

# Na Procura de um Ideal

Ellen G. White



## Na Procura de um Ideal

## Ellen G. White

Autora de grandes sucessos: Como Encontrar a Paz Interior, Reflexões Sobre O Sermão Da Montanha, A Um Passo Do Armagedom, Segredos da Família Feliz e outras obras







Na Procura de um Ideal Compilações dos Escritos de Ellen G. White A Ciência do Bom Viver

Paginação: Mário Félix - Artes Gráficos Impressão e acabamento: Printer Portuguesa

> © Edições Une Apartado 27 001 1201-950 LISBOA PORTUGAL

ISBN 978-989-96789-0-3 Depósito Legal n.º 312 056/10

Impresso em Portugal







## Índice

## Na Procura de um Ideal

1. O Emprego de Remédios	5
2. Higiene Geral	13
3. O Regime Alimentar e a Saúde	21
4. A Carne como Alimento	37
5. Estimulantes e Narcóticos	45
6. Em Contacto com a Natureza	57
7. Remédios Naturais	65
8. A Cura Mental	77
9. A Importância de Buscar o Verdadeiro	
Conhecimento	97
10. O Conhecimento Recebido	107
11. Princípios na Motivação	117











•

**(** 



## 1. O Emprego de Remédios

A doença nunca vem sem causa. O caminho é preparado, e a doença convidada, pela desconsideração para com as leis da saúde. Muitos sofrem em consequência da transgressão dos pais. Embora não sejam responsáveis pelo que seus pais fizeram, é no entanto seu dever procurar verificar o que é e o que não é violação das leis da saúde. Devem evitar os hábitos erróneos de seus pais, e mediante uma vida correcta colocar-se em melhores condições.

O maior número, todavia, sofre devido a sua própria direcção errónea. Desatendem aos princípios de saúde por seus hábitos de comer e beber, vestir e trabalhar. Sua transgressão das leis da natureza produz os infalíveis resultados; e, ao sobrevir-lhes a doença, muitos não atribuem seu sofrimento à verdadeira origem, mas murmuram contra Deus por causa de suas aflições. Mas Deus não é responsável pelo sofrimento que se segue ao menosprezo da lei natural.

Deus nos dotou com certa quantidade de força vital. Formou-nos também com órgãos adequados à manutenção das várias funções da vida, e designa que esses órgãos ope-

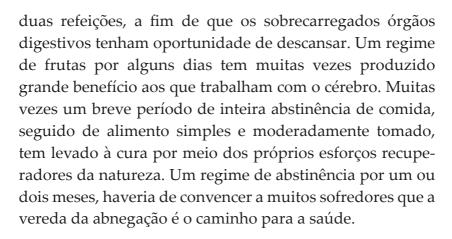
#### 6 Na Procura de um Ideal

rem juntamente, em harmonia. Se preservamos cuidadosamente a força vital, mantendo o delicado mecanismo do corpo em ordem, o resultado é saúde; mas, se a força vital é esgotada muito rapidamente, o sistema nervoso toma emprestado de seus fundos de resistência a força necessária para o uso, e, quando um órgão é prejudicado, todos são afectados. A natureza sofre muito abuso sem aparente resistência; levanta-se então, fazendo decidido esforço para remover os efeitos do mau tratamento a que foi submetida. Seus esforços para corrigir estas condições manifestam-se muitas vezes em febre e várias outras formas de doença.

#### Remédios Racionais

Quando o abuso da saúde é levado tão longe que traz em resultado a enfermidade, o doente pode muitas vezes fazer por si mesmo o que ninguém mais pode fazer. A primeira coisa é verificar o verdadeiro carácter do mal, e então operar inteligentemente para remover a causa. Se a harmoniosa operação do organismo se desequilibrou por excesso de trabalho, de comida ou de outras irregularidades, não tenteis ajustar a desordem ajuntando uma carga de venenosos medicamentos.

A intemperança no comer é muitas vezes a causa da doença, e o que a natureza precisa mais é ser aliviada da indevida carga que lhe foi imposta. Em muitos casos de doença, o melhor remédio é o paciente jejuar por uma ou



## O Repouso Como Remédio

Alguns se tornam doentes por excesso de trabalho. Para esses, o descanso, a libertação do cuidado e um regime reduzido são essenciais à restauração da saúde. Para os que estão mentalmente fatigados e nervosos devido a trabalho contínuo e restrita limitação de ambiente, uma visita ao campo, onde podem viver uma vida simples, livre de cuidado, pondo-se em íntimo contacto com as coisas da natureza, será muito salutar. Vagar pelos campos e matas, apanhando flores, escutando os cânticos dos pássaros, fará por seu restabelecimento incomparavelmente mais que qualquer outro meio.

Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi a bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundante-





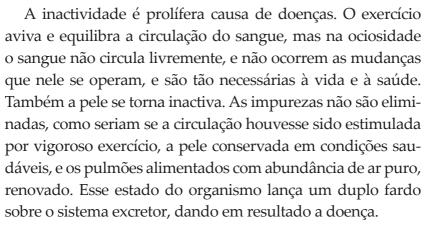
mente, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tónico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação.

