias deste século degenerado, se os vestidos e as reuniões sociais lhe tomam o precioso tempo, as crianças deixam de receber aquela educação que lhes é essencial possuir a fim de formarem caráter digno. A ansiedade da mãe cristã não deve ser meramente no sentido das coisas exteriores, mas de que seus filhos possuam constituição saudável e boa moral.

Muitas mães que deploram a intemperança que existe por toda parte, não aprofundam a visão o bastante para ver a causa. Preparam diariamente uma variedade de pratos e alimentos muito condimentados, que tentam o apetite e incitam a comer em excesso. A mesa de nosso povo americano é geralmente provida de modo a formar bêbados. Para vasta classe, o apetite é a regra dominante. Quem quer que condescenda com o apetite comendo demasiado frequentemente, e comida que não seja saudável, está enfraquecendo sua força para resistir aos reclamos desse apetite e da paixão em outros sentidos, e isto proporcionalmente ao vigor que permitiu tomarem os hábitos incorretos no comer. As mães precisam ser devidamente impressionadas quanto à obrigação que têm para com Deus e o mundo, de prover à sociedade filhos de caráter bem formado.

Homens e mulheres que venham ao campo de ação com princípios firmes, estarão aptos a permanecer incontaminados entre a poluição moral deste século corrupto. É dever das mães aproveitarem suas oportunidades áureas para educar corretamente seus filhos para a utilidade e o dever. ...

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 595-607*

## 29º dia | Santidade de Vida - III

**R**epetimos, a intemperança começa em nossas mesas. Condescende-se com o apetite até que a condescendência com ele se torna a segunda natureza. Pelo uso do chá e café predispõe-se o apetite para o uso do fumo, e este estimula o desejo de bebidas alcoólicas.

Para evitarem o trabalho de educar pacientemente seus filhos a seguirem hábitos de renúncia, e ensinar-lhes como fazer uso correto de todas as bênçãos de Deus, muitos pais permitem que eles comam e bebam sempre que desejem. A menos que sejam terminantemente restringidos, o apetite e a condescendência egoístas crescem cada vez mais e cada vez mais se fortalecem. Ao iniciarem seus filhos a vida por si mesmos e lhes tomarem o lugar na sociedade, tornam-se impotentes para resistir à tentação. A impureza moral e a iniquidade gritante crescem por toda a parte. A tentação para condescender com o apetite e satisfazer a inclinação não diminuiu com o passar dos anos, e em geral os jovens são governados pelo impulso e tornam-se escravos do apetite. Vemos no glutão, no viciado em fumar e no bebedor os maus resultados da educação defeituosa.

Ao ouvirmos as tristes lamentações de homens e mulheres cristãos sobre os terríveis males da intemperança, sem demora surgem na mente as perguntas: Quem educou os jovens e lhes deu essa espécie de caráter? Quem promoveu neles o apetite que adquiriram? ...

Vi que, por meio de suas tentações, está Satanás instituindo modas que estão sempre mudando e atrativas reuniões e folguedos, para que as mães possam ser levadas a dedicar o tempo de graça que lhes foi dado por Deus a assuntos frívolos, para que elas não disponham senão de pouca oportunidade de educar e preparar seus filhos de maneira conveniente. Nossos jovens necessitam de mães que lhes ensinem desde o berço a controlar as paixões, a renunciar ao apetite e a subjugar o egoísmo. Precisam de mandamento sobre mandamento e regra sobre regra, um pouco aqui e um pouco ali.

Foi concedida aos hebreus orientação sobre a maneira em que deviam educar os seus filhos a evitarem a idolatria e a iniquidade da

nação pagã: “Ponde, pois, estas Minhas palavras no vosso coração e na vossa alma, e atai-as por sinal na vossa mão, para que estejam por testei-ras entre os vossos olhos; e ensinai-as a vossos filhos, falando delas assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te, e levantando-te.” Deut. 11:18 e 19. ...

### A Responsabilidade da Mãe

Dirigimo-nos às mães cristãs. Imploramos que sintais vossa responsabilidade como mães, e que vivais não para agradar a vós mesmas, mas para glorificar a Deus. ...

A mulher deve ocupar uma posição mais sagrada e elevada na família do que o rei em seu trono. Sua grande obra é tornar sua vida um exemplo vivo que ela deseje que seus filhos imitem. Tanto por preceito como por exemplo, deve ela suprir-lhes a mente com conhecimentos úteis e levá-los a trabalhar sacrificando-se pelo bem de outros. O maior estímulo para a cansada e sobrecarregada mãe deve ser que cada filho seja educado de maneira correta e que possua o adorno interior, o ornamento de um espírito manso e quieto, obtenha aptidão para o Céu e resplandeça nas cortes do Senhor.

...

Se as crianças e jovens fossem preparados e educados para exercer hábitos de renúncia e domínio próprio, se fossem ensinados a comer para viver em lugar de viver para comer, haveria menos enfermidades e menos corrupção moral. Haveria pouca necessidade de campanhas de temperança, ... caso fossem implantados nos jovens que formam e modelam a sociedade, princípios corretos com relação à temperança. Possuiriam eles então valor e integridade moral para resistir, na força de Jesus, à poluição dos últimos dias.

### Temperança no Lar

Um dos problemas mais difíceis é desaprender os hábitos com os quais se condescendeu através da vida e que moldaram o apetite. O demônio da intemperança não é facilmente conquistado. Possui força de gigante e é duro de ser vencido. Iniciem, porém, os pais uma cruzada contra a intemperança em seus próprios

lares, em sua própria família, nos princípios que ensinam seus filhos a seguir desde a infância, e podem esperar o sucesso. Vale a pena, mães, usardes as preciosas horas que Deus vos concede formando, desenvolvendo e aperfeiçoando o caráter de vossos filhos, e ensinando-os a seguir estritamente os princípios de temperança no comer e no beber.

