

# **TERCEIRA JORNADA ESPIRITUAL DE 40 DIAS**

**PR. SAMUEL RAMOS  
(203) 522 0304  
Samuelsr@hotmail.com**

## **COMO FUNCIONA A JOR. NADA?**

- **A Jornada Espiritual deve ser a sua primeira atividade do dia**
- **Inicie Louvando ao Senhor com hinos**
- **Ore primeiro POR SI MESMO para obter o batismo do Espírito Santo e pratique o ministério da intercessão ORANDO PELO MENOS POR CINCO PESSOAS que você deseja levar a Jesus esse ano**
- **Leia a jornada do dia**
- **Medita no que você leu, sublinhando e tomando para si cada promessa**
- **Ore novamente; a seguir está um exemplo de oração que você pode fazer em voz audível:**

**“Querido Pai, Querido Salvador Jesus Cristo, Querido Espírito Santo, eu me ajoelho na Tua presença para Te adorar porque só o Senhor é Deus, só o Senhor é digno de receber toda honra e poder. Usando da liberdade de escolha que o Senhor me deu, em nome de Jesus eu tiro a minha vontade do domínio de Satanás, o teu inimigo, e a coloco nas Tuas mãos ó Pai! Apodera-te dela, santifica-a, e batiza-me com o Espírito Santo.**

**Vem Santo Espírito, possui a minha mente, vive em mim porque eu decidi ser um templo vivo do Espírito Santo. Que se cumpra em mim a promessa que saiu da Tua boca ó Pai de que nós seríamos batizados com o Espírito Santo e com fogo.**

**Pai, Seguindo o exemplo de Jesus eu afirmo que a minha comida e a minha bebida é fazer a Tua vontade ó Pai. Nada mais me interessa neste mundo, nada mais me encanta, eu só quero fazer a Tua vontade Pai amado!**

**Usa a minha vida e tudo que eu sou da maneira como o Senhor quiser e aonde o Senhor quiser. Ajuda-me Pai a ser uma bênção na vida de outras pessoas.**

**Em nome de Jesus eu peço o batismo do Espírito Santo hoje. Querido Espírito Santo dá-me a mente de Jesus, dá-me o caráter e o temperamento de Jesus e me ajuda a aborrecer o pecado.**

**Querido Pai eu decido nesse momento a não mais viver na prática de pecados conhecidos, nenhum pecado conhecido, e por isso estou confessando os pecados dos quais eu tenho conhecimento: perdoa-me o pecado... e liberta-me pelo sangue de Jesus. Essa é a minha decisão, e eu confio no poder do Espírito Santo que em mim habita. Aleluia! Pai amado, querido Jesus e Santo Consolador, Tu és santo e eu quero também ser santo, escreve na minha frente e na minha mente: “Santidade ao Senhor!” Que eu seja santo ao Senhor! Essa é a minha oração e essa é a minha entrega Pai querido, em nome de Jesus. Amém!”**

## DIA 01 Chamados Filhos de Deus

**"Vede que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus; e, de fato, somos filhos de Deus. Por essa razão, o mundo não nos conhece, porquanto não O conheceu a Ele mesmo." I João 3:1.**

Ao considerar João o amor de Cristo, foi levado a exclamar: "Vede que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus." I João 3:1.

Os homens consideram um privilégio ver um personagem de família real, e milhares vão a grandes distâncias para o conseguir. **Quão maior privilégio não é ser filhos e filhas do Altíssimo!** Que maior privilégio nos poderia ser concedido do que ter entrada na família real?

**Para tornar-nos filhos e filhas de Deus, cumpre separar-nos do mundo. "Saí do meio deles, e apartai-vos", diz o Senhor, "e Eu serei para vós Pai, e vós sereis para Mim filhos e filhas." II Cor. 6:17 e 18. ...**

**Há diante de nós um Céu, uma coroa de vida a ganhar.** Mas somente ao vencedor é dada a recompensa. O que obtém o Céu precisa estar revestido das vestes da justiça. "E qualquer que nEle tem esta esperança purifica-se a si mesmo, como também Ele é puro." I João 3:3. **No caráter de Cristo não havia desarmonia de espécie alguma. E o mesmo pode acontecer conosco.** Nossa vida pode ser regida pelos princípios que governaram a Sua vida. Manuscrito, 1886.