Muitos há, porém, que nunca aprenderam por experiência os benéficos efeitos do devido uso da água, têm medo dela. Os tratamentos hidroterápicos não são apreciados como deviam ser, e aplicá-los bem requer trabalho que muitos não estão dispostos a realizar. Mas ninguém se devia sentir desculpado de ignorância ou indiferença neste assunto. Há muitas maneiras pelas quais a água pode ser aplicada para aliviar o sofrimento e combater a doença. Todos devem se tornar entendidos no emprego da mesma, nos simples tratamentos domésticos. As mães, especialmente, devem saber tratar de sua família, tanto na saúde como na enfermidade.

A actividade é uma lei de nosso ser. Todo órgão do corpo tem sua obra designada, de cujo desempenho depende seu desenvolvimento e vigor. A função normal de todos os órgãos dá resistência e vigor, ao passo que o não usá-los leva à decadência e à morte. Atai um braço suspenso, mesmo por poucas semanas, e depois soltai-o de suas ligaduras, e vereis que se acha mais fraco do que o que mantivestes em uso moderado durante o mesmo período. A inactividade produz o mesmo efeito sobre todo o sistema muscular.







Os inválidos não devem ser animados a ficar inactivos. Se houver sobrecarga em qualquer sentido, o repouso total por algum tempo impedirá por vezes uma doença séria; mas no caso de inválidos crónicos, raramente é necessário suspender toda a actividade.

Os que se acham esgotados em virtude de trabalho mental devem repousar dos pensamentos fatigantes, mas não devem ser levados a crer que seja perigoso usar de algum modo as faculdades mentais. Muitos são inclinados a considerar seu estado pior do que na realidade é. Esse estado de espírito não é favorável à cura, e não deve ser animado.

Professores, alunos e outros obreiros intelectuais sofrem frequentemente doenças provenientes de pesado esforço mental não atenuado pelo exercício físico. O que essas pessoas precisam é de uma vida mais activa. Hábitos de estrita temperança no viver, ao lado do conveniente exercício, assegurariam vigor tanto físico como mental, dando capacidade de resistência a todos os obreiros que trabalham com o cérebro.



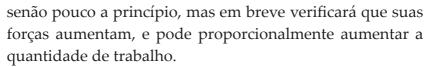


Os que sobrecarregaram suas forças físicas não devem ser animados a abandonar inteiramente o trabalho manual. Mas o trabalho físico para produzir os melhores resultados deve ser sistemático e aprazível. O exercício ao ar livre é o melhor; deve ser arranjado de maneira a revigorar pelo uso os órgãos que se têm enfraquecido; convém que o coração esteja posto nisto. O trabalho manual nunca deveria degenerar em esforço excessivo.

Quando os inválidos nada têm em que ocupar o tempo e a atenção, seus pensamentos se concentram em si mesmos, e tornam-se mórbidos e irritáveis. Muitas vezes se preocupam com o mal que sentem, a ponto de se julgarem muito pior do que na realidade estão, e inteiramente incapazes de fazer qualquer coisa.

Em todos esses casos, o bem orientado exercício físico se demonstraria eficaz remédio. Em alguns casos, ele é indispensável à restauração da saúde. A vontade acompanha o trabalho das mãos; e o que esses inválidos precisam é do despertar da vontade. Quando esta se encontra adormecida, a imaginação torna-se anormal, e é impossível resistir à doença.

A inactividade é a maior desgraça que poderia sobrevir à maioria desses enfermos. Ocupação leve em trabalho útil, ao passo que não sobrecarrega a mente e o corpo, tem uma benéfica influência sobre ambos. Fortalece os músculos, promove melhor circulação, ao mesmo tempo que dá ao inválido a satisfação de saber que não é inteiramente inútil neste atarefado mundo. Talvez não seja capaz de fazer



O exercício é salutar aos dispépticos, pois fortalece os órgãos da digestão. Empenhar-se em difícil estudo ou exercício físico violento imediatamente depois de comer impede o trabalho digestivo; mas um pequeno passeio depois da refeição, com a cabeça erguida e os ombros para trás, é de grande benefício.

Não obstante tudo quanto se diz e escreve sobre sua importância, existem ainda muitos que negligenciam o exercício físico. Muitos se tornam corpulentos porque o organismo está carregado; outros ficam magros e fracos por terem exaustas as forças vitais em dar conta de um excesso de comida. O fígado é sobrecarregado em seu esforço de limpar o sangue das impurezas, dando em resultado a doença.

Aqueles cujos hábitos são sedentários devem, quando o tempo permitir, fazer exercício ao ar livre todos os dias, de verão e de inverno. Caminhar é preferível a andar a cavalo ou de carro, pois movimenta mais músculos. Os pulmões são forçados a uma acção benéfica, uma vez que é impossível andar em passo rápido sem os dilatar.