Os pais podem ter transmitido a seus filhos tendências para o apetite e a paixão, as quais tornarão mais difícil o trabalho de educar e preparar esses filhos para serem estritamente temperantes e possuírem hábitos puros e virtuosos. Se o apetite para alimentos menos saudáveis e para estimulantes e narcóticos lhes foi transmitido como um legado por seus pais, que responsabilidade tremendamente solene repousa sobre os pais, de anularem as tendências más que comunicaram a seus filhos. Quão zelosa e diligentemente devem os pais trabalhar para cumprir o seu dever, com fé e esperança, para com sua desditosa prole!

Cumpra aos pais tornarem sua principal obrigação entender as leis da vida e da saúde, para que coisa alguma seja por eles feita no preparo da alimentação, ou mediante quaisquer outros hábitos, que desenvolva em seus filhos tendências errôneas. Quão cuidadosamente devem as mães procurar preparar suas mesas com a mais simples e saudável alimentação, a fim de que os órgãos digestivos não se tornem debilitados, desequilibradas as energias nervosas e neutralizada a instrução que derem a seus filhos, pela alimentação colocada diante deles! Esta alimentação enfraquece ou fortalece os órgãos do estômago, e tem muito que ver com o controle da saúde física e moral da criança. ... Aqueles que condescendem com o apetite dos filhos, e não lhes controlam as paixões, notarão o terrível erro que cometeram no amante do cigarro e no escravo das bebidas alcoólicas, cujos sentidos estão embotados e cujos lábios proferem mentira e profanação.

Quando pais e filhos se encontrarem no ajuste final, que cena será apresentada! Milhares de filhos que se tornaram escravos do apetite e do vício aviltante, cujas vidas são destroços morais, serão colocados face a face com seus pais que os tornaram o que eles são. Quem, senão os pais, deve ter esta tremenda responsabilidade? Testimonies, vol. 3, págs. 562-568.

## Cuidado com a Corrupção Moral

Se as irmãs fossem nobres e possuíssem pureza de coração, quaisquer tentativas de aproximação corrupta, mesmo de seu pastor, seria repelida com tal firmeza que jamais precisaria repetir-se. As mentes devem estar terrivelmente obscurecidas por Satanás, quando dão ouvidos à voz do sedutor pelo fato de ser ele pastor, e transgridem dessa forma os claros e positivos mandamentos de Deus, e se lisonjeiam de que não cometem nenhum pecado. Não temos nós as palavras de João: “Aquele que diz: Eu conheço-O, e não guarda os Seus mandamentos, é mentiroso, e nele não está a verdade”? I João 2:4. Que diz o mandamento? “Não adulterarás.” Êxo. 20:14. Quando um homem que professa guardar a santa lei de Deus, e ministrando coisas sagradas, tira vantagem da confiança que sua posição lhe confere e procura condescender com suas paixões inferiores, este fato deveria, por si só, ser suficiente para tornar possível a uma mulher que professa piedade ver que, embora sua profissão seja tão elevada quanto o Céu, uma proposta impura da parte dele na realidade originou-se de Satanás disfarçado em anjo de luz. Não posso crer que a Palavra de Deus habite no coração daqueles que tão prontamente depõem sua inocência e virtude sobre o altar das paixões concupiscentes.

Minhas irmãs, evitai até a aparência do mal. Nesta era dissoluta, enegrecida pela corrupção, não estareis a salvo a menos que permaneçais vigilantes. Raras são a virtude e a modéstia. Apelo a que, como seguidoras de Cristo, façais uma exaltada profissão, cultiveis o precioso, inestimável adorno da modéstia. Esta preservará a virtude. Se nutris qualquer esperança de ser finalmente exaltadas para vos juntardes à companhia dos puros, inocentes anjos e viver em uma atmosfera onde não há o menor vestígio de pecado, acaríciai a modéstia e a virtude. Coisa alguma a não ser a pureza, sagrada pureza, subsistirá no exame final, permanecerá no dia de Deus, e será recebida no puro e santo Céu.

## Repelir a Familiaridade Indevida

Seja qual for a fonte das quais procedam, as mais leves insinuações que vos convidem a transigir com o pecado ou a permitir a menor

liberdade injustificável para com vossa pessoa, devem ser repelidas como o maior dos insultos à vossa dignidade feminina. O beijo na face, em tempo e lugar impróprios, deve levar-vos a repelir o emissário de Satanás com revolta. Se ele procede de alguém que se acha em posição elevada, que lida com coisas sagradas, o pecado é de magnitude dez vezes maior e deve levar a senhora ou a jovem tementes a Deus a horrorizar-se, não só do pecado que ele desejaria que cometêsseis, mas da hipocrisia e vilania de alguém a quem as pessoas respeitam e honram como servo de Deus. Ele está manejando coisas sagradas, embora esconda sua torpeza de coração sob um manto ministerial. Tende receio de qualquer coisa semelhante a esta familiaridade. Estais seguras de que a menor aproximação disso é evidência de uma mente lasciva e de um olhar sensual. Caso se dê o mínimo incentivo nesse sentido, se forem toleradas quaisquer das liberdades mencionadas, não pode haver maior evidência de que vossa mente não é pura como deve ser, e de que, para vós, o pecado e o delito possuem encanto. Rebaixais a norma de vossa digna e virtuosa feminilidade e dais inconfundível evidência de que deixastes permanecer em vosso coração uma paixão baixa, irrefreável, vulgar e licenciosa, que jamais foi crucificada.

Quando me são mostrados os perigos daqueles que professam coisas melhores, e os pecados que existem entre eles - uma classe que não é suspeita de estar em qualquer perigo desses pecados poluidores - tenho sido levada a perguntar:

Quem, ó Senhor, subsistirá quando apareceres? Apenas os limpos de mãos e puros de coração permanecerão no dia da Sua vinda.

### **Modéstia e Discrição**

Sinto-me impelida pelo Espírito do Senhor a apelar a minhas irmãs que professam piedade a seguirem a modéstia de comportamento e uma discrição apropriada, com temor e sobriedade. As liberdades tomadas nesta época de corrupção não devem servir de norma para os seguidores de Cristo. Estas exibições comuns de familiaridade não devem existir entre cristãos que se estão preparando para a imortalidade. Se a lascívia, a impureza, o adultério, o crime e o assassinio constituem a ordem do dia entre os que não conhecem a verdade e que recusam ser regidos pelos princí-

pios da Palavra de Deus, quão importante é que a classe dos que professam ser seguidores de Cristo, intimamente ligados a Deus e aos anjos, indique-lhes um caminho melhor e mais nobre! Quão importante que por sua pureza e virtude permaneçam eles em acentuado contraste com aquela classe que é controlada pelas paixões sensuais!