Mediante a perfeição do sacrifício oferecido pela raça culpada, os que crêem em Cristo, chegando-se a Ele, podem ser salvos da ruína eterna. ...

Ninguém seja tão iludido pelo inimigo que pense ser uma condescendência da parte de homem algum, por mais talentoso ou instruído ou honrado que seja ele, o aceitar a Cristo. **Todo ser humano deve olhar ao Céu com reverência e reconhecimento, e exclamar com assombro:** "Vede que grande amor nos tem concedido o Pai, a ponto de sermos chamados filhos de Deus"! I João 3:1. The Youth's Instructor, 27 de setembro de 1894.

Cristo queria elevar e refinar a mente humana, purificando-a de toda escória, de modo a poder o homem apreciar o amor que não tem paralelo. General Conference Bulletin, 1899.

Mediante o arrependimento, a fé e as boas obras, **ele pode aperfeiçoar um caráter justo e reivindicar, pelos méritos de Cristo, os privilégios dos filhos de Deus. Os princípios da verdade divina, recebidos e acariciados no coração, levar-nos-ão a uma altura de excelência moral que não haveríamos imaginado possível atingirmos.** ... "E qualquer que nEle tem esta esperança purifica-se a si mesmo, como também Ele é puro." I João 3:3. Testimonies, vol. 4, pág. 294.

**A santidade de coração e pureza de vida, eis os grandes objetivos dos ensinamentos de Cristo.** Em Seu sermão do monte, depois de especificar o que precisa ser feito a fim de ser bem-aventurado, e o que é preciso não fazer, diz: "Sede vós, pois, perfeitos, como é perfeito o vosso Pai, que está nos Céus." Mat. 5:48. **A perfeição, a santidade** - nada menos que isso lhes daria êxito no sustentar os princípios que lhes dera. **Sem essa santidade, o coração humano é egoísta, pecaminoso e depravado.** A santidade levará seu possuidor a dar frutos, e ser rico em toda boa obra. **Ele nunca se cansará de fazer o bem; tão pouco terá em vista a promoção neste mundo; visará a ser promovido pela Majestade do Céu quando Ele exaltar a Seu trono Seus santificados e santos.** ... A santidade de coração produzirá retas ações. Review and Herald, 7 de setembro de 1866.

**Como Deus é puro em Sua esfera, assim o homem deve ser na sua. E será puro, se Cristo, a esperança da glória, habitar no interior; pois ele imitará a vida de Cristo e refletirá Seu caráter.** Obreiros Evangélicos, pág. 366.

A principesca dignidade do caráter cristão resplandecerá como o Sol, **e os raios luminosos irradiados da face de Cristo se refletirão nos que se purificaram a si mesmos assim como Ele é puro.** Testimonies, vol. 4, pág. 357. A pureza de coração levará à pureza da vida. Signs of the Times, 21 de abril de 1881.

**DIA 02**  
**Poder de Tornar-nos Filhos de Deus**

**"Mas a todos quantos O receberam deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus: aos que crêem no Seu nome." João 1:12.**

**A filiação divina não é qualquer coisa que obtenhamos por nós mesmos. Unicamente aos que recebem Cristo como seu Salvador, é dado o poder de tornarem-se filhos e filhas de Deus.** O pecador não pode, por nenhum poder a ele inerente, livrar-se do pecado. Para isso conseguir, ele precisa olhar a um Poder mais alto. João exclamou: "Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado." João 1:29. Unicamente Cristo possui poder de purificar o coração. Aquele que busca o perdão e aceitação, só pode dizer:

"O preço do resgate eu não o tenho;  
à Tua cruz, somente, eu me sustenho."

Mas a promessa de filiação é feita a todos quantos "crêem no Seu nome". João 1:12. Todo aquele que vai ter com Jesus em fé, receberá perdão. Review and Herald, 3/9/1903.

A religião de Cristo transforma o coração. Torna o homem de **espírito mundano**, de **espírito celeste**. Sob sua influência, o **egoísta se torna abnegado**, pois este é o caráter de Cristo. O homem **desonesto, astucioso, torna-se reto**, de modo que se torna para ele uma segunda natureza o fazer aos outros como quereria que Lhe fizessem a ele. O dissoluto transforma-se da impureza para a pureza. **Forma hábitos corretos**; pois o evangelho de Cristo tornou-se para ele um cheiro de vida para vida. Southern Watchman, 7/2/1905.