Tal exercício seria, em muitos casos, melhor para a saúde do que drogas.











•

**(** 



## 2. 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 contacto com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor. Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho.

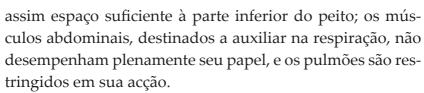


A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer, rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo. Sua circulação não deve ser estorvada por vestuários ou cintas apertadas, nem por deficiente agasalho dos membros. Seja o que for que prejudique a circulação, força o sangue a voltar aos órgãos 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 oxigénio, 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 acção; 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 capacidade de expansão. Idêntico efeito é produzido por qualquer constrição. Não se proporciona



Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigénio. 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 afectados. 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 inactivo, e especialmente susceptível 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 oxigénio, 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.







#### Luz Solar, Ventilação e Temperatura

Para assegurar ao doente as mais favoráveis condições de cura, o quarto que ocupa deve ser amplo, iluminado e alegre, com os meios para uma ventilação perfeita. Escolher-se-á para quarto do enfermo o aposento da casa que melhor satisfaça esses requisitos. Muitas casas não oferecem condições para conveniente ventilação e é difícil consegui-la; mas tentem-se os possíveis esforços para permitir que o quarto do doente seja atravessado dia e noite por uma corrente de ar puro.

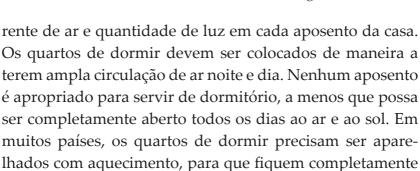
Na construção de edifícios, seja para fins públicos seja para morada, devia-se tomar cuidado de providenciar quanto à boa ventilação e abundância de luz. As igrejas e salas de aula são muitas vezes deficientes a esse respeito. A negligência da ventilação apropriada é responsável por muita morosidade 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 humidade e a podridão. Esse assunto é com demasiada frequência considerado muito levemente. Saúde frágil, doenças sérias e muitas mortes são o resultado da humidade 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 cor-







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 humidade 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.

aquecidos e secos no tempo frio ou húmido.

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.

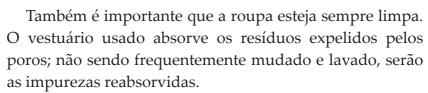
Os que têm de atender a pessoas idosas devem lembrar que estas, especialmente, precisam de quartos quentes, confortáveis. O vigor declina à medida que avança a idade, deixando menos vitalidade para resistir às influências insalubres; daí a maior necessidade dos velhos, quanto a abundância de luz solar 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 frequentes, 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 aflua 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.







Toda forma de desasseio tende à enfermidade. Microrganismos produtores de morte pululam nos recantos escuros e negligenciados, em apodrecidos detritos, na humidade, 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 higiénicas em todos os detalhes da vida doméstica são essenciais à prevenção das doenças e ao contentamento e vigor dos habitantes do lar.









•





**(** 



## 3. O Regime Alimentar e a Saúde

Nosso 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, suprindo 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 erróneos de comer, o apetite se tornou pervertido. Muitas vezes exige alimento que prejudica a saúde e a enfraquece 22

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 selecção 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, ali-







mentos 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 géneros 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. Devese 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, é muito preferível à gordura animal. Actua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado.

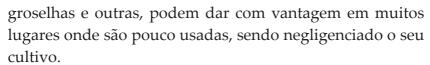
As pessoas que se têm habituado a um regime muito condimentado, altamente estimulante, têm um gosto não natural, e logo não podem apreciar o alimento simples. Levará tempo até que o gosto se torne natural, e o estômago se recupere do abuso sofrido. Mas os que perseveram no uso do alimento saudável, depois 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 carneos.

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,







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, peras, pêssegos 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 frequência, 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 económico. A farinha branca, fina, carece de elementos nutritivos que se encontram no pão feito do trigo integral. É causa frequente 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 incómodo 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 activo 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 humidade. 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, geleias e doces são causa activa 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.



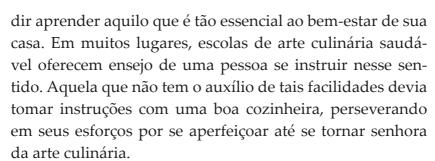


A alimentação deficiente, mal cozida, estraga o sangue, por enfraquecer os órgãos que o preparam. Isso desarranja o organismo, trazendo doenças, com seu cortejo de nervos irritados e mau génio. As vítimas da deficiência culinária contam-se aos milhares e dezenas de milhares. Sobre muitos túmulos se poderia 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 erróneo 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 ideia 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 deci-



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 mordiscando, se lhes chega ao alcance qualquer coisa de comer. Isso é muito nocivo. Se os viajantes comessem regularmente, um alimento simples e nutritivo, não experimentariam tão grande fadiga, nem sofreriam tanto enjoo.