Tenho perguntado: Quando as irmãs jovens agirão corretamente? Sei que não haverá nenhuma mudança decisiva para melhor enquanto os pais não perceberem a importância de exercer o maior cuidado em educar seus filhos corretamente. Ensinaí-os a agir com discrição e modéstia. Educai-os para serem úteis, prestativos, para ministrarem aos outros, de preferência a serem servidos e ministrados.

Satanás controla a mente dos jovens em geral. Não ensinai vossas filhas a exercerem abnegação e domínio próprio. Elas são mimadas e seu orgulho acariciado. Permite-se-lhes seguir o seu próprio caminho até que se tornam obstinadas e rebeldes, e ficais sem saber o que fazer para salvá-las da ruína. Satanás as está levando a se tornarem um provérbio na boca dos descrentes, por causa de sua audácia, falta de discrição e modéstia femininas. Semelhantemente, permite-se aos meninos seguirem seu próprio caminho. Mal atingem a adolescência, já são vistos ao lado de garotas da mesma idade, acompanhando-as até a casa e namorando-as. E os pais estão de tal maneira escravizados em virtude da própria condescendência e falso amor a seus filhos, que não ousam seguir uma conduta decisiva para fazer uma mudança e refrear seus filhos demasiado ousados nesta época difícil.

Para muitas moças, os rapazes são o assunto da conversação; para os rapazes são as jovens. “Do que há em abundância no coração, disso fala a boca.” Mat. 12:34. Eles falam dos assuntos em torno dos quais mais giram seus pensamentos. O anjo relator está escrevendo as palavras desses rapazes e moças professos cristãos. Como se sentirão confusos e envergonhados quando as encontrarem novamente no dia de Deus! Muitos filhos são hipócritas piedosos. Os jovens que não professam religião nenhuma troquem nesses hipócritas, e se endurecem contra qualquer esforço que possa ser feito por aqueles que se interessam em sua salvação. Testimonies, vol. 2, págs. 457-460.

## A Única Salvaguarda

Quanto maior for a responsabilidade de uma posição, tanto mais importante é que a influência nela exercida seja boa. Cada homem que Deus tiver escolhido para Sua obra, torna-se alvo de Satanás. Fortes e grandes tentações o assaltam, porque nosso sagaz inimigo sabe que sua conduta terá uma influência educadora sobre outros. Estamos em meio dos perigos dos últimos dias, e Satanás desceu com grande ira, sabendo que lhe resta pouco tempo. Por isso opera com todo o engano da injustiça; todo o Céu está, porém, à disposição daquele que põe em Deus a sua confiança. A nossa única segurança está em nos apegarmos a Jesus, não consentindo que coisa alguma nos separe de nosso poderoso Ajudador. Testemunhos Seletos, vol. 2, págs. 138 e 139.

## Servos do Pecado

Foi-me mostrado que vivemos em meio dos perigos dos últimos dias. Por “se multiplicar a iniquidade, o amor de muitos se esfriará”. Mat. 24:12. A palavra “muitos” se refere aos professos seguidores de Cristo. Eles são afetados pela iniquidade dominante, e se afastam de Deus; não é, porém, necessário que eles assim sejam afetados. A causa desse declínio é eles não se manterem limpos da iniquidade. O fato de seu amor para com Deus estar esfriando por se multiplicar a iniquidade, mostra que eles são em certo sentido participantes dessa iniquidade, do contrário ela não lhes afetaria o amor para com Deus, e seu zelo e fervor em Sua causa.

Foi-me apresentado terrível quadro da condição do mundo. A iniquidade alastra-se por toda parte. A licenciosidade é o pecado especial desta época. Jamais ergueu o vício a cabeça disforme com tal ousadia como o faz agora. O povo parece estar entorpecido, e os amantes da virtude e da verdadeira piedade acham-se quase desanimados por sua ousadia, força e predominância. A abundante iniquidade não se limita apenas aos incrédulos e zombadores. Quem dera que assim fosse, mas não é. Muitos homens e mulheres que professam a religião de Cristo são culpados. Mesmo alguns que professam estar esperando Seu aparecimento não estão mais preparados para esse evento do que o próprio Satanás. Não se estão purificando de toda poluição. Têm por tanto tempo servido a sua concupiscência, que lhes é natural pensar impuramente e ter imagi-

nações corruptas. É tão impossível fazer com que sua mente se demore nas coisas puras e santas, como seria desviar o curso do Niágara, e fazer com que suas águas jorrassem para cima.

## A Juventude Apanhada Numa Armadilha

Jovens e crianças de ambos os sexos se entregam à poluição moral, e praticam este repulso vício, destruidor da alma e do corpo. Muitos professos cristãos se acham tão embotados pela mesma prática, que suas sensibilidades morais não podem ser despertadas para compreender que isso é pecado, e que se nisso continuam, os seguros resultados serão completa ruína do corpo e da mente. O homem, o ser mais nobre da Terra, formado à imagem de Deus, transforma-se em animal! Faz-se grosseiro e corrupto. Todo cristão terá de aprender a refrear as paixões, e a ser regido por princípios. A menos que assim aja, é indigno do nome de cristão.

Alguns que fazem alta profissão de fé, não compreendem o pecado da masturbação e seus seguros resultados. O hábito longamente arraigado lhes tem cegado o entendimento. Eles não avaliam a excessiva malignidade deste degradante pecado que lhes enerva o organismo e destrói a energia nervosa do cérebro. Os princípios morais são demasiado fracos quando em luta com um hábito arraigado. Solenes mensagens vindas do Céu não podem impressionar fortemente o coração não fortalecido contra a condescendência com esse degradante vício. Os sensitivos nervos do cérebro perderam o saudável tono devido à estimulação doentia para satisfazer um desejo não natural de satisfação sensual. Os nervos cerebrais que se comunicam com todo o organismo, são os únicos meios pelos quais o Céu se pode comunicar com o homem, e influenciar sua vida mais íntima. Seja o que for que perturbe a circulação das correntes elétricas no sistema nervoso, diminui a resistência das forças vitais, e o resultado é um amortecimento das sensibilidades da mente. Em atenção a isto, como é importante que pastores e povo que professam piedade se apresentem limpos e imaculados quanto a tal vício degradante da alma!