Deus ia ser manifesto em Cristo, "reconciliando consigo o mundo". II Cor. 5:19. O homem se tornara tão degradado pelo pecado que Lhe era impossível, por si mesmo, andar em harmonia com Aquele cuja natureza é pureza e bondade. Mas Cristo, depois de ter remido o homem da condenação da lei, poderia comunicar força divina para se unir com o esforço humano. Assim, pelo arrependimento para com Deus e fé em Cristo, os caídos filhos de Adão poderiam mais uma vez tornar-se "filhos de Deus". I João 3:2. Patriarcas e Profetas, pág. 64.

**Quando uma alma recebe a Cristo, recebe também o poder de viver a vida de Cristo.** Parábolas de Jesus, pág. 314.

Deus Se agrada quando conservamos o rosto voltado para o Sol da Justiça. ... Quando nos achamos em tribulação e oprimidos de ansiedades, o Senhor está perto, e pede que lancemos sobre Ele toda a nossa ansiedade, pois tem cuidado de nós. ...

**Achega-se a todos os Seus filhos em aflição. Em tempo de perigo, é nosso refúgio. Na dor, oferece-lhes alegria e consolação.** Afastar-nos-emos do Redentor, a fonte de águas vivas, para cavar para nós cisternas rotas, que não podem reter a água? **Ao se aproximar o perigo, buscaremos o auxílio daqueles que são tão fracos como nós, ou fugiremos para Aquele que é poderoso para salvar? Ele tem os braços bem abertos, e profere o gracioso convite: "Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei." Mat. 11:28.** ...

Não é a manifestação de Sua grande e tremenda majestade e incomparável poder que nos deixará sem desculpa se Lhe recusarmos nosso amor e obediência. **É o amor, a compaixão, a paciência, a longanimidade, que nos tem manifestado, que testificarão contra os que não Lhe oferecem o voluntário serviço de sua vida.** Os que se voltam para Deus de espírito, alma e coração, nEle encontrarão tranqüila segurança. ...

Ele sabe justamente o que necessitamos, **justamente o que nos é possível suportar, e dar-nos-á graça para resistir a toda prova.** ... Minha constante oração é para que chegue a maior proximidade de Deus. Manuscrito 20, 1892.

Foi tomada toda providência a fim de suprir as necessidades de nossa natureza espiritual e moral. ... A luz e a imortalidade são manifestadas por meio do Senhor Jesus Cristo. Jesus disse que Ele pôs diante de nós uma porta aberta, e ninguém a pode fechar. A porta aberta se acha à nossa frente, e mediante a graça de Cristo, jorram através dos portais completamente abertos raios de misericordiosa luz. The Youth's Instructor, 14 de dezembro de 1893.

**DIA 03**  
**Crer NEle é Ter Vida Eterna**

**"Aquele que crê no Filho tem a vida eterna." João 3:36.**

Quando a alma se rende inteiramente a Cristo, novo poder toma posse do coração. Opera-se uma mudança que o homem não pode absolutamente operar por si mesmo. É uma obra sobrenatural introduzindo um sobrenatural elemento na natureza humana. **A alma que se rende a Cristo, torna-se Sua fortaleza, mantida por Ele num revoltoso mundo, e é Seu desígnio que nenhuma autoridade seja aí conhecida senão a Sua. Uma alma assim guardada pelos seres celestes, é inexpugnável aos assaltos de Satanás.** O Desejado de Todas as Nações, pág. 324.

Cristo está pronto a comunicar todas as influências do Céu. Conhece todas as tentações que sobrevêm ao homem, e as possibilidades de todo agente humano. Pesa-lhe a força. Vê o presente e o futuro, e apresenta à mente as obrigações que devem ser cumpridas, e insiste em que as coisas comuns, terrenas, não tenham permissão de tornar-se tão absorventes que as eternas não sejam devidamente estimadas. The Youth's Instructor, 5/7/1894.

Os dons de Sua graça por Cristo são gratuitos a todos. Não há eleição senão a própria, pela qual alguém possa perecer. **Deus estabeleceu em Sua Palavra as condições pelas quais toda a alma será eleita para a vida eterna: obediência aos Seus mandamentos, pela fé em Cristo.** Deus elegeu um caráter de acordo com Sua lei, e qualquer que atinja a norma que Ele exige, terá entrada no reino de glória. O próprio Cristo diz: "Aquele que crê no Filho tem a vida eterna." João 3:36. Patriarcas e Profetas, pág. 207.