Outro hábito prejudicial é o de tomar alimento exactamente 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 errónea 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 acção.

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 frequentes, 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 consequência, os órgãos digestivos se acham com frequência gastos quando deviam se encontrar em condições de prestar bom serviço.

Onde tem havido condescendência com hábitos erróneos, 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 correcta 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 efectuar 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 consequência, 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 frequência pensar rapidamente, e isso só pode ser feito com êxito pelos que observam estrita temperança. A mente se revigora sob o correcto tratamento das faculdades físicas e mentais. Se a tensão não é demasiada, sobrevém renovado vigor a cada esforço. Mas com frequência a obra dos que têm importantes planos a considerar e sérias decisões a tomar é afectada para





mal em consequência 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 erróneos 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. Fazei exercício activo todos os dias, e vede se não experimentais benefício.

Homens fortes, que se empenham em activo 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 exacta 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.







#### 36 Na Procura de um Ideal

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?"







# 4. 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 Egipto, 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 Egipto que lhes foi concedido alimento carneo, 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.

38

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 carácter, 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 directamente, comendo aquilo que Deus proveu para nosso uso!

A carne nunca foi o melhor alimento; seu uso agora é, todavia, duplamente objectável, visto as doenças nos animais estarem crescendo com tanta rapidez. Os que comem alimentos cárneos mal sabem o que estão ingerindo. Frequentemente, 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 imundície 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 deteriora-



dos, 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 quilómetros 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 contacto 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.

"Amados, peço-vos, como a peregrinos e forasteiros, que vos abstenhais das concupiscências carnais, que combatem contra a alma." I Ped. 2:11.

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 afecte 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.

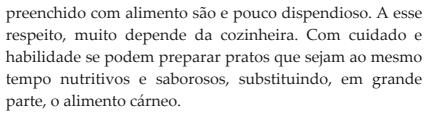
Quando se deixa o uso da carne, há muitas vezes uma sensação de fraqueza, uma falta de vigor. Muitos alegam isso como prova de que a carne é essencial; mas é devido a ser o alimento desta espécie estimulante, a deixar o sangue febril e os nervos estimulados, que assim se lhes sente a falta. Alguns acham 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 efectuará 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 ideias justas. Ninguém deve ser solicitado a fazer abruptamente a mudança. O lugar da carne deve ser









Em todos os casos, educai a consciência, aliciai a vontade, supri alimento bom, saudável, e a mudança se efectuará 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.













# 5. Estimulantes e Narcóticos

Sob 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 reacção. O uso de estimulantes não naturais tende sempre ao excesso, sendo agente activo 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 (preto) e Café

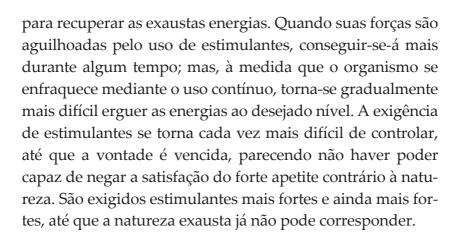
O chá (preto) actua como estimulante, e, até certo grau, produz intoxicação. A acção do café, e de muitas outras bebidas populares, é idêntica. O primeiro efeito é estimulante. São agitados os nervos do estômago, que comunicam irritação ao cérebro, o qual, por sua vez, desperta para transmitir aumento de actividade 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 (preto) ou café lhes faz grande benefício. Mas é um engano. Chá (preto) 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, insónia, 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 hiperactividade. A natureza necessita de tempo







### O Hábito do Fumo

O fumo é um veneno lento, perigoso, por demais maligno. Seja qual for a forma de utilização, actua 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 afecta os nervos de maneira mais forte que a bebida intoxicante. É mais subtil, e seus efeitos são difíceis de desarreigar 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 incómodo 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







higiénico 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?

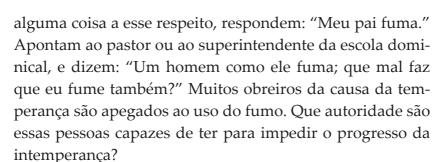
Entre as crianças e os jovens, o uso do fumo está operando indizível dano. As práticas contrárias à saúde, das gerações passadas, afectam as crianças e a juventude de hoje. A incapacidade mental, a fraqueza física, os descontrolados nervos e os apetites contrários à natureza são transmitidos como legado 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.

"Porque o beberrão e o comilão cairão em pobreza; e a sonolência faz trazer as vestes rotas." Prov. 23:21.

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





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 concupiscência 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 demónio. Pensai nas crianças, privadas dos confortos do lar, de educação, vivendo em terror daquele que devia ser o seu orgulho e a sua protecção, 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,



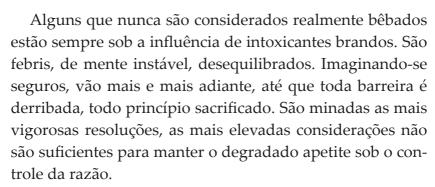




cerveja ou sidra diante dos olhos ou ao seu alcance; pois isso lhes mantém a tentação continuamente adiante. Considerando inofensiva a sidra não fermentada, muitos não têm escrúpulos de a comprar à vontade. Mas só por pouco tempo ela se conserva não fermentada; começa depois a fermentação. O sabor picante 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 comummente 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 quereriam 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.