Minha alma se tem curvado em angústia, ao ser mostrada a débil condição do professo povo de Deus. A iniquidade é abundante e o amor de muitos esfria. Não há senão poucos

professos cristãos que consideram esse assunto em seu devido aspecto, e que mantêm sobre si mesmos o justo governo quando a opinião pública e o costume não os condena. Quão poucos refreiam suas paixões por se sentirem sob obrigação moral de fazê-lo, e porque o temor de Deus está diante de seus olhos. As faculdades mais elevadas do homem são escravizadas pelo apetite e por paixões corruptas.

Alguns reconhecerão o mal das condescendências pecaminosas, todavia se desculparão dizendo que não lhes é possível vencer as paixões. Isso é coisa terrível de ser admitida por qualquer pessoa que profere o nome de Cristo. “Qualquer que profere o nome de Cristo aparte-

se da iniquidade.” II Tim. 2:19. Por que essa fraqueza? É porque as propensões animais têm sido fortalecidas pelo exercício, até que tomaram ascendência sobre as faculdades superiores. Homens e mulheres carecem de princípios. Estão morrendo espiritualmente, por haverem tão longamente nutrido seus apetites naturais, que sua capacidade de governar-se parece haver desaparecido. As paixões inferiores de sua natureza têm tomado as rédeas, e o que devia ser o poder dirigente tem-se tornado o servo da paixão corrupta. A alma é mantida na mais baixa servidão. A sensualidade tem extinguido o desejo de santidade, e ressecado o viço espiritual.

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 607-617*

## 30º dia | Santidade de Vida - IV

**M**inha alma lamenta pelos jovens que estão formando o caráter nesta época degenerada. Treme também por seus pais; pois me foi mostrado que, em geral, eles não compreendem suas obrigações de educar os filhos no caminho que devem trilhar.

Consultam-se os costumes e a moda, e os filhos em breve aprendem a ser controlados por estes, e são corrompidos; enquanto os indulgentes pais se acham por sua vez entorpecidos, e dormindo quanto ao seu perigo. Mas bem poucos dos jovens se acham livres de hábitos corruptos. São em grande parte desculpados de exercícios físicos por temor de que tenham excesso de trabalho. Os próprios pais tomam responsabilidades que deviam estar sobre os filhos. O excesso de trabalho é mau; mas os resultados da indolência são mais de temer. A ociosidade leva à condescendência com os hábitos corruptos. A laboriosidade não fatiga e consome a quinta parte do que o faz o pernicioso hábito da masturbação. Se o trabalho simples, bem regulado aborrece vossos filhos, estai certos, pais, há qualquer coisa, além de seu trabalho, que lhes está enervando o organismo, e produzindo sensação de constante fadiga. Dai trabalho físico a vossos filhos, o qual chamará à atividade os nervos e os músculos. A fadiga que acompanha esse labor lhes diminuirá a inclinação para condescender com os hábitos viciosos. A ociosidade é uma maldição. Produz hábitos licenciosos.

Muitos casos me têm sido apresentados e, ao ter eu uma visão de sua vida interior, minha alma ficou acabrunhada e desgostosa, e com repugnância do apodrecimento do coração dos seres humanos que professam piedade e falam de trasladação para o Céu. Tenho-me perguntado freqüentemente: Em quem posso confiar? Quem está isento de iniquidade?

### Um Exemplo de Degradação

Meu marido e eu assistimos uma vez a uma reunião em que nossas simpatias foram solicitadas para um irmão que sofria grandemente com a tuberculose. Achava-se magro e pálido. Ele pedia as orações do povo de Deus.

Disse que a família estava doente, e que perdera um filho. Falava com sentimento acerca dessa perda. Disse que havia tempos esperava poder ver o irmão e a irmã White. Acreditava que, se orassem com ele, seria curado. Terminada a reunião, os irmãos chamaram-nos a atenção para o caso. Disseram que a igreja os estava ajudando, que a esposa estava doente, e lhe morrera o filho. Os irmãos se haviam reunido em sua casa, e orado pela família afligida. Nós estávamos muito fatigados, e tínhamos sobre nós a preocupação do trabalho durante a reunião, e desejávamos ser dispensados.

Eu havia resolvido não me empenhar em oração por ninguém, a menos que o Espírito do

Senhor assim indicasse. Havia-me sido mostrado que havia tanta iniquidade, mesmo entre os professos observadores do sábado, que não desejava tomar parte em oração por pessoas cuja história me era desconhecida. Declarei minha razão. Foi-me assegurado pelos irmãos que, tanto quanto eles sabiam, ele era um irmão digno. Conversei alguns momentos com a pessoa que solicitara nossas orações a fim de obter a cura, mas não me pude sentir livre. Ele chorou e disse que esperara que chegássemos, e estava certo de que, se orássemos por ele, seria restaurado à saúde. Dissemos-lhe que não estávamos familiarizados com sua vida; que preferíamos que aqueles que o conheciam orassem com ele. Ele nos importunou tão encarecidamente, que decidimos considerar seu caso, e apresentá-lo perante o Senhor aquela noite; e se o caminho nos parecesse aberto, havíamos de satisfazer-lhe o pedido.

Curvamo-nos naquela noite em oração, e apresentamos seu caso perante o Senhor. Rogamos que pudéssemos conhecer a vontade de Deus a seu respeito. Todo o nosso desejo era que Deus fosse glorificado.