Que exaltada posição, identificar-se com Alguém em quem se centraliza toda a perfeição, que é na verdade a Majestade do Céu, mas que nos ama, embora caídos, e tanto que a linguagem não o pode exprimir! Por amor de nós, Ele deixou Suas vestes reais, desceu do trono do Céu, levando a condescendência a ponto de revestir Sua divindade com a humanidade, e **tornar-Se como um de nós, exceto no pecado**, para que Sua vida e Seu caráter fossem um modelo para todos imitarem a fim de ser-lhes dado o precioso dom da vida eterna. The Youth's Instructor, 20/10/1886.

À medida que o Espírito Santo nos descerra a verdade, havemos de entesourar as mais preciosas experiências, e falaremos longamente a outros das confortadoras coisas que nos têm sido reveladas. Quando com eles nos reunirmos havemos de comunicar qualquer novo pensamento com relação ao caráter ou à obra de Cristo. Teremos nova revelação de Seu piedoso amor para comunicar aos que O amam, e aos que O não amam.

"Dai, e ser-vos-á dado" (Luc. 6:38); pois a Palavra de Deus é "a fonte dos jardins, poço das águas vivas, que correm do Líbano". Cant. 4:15. **O coração que experimentou uma vez o amor de Cristo, clama continuamente por uma porção maior e, comunicando-o a outros, receberemos mais rica e abundante medida. Cada revelação de Deus à alma aumenta a capacidade de conhecer e amar. O contínuo brado do coração é: "Mais de Ti"; e sempre a resposta do Espírito é: "Muito mais." Rom. 5:9 e 10.** Pois nosso Deus Se deleita em fazer "tudo muito mais abundantemente além daquilo que pedimos ou pensamos". Efés. 3:20. A Jesus, que Se esvaziou a Si mesmo para a salvação da humanidade perdida, o Espírito Santo foi dado sem medida. **Assim será Ele dado a todo seguidor de Cristo, quando todo o coração for entregue para Sua habitação. Nosso Salvador mesmo deu o mandamento: "Enchei-vos do Espírito" (Efés. 5:18), e essa ordem é também uma promessa de seu cumprimento.** Foi do agrado do Pai que "toda a plenitude nEle habitasse" (Col. 1:19), em Cristo; e "estais perfeitos nEle". Col. 2:10.

Deus tem derramado de maneira ilimitada o Seu amor, como os aguaceiros que refrigeram a terra. Ele diz: "As nuvens chovam justiça; abra-se a terra, e produza-se salvação, e a justiça frutifique juntamente." Isa. 45:8. "E todos nós recebemos também da Sua plenitude, com graça sobre graça." João 1:16. O Maior Discurso de Cristo, págs. 20 e 21.

## **DIA 04**

### **Os Anjos Ajudam os que Não de Herdar a Salvação**

**“Não são, porventura, todos eles espíritos ministradores, enviados para servir a favor daqueles que não de herdar a salvação?” Heb. 1:14.**

Deus tem anjos cujo trabalho consiste em atrair os que não de herdar a salvação. ... **A obra dos anjos é conter as forças de Satanás.** Manuscrito 17, 1893.

**A obra desses seres celestiais, é preparar os habitantes deste mundo para se tornarem filhos de Deus, puros, santos, incontaminados.** Os homens, porém, embora professando ser seguidores de Cristo, não se colocam em condições de poderem compreender este ministério, e assim a obra dos mensageiros celestes se torna difícil. **Os anjos, que sempre vêm a face do Pai do Céu, prefeririam permanecer bem perto de Deus, na pura e santa atmosfera celeste; importa, porém, que se faça uma obra no levar essa atmosfera do Céu às pessoas tentadas e provadas, a fim de que Satanás não as incapacite para o lugar que Deus quer que elas ocupem nas cortes celestes. Os principados e as potestades nos lugares celestiais se aliam com esses anjos em seu ministério em prol dos que não de herdar a salvação.**