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 ensinos. O vinho não fermentado, que Ele forneceu





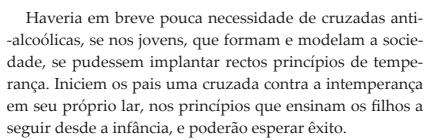
para os convidados das bodas, era uma bebida saudável e refrigerante. Foi esse o vinho usado por nosso Salvador e Seus discípulos na primeira comunhão. É o vinho que se deve sempre usar na mesa da comunhão como símbolo do sangue do Salvador. O sacramento destina-se a ser refrigerante para a alma, e comunicador 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 frequente 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 direcção 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 erróneos no comer e no beber destroem a saúde e preparam o caminho para a embriaguez.







Há trabalho para as mães no ajudarem os filhos a formar hábitos correctos e gostos puros. Educai o apetite; ensinai 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 exactamente 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 carácter e a própria vida são postos em perigo pelo uso de estimulantes que incitam as exaustas energias a uma acção 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.







# 6. Em Contacto 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 contacto 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 lavrar 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, no virar 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 deleite 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 contacto 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 aprazíveis, 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 crónica, nada influi mais para o restabelecimento da saúde e felicidade do que viver no meio das atraentes cenas do campo. Aí, 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, tornase 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.

"Dá vigor ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor." Isa. 40:29.

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.





#### 62 Na Procura de um Ideal

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. Aí 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 contacto com aqueles cujas palavras e acções 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.







#### Na Procura de um Ideal

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.







# 7. 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 dependência 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 prémio." I Cor. 9:24.

Na luta em que nos achamos empenhados podem ganhar todos quantos se disciplinam a si mesmos pela obediência aos rectos princípios. A prática desses princípios nos detalhes da vida é demasiado frequente considerada como sem importância – coisa muito trivial para exigir atenção. Mas em vista das consequências em jogo coisa alguma daquilo com que temos de tratar é insignificante. Toda acção 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 carácter. 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 direcção 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 efectuada. 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 carácter.

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 cativeiro 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 carácter. O movimento reformador deve começar por apresentar-lhes os princípios da Lei de Deus como influindo 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 ensinos, 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 perdida realeza, 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 contacto 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 efectuado. 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 con-







descendências 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.

Frequentemente 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 contacto 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 reacção desse terrível esforço prova em extremo o carácter. 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 carácter. 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 actividade 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 protecção 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 acção, toda face do carácter. 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 carácter 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 colectividade. 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.







# 8. A Cura Mental

A relação existente entre a mente e o corpo é muito íntima. Quando um é afectado, o outro se ressente. O estado da mente actua 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 exactamente 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.

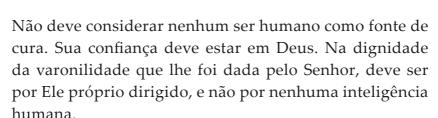
### O Domínio da Mente

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.





Deus deseja pôr os homens em directa 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 direcção 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.

"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.







### 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 tacto 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 actos 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 tacto 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 direcção, 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 esforcos 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 inactividade. Erguendo-se acima de suas dores e incómodos, 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.





# 84

### 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.







"Vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus... com acção de graças." Filip. 4:6.

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 registadas 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 direcção 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 connosco. 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 achegar 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 acheguemos 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.

"E a paz de Deus, para a qual também fostes chamados em um corpo, domine em vossos corações; e sede agradecidos. A palavra de Cristo habite em vós abundantemente. ... E, quanto fizerdes por palavras ou por obras, fazei tudo em nome do Senhor Jesus." Col. 3:15-17.

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 protector 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.

Coisa 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 ideias 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.

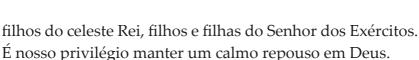
Frequentemente vosso espírito se poderá nublar por causa do sofrimento. Não busqueis pensar então. Sabeis que Jesus vos ama. Ele compreende vossa fraqueza. Podeis fazer Sua vontade com o simples repousar em Seus braços.

É uma lei da natureza que nossas ideias 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







"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 acções 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.

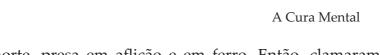
O canto é uma arma que podemos empregar sempre contra o desânimo. Ao abrirmos assim o coração à luz da presença do Salvador, teremos saúde e Sua bênção.

"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, presa 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 correcto. 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 acções são bênçãos duplas, beneficiando tanto o que pratica como o que é objecto 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 com-





passivo 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. Exprimi gratidão pelas bênçãos que tendes; mostrai apreciação pelas atenções de que sois objecto. 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.