Queria o Senhor que orássemos por esse enfermo? Deixamos o caso com o Senhor, e recolhemo-nos para descansar. Num sonho o caso daquele homem me foi claramente apresentado. Foi mostrado o seu procedimento desde a infância, e que, se orássemos, o Senhor não nos ouviria; pois ele atendia à iniquidade em seu coração. Na manhã seguinte o homem veio para que orássemos por ele. Nós o tomamos à parte, e dissemos-lhe que sentíamos ser forçados a recusar o seu pedido. Conte-lhe meu sonho, que ele reconheceu ser verdade. Ele praticava masturbação desde a infância, e continuara nessa prática através de sua vida de casado, mas disse que procuraria romper com ela.

Esse homem tinha um hábito longamente arraigado a vencer. Estava na metade da existência. Seus princípios morais estavam tão fracos que, quando postos em conflito com a condescendência há tanto arraigada, eram vencidos. As paixões inferiores haviam adquirido ascendência sobre a natureza superior. Interroguei-o quanto à reforma de saúde. Disse que não podia vivê-la. Sua esposa jogaria fora a farinha integral, caso ela fosse introduzida em casa. Essa família havia sido ajudada pela igreja. Haviam-se feito orações em seu favor também. Seu filho morrerá, a es-

posa estava doente, e o marido e pai deixava seu caso sobre nós, para o levarmos perante o puro e santo Deus, para que Ele operasse um milagre, e o restabelecesse. As sensibilidades morais desse homem estavam amortecidas.

Quando os jovens adotam práticas vis enquanto o espírito é tenro, eles nunca obterão força para desenvolver plena e corretamente personalidade física, intelectual e moral. Ali estava um homem que se degradava diariamente, e todavia ousava arriscar-se a entrar na presença de Deus, e pedir um acréscimo da força que ele vilmente dissipara e que, se concedida, consumiria em sua concupiscência.

Que paciência a de Deus! Se Ele lidasse com o homem segundo seus caminhos corruptos, quem poderia viver à Sua vista? Que seria se houvéssemos sido menos cautelosos e levado diante de Deus o caso desse homem, enquanto ele praticava iniquidade, teria o Senhor ouvido e atendido? “Porque Tu não és um Deus que tenha prazer na iniquidade, nem contigo habitará o mal. Os loucos não pararão à Tua vista; aborreces a todos os que praticam a maldade.” Sal. 5:4 e 5. “Se eu atender à iniquidade no meu coração, o Senhor não me ouvirá.” Sal. 66:18.

Este não é um caso isolado. Mesmo as relações matrimoniais não foram suficientes para preservar este homem dos hábitos corruptos de sua adolescência. Quisera poder convencer-me de que casos com o que apresento são raros; sei, porém, que são freqüentes. Os filhos nascidos de pais dominados por paixões corruptas, são sem valor. Que pode ser esperado de filhos tais, senão que desçam mais baixo na balança, que seus pais? Que se pode esperar desta geração? Milhares são vazios de princípios. Esses mesmos transmitem a sua descendência as próprias paixões miseráveis, corruptas. Que herança! Milhares arrastam a existência destituída de princípios, manchando seus companheiros e perpetuando suas baixas paixões ao transmiti-las aos filhos. Tomam a responsabilidade de neles gravar seu próprio caráter.

## O Princípio Moral, Única Salvaguarda

Volto mais uma vez aos cristãos. Se todos quantos professam obedecer à lei de Deus estivessem isentos de iniquidade, minha alma sentir-se-ia aliviada; não o estão, porém. Mesmo alguns

que professam guardar todos os mandamentos de Deus são culpados do pecado de adultério.

Que posso eu dizer que lhes desperte as amortecidas sensibilidades? Os princípios morais, estritamente observados, tornam-se a única salvaguarda da alma. Se já houve tempo em que o regime alimentar devesse ser da mais simples qualidade, esse tempo é agora. Não devemos pôr carne diante de nossos filhos. Sua influência é estimular e fortalecer as mais baixas paixões, tendo a tendência de amortecer as faculdades morais. Cereais e frutas preparados sem gordura, e no estado mais natural possível, devem ser o alimento para as mesas de todos os que professam estar se preparando para a trasladação ao Céu. Quanto menos estimulante o regime, tanto mais facilmente podem as paixões ser dominadas. A satisfação do paladar não deve ser considerada sem levar em conta a saúde física, intelectual ou moral.

A condescendência com as paixões inferiores levará muitíssimos a fechar os olhos à luz; pois temem ver pecados que não estão dispostos a abandonar. Todos podem ver, se quiserem. Caso prefiram as trevas em vez da luz, nem por isso será menor a sua culpa. Por que não lêem os homens e mulheres, tornando-se mais versados nessas coisas que tão decididamente afetam sua resistência física, intelectual e moral? Deus-vos Deus uma habitação para que dela cuideis, e a conserveis nas melhores condições para Seu serviço e Sua glória. Vosso corpo não vos pertence. “Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai pois a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus.” I Cor. 6:19 e 20. “Não sabeis vós que sois o templo de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o templo de Deus, Deus o destruirá; porque o templo de Deus, que sois vós, é santo.” I Cor. 3:16 e 17. Testemunhos Seletos, vol. 1, págs. 256-263.

## **Cegados Pelo Pecado**

Satanás se regozija ao ver pecadores entrarem na igreja como professos guardadores do sábado, enquanto lhe permitem governar-lhes sua mente e afeições, usando-as para enganar e corromper os outros.

Nesta época degenerada serão encontrados muitos que estão de tal forma cegados para a malignidade do pecado que escolhem uma vida licenciosa, pois esta agrada a inclinação natural e perversa do coração. Em lugar de se contemplarem ao espelho - a lei de Deus - e porem o coração e caráter de acordo com a norma divina, permitem que instrumentos de Satanás lhes estabeleçam no coração sua norma. Homens corruptos consideram mais fácil falsear as Escrituras para apoiá-los em sua iniquidade, do que abrir mão de sua corrupção e pecado e serem puros de coração e vida.