Os anjos, que farão por nós o que não poderíamos efetuar por nós mesmos, aguardam-nos a cooperação. Esperam que correspondamos à atração de Cristo sobre nós. Aproximemo-nos de Deus e uns dos outros. Pelo desejo, pela oração silenciosa, pela resistência às influências satânicas, **coloquemos nossa vontade ao lado da vontade de Deus. Enquanto tivermos um desejo de resistir ao diabo, e orarmos sinceramente: Livra-me de cair em tentação, teremos resistência para o dia. É a obra dos anjos celestes aproximarem-se bem dos tentados, dos provados, dos sofredores.** Eles trabalham longa e infatigavelmente para salvar as pessoas por quem Cristo morreu. E quando as pessoas apreciam as vantagens que têm, apreciam a assistência celeste que lhes é enviada, correspondem à atuação do Espírito Santo em seu favor; quando põem a sua vontade ao lado da vontade de Cristo, os anjos levam as novas ao Céu, ... e há regozijo entre o exército celestial. Review and Herald, 4 de julho de 1899.

Eis que Eu envio um anjo adiante de ti, para que te guarde pelo caminho e te leve ao lugar que tenho preparado. Êxo. 23:20. Todo o Céu está empenhado na obra de preparar um povo para enfrentar o dia de preparação do Senhor. A ligação entre o Céu e a Terra parece muito íntima. ... As inteligências celestes esperam, quase com impaciente fervor, para torná-Lo conhecido aos agentes humanos, para que eles sejam seus coobreiros na apresentação de Jesus - o Redentor do mundo, cheio de graça e de verdade. ...

**A primeira lágrima de arrependimento do pecado produz alegria entre os anjos celestiais, nas cortes do Céu. Os mensageiros celestes estão prontos a voar a fim de servir àquele que está em busca de Jesus. ...**

Grandes e gloriosas coisas Deus preparou para os que O amam. Os anjos olham para o futuro com a mais intensa expectativa, aguardando a vitória final do povo de Deus, quando serafim e querubim bem como "milhares de milhares, ... e milhões de milhões" (Dan. 7:10) entoarão as antifonas dos remidos e celebrarão as vitórias das atividades intercessórias no sentido de salvar o homem. Carta 45, 1892.

Jesus calculou o custo da salvação de cada um dos filhos e filhas de Adão. Providenciou abundantes meios para que se tão-somente eles atendessem às condições, nenhum precisaria perecer, mas alcançaria a vida eterna. ... Toda inteligência celestial atua como agente Seu a fim de ganhar os homens para Deus. The Youth's Instructor, 1º de setembro de 1892.

**Os anjos da glória acham seu prazer em dar - dar amor e infatigável cuidado a almas caídas e contaminadas.** Seres celestiais buscam conquistar o coração dos homens; trazem a este mundo obscurecido a luz das cortes em cima; mediante um ministério amável e paciente operam no espírito humano, para levar os perdidos a uma união com Cristo, **mais íntima do que eles próprios podem avaliar.** O Desejado de Todas as Nações, pág. 21

**DIA 05**  
**"Que Tenhas Saúde"**

**"Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas e que tenhas saúde, assim como bem vai a tua alma." III João 2.**

Em Seus milagres, o Salvador revela o poder que está continuamente operando em favor do homem, para manter e curar. Por intermédio de agentes naturais, Deus está operando dia a dia, hora a hora, momento a momento, para nos conservar em vida, construir e restaurar-nos.

**Quando qualquer parte do corpo sofre um dano, principia imediatamente um processo de cura; os agentes da natureza põem-se em operação para restaurar a saúde.** Mas o poder que opera por intermédio seu é o poder de Deus. **Todo poder comunicador de vida tem nele sua origem. Quando alguém se restabelece de uma enfermidade, é Deus que o restaura.** ... As palavras dirigidas a Israel verificam-se hoje naqueles que recuperam a saúde do corpo ou da alma. "Eu sou o Senhor, que te sara." Êxo. 15:26. ...

**Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os verdadeiros remédios.** A Ciência do Bom Viver, págs. 112, 113 e 127. As coisas da natureza são bênçãos de Deus, providas para comunicar saúde ao corpo, à mente e à alma. São elas dadas aos sãos, para conservá-los com boa saúde, e aos doentes para torná-los sãos. Conselhos Sobre Saúde, pág. 169.

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.** A Ciência do Bom Viver, pág. 264.

Nada contribui tanto para restaurar a saúde e a felicidade, como viver em meio ao atrativo ambiente do campo. Conselhos Sobre Saúde, pág. 170. A vida ao ar livre é boa para o corpo e a mente. É o remédio divino para a restauração da saúde. Conselhos Sobre Saúde, pág. 166.