# 9. A Importância de Buscar o Verdadeiro Conhecimento

Necessitamos 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 carácter divino. A vida de Cristo foi um per-



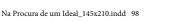
feito cumprimento de todo preceito da lei. Ele disse: "Eu tenho guardado os mandamentos de Meu Pai." João 15:10.

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 efectuar, 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 carácter 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 actividade 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 acção precipitada, desprecavida, 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. Estendese 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 objectivo 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 direcção 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 equidade, 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 reve-



lação 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 carácter 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.











•



# 10. O Conhecimento Recebido

A Bíblia toda é uma revelação da glória de Deus em Cristo. Recebida, crida e obedecida, ela é o grande instrumento na transformação do carácter. 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 carácter 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.





a resistir à tentação.

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 rectidão interior, uma firmeza de princípios que os habilitariam

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 conjecturas 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 contacto 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.

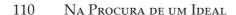
Faça a juventude da Palavra de Deus o alimento do espírito e da alma. Torne-se a cruz de Cristo a ciência de toda educação, o centro de todo ensino e estudo. Seja ela introduzida na experiência diária da vida prática. Assim se tornará o Salvador para os jovens o companheiro e amigo de cada dia. Todo 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.

"Também os Teus testemunhos são o meu prazer e os meus conselheiros." Sal. 119:24.

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 connosco; 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 carácter 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 carácter 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 ideias meramente humanas quanto à ciência tantas vezes contradizem o ensino da Palayra 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 ideias 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 ensinos 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 carácter 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. ... 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: 5-9.

"Bem-aventurados os que trilham caminhos rectos 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? Observandoo 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 símplices. 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 carácter 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 reflectindo-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 reconhecido como tudo em todos. Mas a preciosa fé inspirada por Deus comunica vigor e nobreza ao carácter. 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.

"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." Sal. 119:98-100.

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, enobre-





116 Na Procura de um Ideal

cido. 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.







# 11. Princípios na Motivação

# O Êxito Exige um Objectivo

O êxito em qualquer coisa que empreendamos exige um objectivo definido. Aquele que desejar alcançar o verdadeiro êxito na vida deve conservar firmemente em vista o alvo digno de seus esforços. Tal alvo acha-se posto diante da juventude de hoje. Educação, pág. 262.

#### Deve Ter Alvo o Mais Alto Possível

O lugar específico que nos é designado na vida, é determinado por nossas capacidades. Nem todos atingem o mesmo desenvolvimento ou fazem com igual eficiência o mesmo trabalho. Deus não espera que o hissope atinja as proporções do cedro, ou a oliveira a altura da majestosa palmeira. Mas cada qual deve ter o objectivo de atingir tão alto quanto a união do poder humano com o divino lhe torne possível. Educação, pág. 267.





#### Os Estudantes Devem Ter um Alvo Real

Ensinem-se os estudantes a usar para o mais elevado, santo propósito os talentos que Deus lhes deu, para que possam realizar o maior bem neste mundo. Os estudantes precisam aprender o que significa ter um alvo real na vida, e obter uma exaltada compreensão do que significa a verdadeira educação. Special Testimonies, Série B, nº 11, pág. 16, 14 de novembro de 1905.

#### Cristo Anima Alvos Elevados

Deseja prover encorajamento para nossas mais elevadas aspirações e segurança para nosso mais dilecto tesouro. Parábolas de Jesus, pág. 374.

#### Deixando de Realizar o Potencial

Muitos não se tornam aquilo que poderiam ser, pois não empregam o poder que neles está. Não lançam mão da força divina, como poderiam fazer. Muitos se desviam da linha em que poderiam alcançar o mais verdadeiro êxito. À procura de maior honra, ou de um trabalho mais agradável, tentam algo para que não são talhados. Nutrem a ambição de entrar para alguma profissão, muitos homens cujos talentos são adaptados a alguma outra vocação; e os



que poderiam ter sido bem-sucedidos como fazendeiros, artífices, enfermeiros, ocupam impropriamente os cargos de pastores, advogados ou médicos. Outros há também que poderiam ocupar uma posição de responsabilidade, mas que por falta de energia, aplicação e perseverança se contentam com um cargo mais fácil. Educação, pág. 267.

#### Grandes Possibilidades na Vida

E no que respeita às possibilidades da vida, quem seria capaz de decidir o que é grande e o que é pequeno? Quanto trabalhador tem havido, nas humildes posições da vida, que, movimentando influências para a bênção do mundo, têm conseguido resultados que reis poderiam invejar! Educação, pág. 266.

# "Algo Melhor", a Lei do Verdadeiro Viver

"Algo melhor" é a senha da educação, a lei de todo o verdadeiro viver. Cristo oferece, em lugar do que quer que nos ordene renunciar, algo melhor. Muitas vezes os jovens anelam objectos, realizações e prazeres que podem não parecer males, mas que deixam de ser o mais elevado bem. Desviam a vida de seu mais nobre objectivo. Medidas arbitrárias ou ataques directos podem deixar de produzir efeito no sentido de levar estes jovens a abandonar o que têm na conta de pre-







cioso. Sejam eles dirigidos a algo melhor do que a ostentação, ambição e condescendência própria. Ponde-os em contacto com uma beleza mais verdadeira, com princípios mais elevados e com mais nobres vidas. Induzi-os a contemplar Aquele que é "totalmente desejável". Cant. 5:16.