Há mais homens dessa espécie do que muitos têm imaginado, e eles se multiplicarão à medida que nos aproximarmos do fim do tempo. A menos que se tornem arraigados e alicerçados na verdade da Bíblia e tenham uma viva relação com Deus, muitos se tornarão apaixonados e enganados. Os perigos ocultos bloqueiam nosso caminho. Nossa única segurança está na constante vigilância e oração. Quanto mais aproximados andarmos de Jesus, tanto mais nos tornaremos participantes do Seu caráter puro e santo; e quanto mais ofensivo se nos parecer o pecado, tanto mais exaltados e desejáveis parecerão a pureza e o brilho de Cristo. ...

Há sempre um enfeitiçante poder nas heresias e na licenciosidade. A mente é tão iludida que não pode arrazoar inteligentemente, e uma ilusão a está continuamente desviando da pureza. A visão espiritual torna-se manchada; e pessoas de moral até aí impoluta, tornam-se confusas debaixo dos enganadores sofismas daqueles agentes de Satanás, que professam ser mensageiros da luz.

É esse engano que dá poder a tais agentes. Se se apresentassem ousadamente, fazendo em aberto os seus avanços, seriam repelidos sem hesitação alguma; mas operam primeiro no sentido de captar a simpatia e conseguir a confiança neles, como sendo homens santos, que se sacrificam pela causa de Deus. Como Seus mensageiros especiais, começam então sua artificiosa obra de afastar almas do caminho da retidão, tentando anular a lei de Deus.

Quando pastores desta forma se prevalecem da confiança que o povo neles deposita, e levam almas à ruína, fazem-se tanto mais culpados do que o pecador comum, quanto mais alta é sua profissão. No dia de Deus, quando se

abrir o grande livro do Céu, ver-se-á que contém nomes de muitos pastores que fizeram profissão de pureza de coração e vida, alegando ter lhes sido confiado o evangelho de Cristo, mas que se aproveitaram de sua posição para induzir almas a transgredirem a lei de Deus. ...

Se a sociedade de um homem de mente impura e hábitos licenciosos é escolhida de preferência à dos puros e virtuosos, é isso indício certo de que se harmonizam os gostos e inclinações, e de que se chegou a um baixo nível moral. Esse baixo nível é por essas almas iludidas e apaixonadas, tido como alta e santa afinidade de espírito - uma harmonia espiritual. Mas o apóstolo denomina-a “maldade, nos lugares celestiais” (Efés. 6:12), contra a qual devemos empreender vigorosa guerra.

Quando o enganador começa sua obra de engano, encontra freqüentemente diferença de gostos e hábitos; mas mediante grandes pretensões a piedade, ele capta a confiança, e isto feito, exerce a seu modo o astucioso poder de enganar, a fim de levar a termo seus artifícios. Associando-se com esse elemento perigoso, as mulheres se habituam a respirar a atmosfera da impureza, e quase insensivelmente se saturam do mesmo espírito. Perdem sua identidade; tornam-se mera sombra de seu sedutor.

## **Reformadores Hipócritas**

Homens que professam ter nova luz, pretendendo ser reformadores, terão grande influência sobre certa classe de pessoas convencidas das heresias que existem no século presente, e que não estão satisfeitas com a condição espiritual das igrejas. Com coração verdadeiro e sincero, desejam estas ver uma mudança para melhor, no sentido de alcançar-se uma norma mais alta. Se os fiéis servos de Cristo apresentassem a essa classe a verdade pura e corretamente, aceitá-la-iam e se purificariam pela obediência a ela. Mas Satanás, sempre vigilante, persegue os rastros dessas almas indagadoras. Vem ter com elas alguém, fazendo alta profissão de reformador, do mesmo modo que Satanás foi ter com Cristo, disfarçado em anjo de luz, e os atrai ainda para mais longe da vereda da justiça.

A infelicidade e degradação que seguem a esteira da licenciosidade, não podem ser avaliadas. O mundo está contaminado por seus habitantes. Quase que encheram a medida de

sua iniquidade; mas o que trará a mais pesada retribuição, é a prática da iniquidade sob o manto da piedade. O Redentor do mundo nunca repele o arrependimento verdadeiro, por grande que seja a culpa; mas Ele verbera ardentes acusações contra os fariseus e os hipócritas. Há mais esperança para o pecador aberto, do que para essa classe. ...

Como embaixadora de Cristo eu vos rogo, a vós que professais a verdade presente, que vos ressintais de pronto de qual quer aproximação da impureza, e abandoneis a companhia dos que respiram sugestões impuras. Odiai com mais intenso ódio esses pecados corruptores. Fugi dos que, mesmo em conversa, querem fazer a mente seguir semelhante rumo; “pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca”. Mat. 12:34.

Como no mundo aumentam constantemente os que praticam esses pecados degradantes, e querem introduzir-se em nossas igrejas, eu vos advirto a que não lhes deis lugar. Afastai vos do sedutor. Embora professo seguidor de Cristo, ele é Satanás em forma de homem; tomou emprestadas as vestes do Céu, para melhor poder servir a seu senhor. Não deveis nem por um momento dar guarida a uma sugestão impura, dissimulada; pois até isso manchará a alma, como a água impura mancha o canal pela qual passa.

Preferi a pobreza, a ignomínia, a separação dos amigos ou qualquer outro sofrimento, a manchardes vossa vida com o pecado. Antes a morte que a desonra ou a transgressão da lei de Deus - este deve ser o moto de cada cristão. Como um povo que professa ser reformador, de posse das mais solenes e purificadoras verdades da Palavra de Deus, devemos elevar a norma, muito mais do que está acontecendo agora. Deve-se tratar prontamente com o pecado e os pecadores na igreja, para que outros não sejam contaminados. A verdade e a pureza exigem que façamos uma obra completa para purificar o acampamento de Acãs. Que os que ocupam posições de responsabilidade não sofram pecado num irmão. Mostrai-lhe que ele, ou tira o seu pecado, ou é separado da igreja. Testimonies, vol. 5, págs. 141-147.