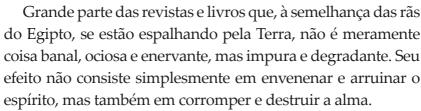
Quando o olhar se fixa sobre Ele, a vida encontra o seu centro. O entusiasmo, a devoção generosa, o apaixonado ardor da juventude encontram aqui o seu verdadeiro objectivo. O dever torna-se um deleite e o sacrifício um prazer. Honrar a Cristo, tornar-se semelhante a Ele, trabalhar por Ele, será a mais elevada ambição da vida e sua máxima alegria. Educação, págs. 296 e 297.

#### Vida sem Alvo, Morte em Vida

Uma vida sem objectivo é uma vida morta. A mente deve deter-se sobre assuntos relacionados com nossos interesses eternos. Isso conduzirá à saúde do corpo e da mente. Conselhos Sobre Saúde, pág. 51.

# O Fungo Cresce na Vida sem Propósito

Uma das principais causas da ineficiência mental e fraqueza moral, é a falta de concentração para fins dignos. Orgulhamo-nos da vasta difusão de literatura; mas a multiplicação de livros, até os que em si mesmos não são perniciosos, pode ser um positivo mal...



O espírito e o coração indolentes e sem objectivos, são fácil presa do mal. É nos organismos doentios e sem vida, que cresce o fungo. É a mente ociosa que é a oficina de Satanás. Dirija-se a mente para os altos e santos ideais, tenha a vida um objectivo nobre, um propósito absorvente, e o mal encontrará pouco terreno. Educação, págs. 189 e 190.

#### A Falta de Objectivo, Causa da Intemperança

A fim de atingirmos a raiz da intemperança, devemos ir mais fundo do que o uso do álcool e do fumo. A preguiça, a falta de um objectivo ou as más companhias, podem ser a causa fundamental. Educação, pág. 202.

#### Poucos Males Mais Temíveis

Poucos males há que se devem temer mais do que a indolência e a falta de um objectivo. Não obstante, a tendência da maior parte dos desportos atléticos é assunto de ansiosa preocupação por parte dos que levam a sério o bem-estar da juventude... Estimulam o amor ao prazer, alimentando assim o desprazer pelo trabalho útil, a disposição de evitar os deveres práticos e





as responsabilidades. Tendem a destruir a graça pelas sóbrias realidades da vida e seus prazeres tranquilos. Desta maneira, abre-se a porta para a dissipação e desregramento, com os seus terríveis resultados. Educação, págs. 210 e 211.

# Ninguém Deve Levar Vida sem Objectivo

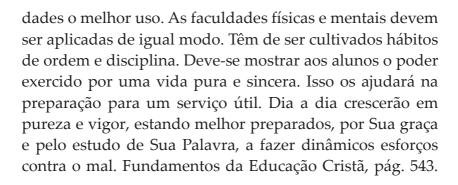
Toda pessoa deve servir. Deve usar todo o poder físico, moral e mental – pela santificação do Espírito – para que possa ser coobreiro de Deus. Todos estão comprometidos a dedicarse activamente e sem reservas ao serviço de Deus. Devem cooperar com Jesus Cristo na grande obra de ajudar outros. Cristo morreu por todos os homens. Ele resgatou todos os homens, dando a vida na cruz. Isso fez Ele para que o homem não vivesse uma vida sem objectivo e egoísta, mas vivesse para Jesus Cristo, que morreu por sua salvação. Nem todos são convocados para ingressar no ministério, todavia devem servir. É um insulto para o Santo Espírito de Deus, qualquer homem preferir uma vida de servir-se a si mesmo. Carta 10, 1897.

#### **Motivos Justos**

Os verdadeiros motivos de serviço devem ser mantidos diante de adultos e jovens. Os alunos devem ser instruídos de tal maneira que se transformem em homens e mulheres úteis. Deve-se empregar todo recurso que possa elevá-los e enobrecê-los. Precisam ser ensinados a dar a suas facul-







#### Os Actos Revelam Motivos

Os actos revelam princípios e motivos. Os frutos apresentados por muitos que pretendem ser plantas da vinha do Senhor, revelam que são apenas espinheiros e abrolhos. Pode uma igreja inteira aprovar o procedimento errado de alguns de seus membros, mas essa aprovação não mostra que o errado seja certo. Ela não pode colher uvas dos espinheiros. Testemunhos Seletos, vol. 2, pág. 15.

# Julgados os Motivos, e não as Aparências

É importante dever de todos, familiarizar-se com a tendência de sua conduta de dia para dia, e com os motivos que inspiram suas acções.

Precisam conhecer os motivos específicos que inspiraram as acções específicas. Cada ato de sua vida é julgado, não pela aparência exterior, mas pelo motivo que ditou a acção. Testimonies, vol. 3, pág. 507.





# Os Seguidores de Cristo Encontram Motivos Novos

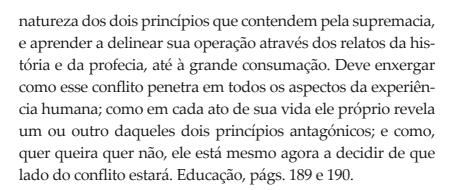
Nenhuma outra ciência é igual à que desenvolve na vida do estudante o carácter de Deus. Os que se tornam seguidores de Cristo verificam que lhes são inspirados novos motivos de acção, surgem pensamentos novos, devendo isso dar em resultado novas acções. Mas só podem fazer progressos por meio de lutas; pois há um inimigo que continuamente contende com eles, apresentando tentações que levam a alma à dúvida e ao pecado. Há tendências hereditárias e cultivadas para o mal, que precisam ser vencidas. O apetite e a paixão devem ser postos sob o controle do Espírito Santo. Não há fim ao conflito do lado de cá da eternidade. Mas ao passo que há constantes batalhas a ferir, há também preciosas vitórias a alcançar, e o triunfo sobre o próprio eu e o pecado é tão valioso que nosso espírito não o pode apreciar. Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes, pág. 20.

# Dois Princípios Antagónicos

A Bíblia explica-se por si mesma. Textos devem ser comparados com textos. O estudante deve aprender a ver a Palavra como um todo, e bem assim a relação de suas partes. Deve obter conhecimento de seu grandioso tema central, do propósito original de Deus em relação a este mundo, da origem do grande conflito, e da obra da redenção. Deve compreender a







# Cada Atitude Tem Carácter Duplo

Cada atitude tem carácter e importância duplos. É virtuosa ou viciosa, certa ou errada, segundo o motivo que a impele. Uma acção errada, pela repetição frequente, deixa uma impressão perene na mente de quem a pratica, e também na dos que com ela estão ligados em qualquer relação, seja espiritual ou temporal. Os pais ou professores que não dão atenção às pequeninas acções erradas estabelecem esses hábitos na juventude. Orientação da Criança, pág. 201.

# A Acção Deriva do Motivo a sua Qualidade

Cada acção deriva sua qualidade do motivo que a prontificou, e se os motivos não são elevados, puros e altruístas, a mente e o carácter jamais se tornarão bem equilibrados. Youth's Instructor, 7 de abril de 1898.





# 126

# Os Motivos Imprimem Cunho às Acções

É o motivo que imprime cunho às nossas acções, assinalando-as com ignomínia ou elevado valor moral. Não são as grandes coisas que todos os olhos vêem e toda língua louva, que Deus considera mais preciosas. Os pequenos deveres cumpridos com contentamento, as pequeninas dádivas que não fazem vista e podem parecer destituídas de valor aos olhos humanos, ocupam muitas vezes diante de Deus o mais alto lugar. Um coração de fé e amor é mais precioso para Deus que os mais custosos dons. A viúva pobre deu sua subsistência para fazer o pouco que fez. Privou-se de alimento para oferecer aquelas duas moedinhas à causa que amava. E fê-lo com fé, sabendo que seu Pai Celestial não passaria por alto sua grande necessidade. Foi esse espírito abnegado e essa infantil fé que atraiu o louvor do Senhor. O Desejado de Todas as Nações, pág. 615.

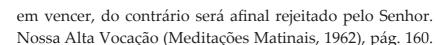
#### **Deus Revela os Motivos**

Deus conduz Seu povo avante, passo a passo. Leva-os a posições calculadas para revelar os motivos do coração. Alguns resistem em um ponto, mas caem no seguinte. A cada passo adiante é o coração provado, e provado um pouco mais de perto.

Se alguém achar seu coração oposto à direita obra de Deus, isto o deve convencer de que tem uma obra a fazer







#### Nossos Motivos Secretos Decidem o Destino

Nossos actos, palavras, e mesmo nossos intuitos mais secretos, tudo tem o seu peso ao decidir-se nosso destino para a felicidade ou para a desdita. Ainda que esquecidos por nós, darão o seu testemunho para justificar ou condenar. O Grande Conflito, págs. 486 e 487.

#### Deus Avalia o Homem Pela Pureza do Motivo

Não é pelas riquezas, educação ou posição que Deus avalia os homens. Avalia-os pela sua pureza de intenção e formosura de carácter. Olha para verificar em que medida possuem o Seu Espírito, e até que ponto sua vida revela semelhança com a Sua. Para ser grande no reino de Deus é preciso ser como a criancinha, em humildade, simplicidade de fé e pureza de amor. A Ciência do Bom Viver, págs. 477 e 478.









•





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.