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 617-627*

## 31º dia | Santidade de Vida - V

**D**iz o sábio que os caminhos da sabedoria “são caminhos de delícia, e todas as suas veredas paz”. Prov. 3:17. Muitos abrigam a impressão de que o devotamento a Deus seja lesivo à saúde e à radiante felicidade nas relações sociais da vida. Aqueles, porém, que andam no caminho da sabedoria e da santidade descobrem que “a piedade para tudo é proveitosa, tendo a promessa da vida presente e da que há de vir”. I Tim. 4:8. Estão vivos para a satisfação dos prazeres reais da vida, enquanto não se afligem com o remorso vão por causa do mau emprego das horas, nem com a depressão e horror mental, como ocorre muitas vezes com o mundano quando não é desviado por algum prazer excitante. ...

A piedade não conflita com as leis da saúde, mas está em harmonia com elas. Tivessem os homens sido sempre obedientes à lei dos Dez Mandamentos, tivessem posto em prática na vida os princípios desses dez preceitos, não existiria a maldição das doenças que inundam agora o mundo. Podem os homens ensinar que os divertimentos frívolos são necessários para conservar a mente longe do alcance do desânimo. Pode a mente, de fato, ser desviada dessa forma no momento; ao passar, porém, a excitação, vem a reflexão calma. A consciência desperta e faz ouvir a sua voz, dizendo: “Não é esta a maneira de se obter saúde ou verdadeira felicidade.”

Muitos divertimentos há que despertam a mente, mas é certo que a depressão virá a seguir. Outros meios de recreação são inocentes e saudáveis; o trabalho útil, porém, que proporciona exercício físico, exercerá muitas vezes influência mais benéfica sobre a mente, ao mesmo tempo que fortalece os músculos, melhora a circulação e prova-se um poderoso instrumento na recuperação da saúde.

“Quem é o homem que deseja a vida, que quer largos dias para ver o bem? Guarda a tua língua do mal, e os teus lábios de falarem enganosamente. Aparta-te do mal, e faz o bem; procura a paz, e segue-a. Os olhos do Senhor estão sobre os justos, e os Seus ouvidos atentos ao seu clamor. A face do Senhor está contra os que fazem o mal, para desarraigar da Terra a

memória deles. Os justos clamam, e o Senhor os ouve, e os livra de todas as suas angústias.” Sal. 34:12-17.

### Fazer o que é Reto, o Melhor Remédio

A consciência de fazer o que é reto é o melhor remédio para pessoas enfermas do corpo ou do espírito. A bênção especial de Deus que repousa sobre o recebedor é a saúde e o vigor. Aquele cuja mente está calma e satisfeita em Deus encontra-se no caminho certo para a saúde. Ter a consciência de que os olhos do Senhor estão sobre nós, e de que os Seus ouvidos estão atentos às nossas orações, é realmente uma satisfação. Saber que temos um Amigo que jamais falha, a quem podemos confiar todos os segredos da alma, é uma felicidade que as palavras jamais podem expressar. Aqueles cujas faculdades morais estão afetadas pela doença não são os que representam corretamente a vida cristã ou as belezas da santidade. Eles estão muitas vezes no fogo do fanatismo, na água da fria indiferença ou na escuridão da apatia.

Aqueles que não consideram ser dever religioso educar a mente a demorar-se em assuntos cativantes, de ordinário serão encontrados em um dos dois extremos: estarão jubilosos em virtude de um círculo de prazeres excitantes, condescendendo com conversação frívola, rindo e gracejando, ou estarão deprimidos, tendo grandes aflições e conflitos mentais, que eles acham que poucos já experimentaram ou podem entender. Essas pessoas podem professar o cristianismo, mas enganam sua própria alma. ...

### Ociosidade e Desânimo

As sensações de desânimo são em geral o resultado de muito ócio. As mãos e a mente devem ocupar-se com trabalho útil, que suavizem os fardos dos outros; e os que assim estão empenhados se beneficiarão a si mesmos também. A ociosidade dá tempo para se ruminarem tristezas imaginárias; e freqüentemente os que não possuem provas e sofrimentos reais, tomam-nas emprestados do futuro.

Há muitos enganos levados avante sob a capa da religião. A paixão controla a mente de muitos que se tornaram depravados no

pensamento e no sentimento em consequência da “soberba, fartura de pão, e abundância de ociosidade”. Ezeq. 16:49. Estas enganadas almas se jactam de ser dispostas espiritualmente e excepcionalmente consagradas, quando sua experiência religiosa consiste em um sentimentalismo doentio em lugar de pureza, verdadeira bondade e humilhação do eu. A mente deve ser desviada do eu; suas energias devem ser empregadas em planejar meios para tornar outros mais felizes e melhores. “A religião pura e imaculada para com Deus, o Pai, é esta: Visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações, e guardar-se da corrupção do mundo.” Tia. 1:27.

## **A Verdadeira Religião Enobrece a Mente**

A verdadeira religião enobrece a mente, refina o gosto, santifica o juízo, e torna participante da pureza e santidade do Céu o seu possuidor. Traz para perto de nós os anjos e nos separa mais e mais do espírito e influência do mundo. Faz parte de todos os atos e relações da vida e nos dá o “espírito de moderação”, e o resultado é a felicidade e a paz.

Disse o apóstolo Paulo a seus irmãos filipenses: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.” Adotai isto como regra de vida. “Não estejais inquietos por coisa alguma: antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus. E a paz de Deus que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos sentimentos em Cristo Jesus.” Filip. 4:8, 6 e 7. Signs of the Times, 23 de outubro de 1884.

## **Um Passo Avançado**

A obra de educar em assuntos médico-missionários é um passo avançado de grande importância no despertamento do homem para suas responsabilidades morais. Tivessem os pastores lançado mão desta obra em seus vários departamentos de acordo com a luz dada por Deus, teria havido uma muito decisiva reforma no comer, beber e vestir. Alguns, porém, permaneceram diretamente no caminho do avanço da reforma de saúde. Eles têm mantido as pessoas afastadas por sua indiferença ou observações condenatórias, ou por brincadeiras e gracejos.

Eles próprios, e grande número de outros, têm sofrido quase até a morte, mas nenhum aprendeu a sabedoria. Testimonies, vol. 6, pág. 377.

## **Religião e Contentamento**

Satanás encontrou seu caminho para o Éden e fez Eva crer que necessitava de alguma coisa mais do que daquilo que Deus dera para sua felicidade; que o fruto proibido teria uma influência estimulante sobre seu corpo e mente e a exaltaria até ser igual a Deus em conhecimento. Contudo, o conhecimento e o benefício que ela pensava conseguir, demonstrou-se-lhe uma terrível maldição.

Há pessoas de imaginação doentia, para quem a religião é um tirano, governando-as como com vara de ferro. Essas pessoas estão continuamente lamentando sua depravação, e gemendo por um suposto mal. Não há amor em seu coração; têm sempre um semblante carregado. Ficam frias ao inocente riso da juventude ou de quem quer que seja. Consideram toda recreação ou diversão um pecado, e pensam que a mente deve estar constantemente trabalhando no mesmo grau de severa tensão. Isso é extremismo. Outras acham que a mente deve estar de contínuo em tensão para inventar entretenimentos e diversões a fim de obter saúde. Aprendem a depender da agitação e sentem-se desassossegados sem ela. Tais pessoas não são verdadeiros cristãos. Vão ao outro extremo. Os verdadeiros princípios do cristianismo abrem perante todos uma fonte de inestimável felicidade, cuja altura e profundidade, comprimento e largura são imensuráveis. É Cristo em nós, uma fonte de água que salta para a vida eterna. Fonte contínua da qual o cristão pode beber à vontade, sem nunca a debilitar.

## **Preocupações Prejudiciais**

O que traz a doença ao corpo e à mente a quase todos são os sentimentos de descontentamento, e as murmurações de quem está mal satisfeito. Não têm a Deus, não têm aquela esperança que penetra para além do véu, que é como “âncora da alma segura e firme”. Heb. 6:19. Todos os que possuem essa esperança hão de purificar-se a si mesmos assim como Ele é puro. Estes se acham livres de desassossegados anseios, murmurações e descontentamentos; não estão continuamente esperando o mal e

aninhando emprestadas aflições. Vemos, porém, muitos que estão passando antecipadamente por um tempo de angústia; a ansiedade estampa-se em cada feição; parecem não encontrar consolo, e apresentam um aspecto de contínuo temor na expectativa de algum terrível mal.

Essas pessoas desonram a Deus, e desacreditam a religião de Cristo. Não possuem verdadeiro amor para com Deus, nem por seus companheiros e filhos. Suas afeições tornam-se mórbidas. Vãos divertimentos, porém, jamais hão de corrigir a mente dos que são assim. Para serem felizes, eles necessitam da influência transformadora do Espírito de Deus. Precisam ser beneficiados pela mediação de Cristo, a fim de tornar a consolação mais real, divina e substancial. “Porque quem quer amar a vida e ver os dias bons, refreie a sua língua do mal, e os seus lábios não falem engano; aparte-se do mal e faça o bem; busque a paz e siga-a. Porque os olhos do Senhor estão sobre os justos, e os Seus ouvidos, atentos às suas orações; mas o rosto do Senhor é contra os que fazem males.” I Ped. 3:10-12. Os que têm um conhecimento experimental desse texto são verdadeiramente felizes. Consideram eles a aprovação do Céu de mais valor do que qualquer divertimento terreno; Cristo neles a esperança da glória será saúde para o corpo e vigor para a alma. Testimonies, vol. 1, págs. 565 e 566.

## **A Necessidade de Consagração**

Pastores e médicos, em vosso trabalho estais levando pesadas responsabilidades. Não permitais que vossos pensamentos se tornem vulgares, triviais ou egoístas, por falta da graça de Cristo. Nosso preparo para o lar de cima deve ser alcançado nesta vida. A graça de Cristo deve estar ligada a cada aspecto do caráter.

Devo dizer a todos os que pretendem estar convertidos: Está vosso coração verdadeiramente transformado, e estais vigiando em oração, mantendo uma refletida, coerente conduta, para que possais ter não uma aparência de religião, mas a religião preciosa e genuína? Pastores e médicos, quando aceitastes a Cristo experimentastes um profundo senso de necessidade espiritual?

Quanto significa para vós que deveis ser ministros da justiça, aceitar o dom celestial da luz, do amor, da paz e da alegria no Espírito Santo? Deveis estar imbuídos de tal amor a Cristo que consagreis a Ele todas as vossas afeições, rendendo vossa vida Àquele que deu a Sua vida por vós. Impregnados do amor de Cristo, deveis constranger-vos a realizar atos de serviço abnegado até que esses atos se tornem parte de vossa vida prática. O crescimento diário na vida de Cristo cria na alma um céu de paz; em semelhante vida há contínua produção de fruto.

Irmãos e irmãs, necessitamos da reforma que devem possuir todos os que são redimidos, através da purificação da mente e coração de toda mancha do pecado. Na vida daqueles que são resgatados pelo sangue de Cristo, a abnegação se revelará constantemente. Ver-se-ão a bondade e a justiça. A paz, a experiência interior tornarão a vida cheia de piedade, fé, mansidão, paciência. Esta deve ser nossa experiência diária.

Devemos formar um caráter isento de pecados - caráter torna do justo na graça de Cristo e por ela. ... Nosso coração deve ser purificado de toda a impureza, no sangue vertido para tirar o pecado.

Quando os pastores adornarem a doutrina de Cristo nosso Salvador, e os médicos revelarem em palavras e obras, e por sua influência, a graça de Cristo; quando o Salvador for revelado como Aquele que é totalmente desejável, uma grande obra será feita em favor de outras almas. Deus deseja que haja verdade no interior do santuário da alma; para que o ser inteiro seja uma representação da vida de Cristo. ...

Rogo, meus irmãos e irmãs que sois pastores ou médicos, que manifesteis em vossa vida os preciosos princípios da verdade, para que outros possam conhecer que estivestes com Jesus e aprendestes dAquele que é puro, santo e incontaminado, irrepreensível no meio de uma geração pecadora e corrupta. Então muitos virão ao Senhor através dos zelosos esforços feitos em Seu favor por aqueles que conhecem a verdade. Review and Herald, 31 de maio de 1906.

*Ellen G. White - Conselhos sobre Saúde, 627-634*