**A verdadeira religião e as leis da saúde andam de mãos dadas.** Conselhos Sobre Saúde, pág. 445. **"Por que gastais o dinheiro naquilo que não é pão? E o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? Ouvi-Me atentamente e comei o que é bom, e a vossa alma se deleite com a gordura."** Isa. 55:2.

**A reforma da saúde significa a escolha inteligente dos artigos alimentícios mais saudáveis, preparados da forma mais simples e saudável.** Diário 1984, pág. 37.

**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, suprimindo a vida e a força a cada nervo, cada músculo e tecido. A Ciência do Bom Viver, pág. 295.

Deus forneceu ao homem abundantes meios para a satisfação de um apetite não pervertido. Estendeu diante dele os produtos da terra - bela variedade de alimentos agradáveis ao paladar, e nutritivos para o organismo. Dessas coisas nosso benévolo Pai celeste diz que podemos comer livremente. **Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, livres de especiarias e gordura animal de qualquer espécie, fazem com leite ou nata, o regime alimentar mais sadio.** Nutrem o corpo, e dão um poder de resistência e um vigor de intelecto não produzidos por um regime estimulante. Conselhos Sobre Saúde, págs. 114 e 115.

**Que a mesa seja convidativa e atraente,** sendo provida das boas coisas que Deus tão generosamente nos proporcionou. **Seja a hora da refeição um tempo alegre e feliz.** E, ao desfrutarmos os dons que nos são concedidos, retribuamos com gratos louvores ao Doador. A Ciência do Bom Viver, pág. 385.

**Deus nos deu os frutos e os grãos da terra como alimento, para que tenhamos sangue frio, nervos calmos e mente clara.** R&H, 21/2/1888. Senhor Jesus ajuda-me a ser obediente aos princípios da Reforma de Saúde. Faça do meu corpo o templo do Espírito Santo!

## DIA 06

### A Educação Precoce é Determinante

**"Honra a teu pai e a tua mãe (que é o primeiro mandamento com promessa), para que te vá bem, e sejas de longa vida sobre a terra." Efés. 6:2 e 3.**

**Poucos pais tomam tempo para pensar no muito que se acha dependente da instrução que uma criança recebe em seus primeiros anos de vida. É nesse período que o alicerce do caráter de uma criança é lançado...** Mães, não vos esqueçais de que Deus requer que tenhais por vossos filhos um cuidado amoroso e constante. **Ele não deseja que sejais escravos dos filhos;** antes deseja que os ensineis a viver para Ele. Dia a dia, dai-lhes lições que os prepararão para serem úteis no futuro. **Uma lição que tereis de repetir várias vezes é a lição da obediência. Ensinai vossos filhos que não são eles que governam, que devem respeitar vossos desejos e acatar vossa autoridade.** Assim os estareis ensinando a ter domínio próprio... **Quando as crianças perdem o domínio próprio, e dizem palavras exaltadas, os pais devem manter silêncio por algum tempo, sem reprovar ou condenar. Em tais ocasiões o silêncio é ouro, e fará mais para provocar arrependimento do que quaisquer palavras que possam ser ditas.** Satanás se agrada **quando os pais irritam os filhos** falando palavras ásperas e iradas. Paulo faz a seguinte admoestação neste sentido: "Pais, não irriteis os vossos filhos, para que não fiquem desanimados." Col. 3:21. Eles podem estar muito errados, mas não podereis conduzi-los ao caminho certo perdendo a paciência com eles. Que vossa calma os ajude a recuperar sua disposição de espírito. Jesus ama crianças e jovens. Muitos jovens se acham em iminente perigo, através de múltiplas tentações, mas o Salvador tem por eles a mais afetuosa simpatia, e envia os Seus anjos a fim de protegê-los. Ele é o bom Pastor, sempre pronto a ir ao deserto em busca da ovelha perdida... **Mães, ... em vosso lar tendes um campo missionário no qual podereis trabalhar com infatigável energia e inquebrantável zelo,** sabendo que os resultados de vosso trabalho durarão por toda a eternidade. ... O trabalho da mãe que se acha em íntima ligação com Cristo é de infinito valor. Seu ministério de amor torna o lar uma Betel. Cristo trabalha com ela, transformando a água comum da vida no vinho do Céu... Pais cristãos, estais investidos da responsabilidade de mostrar ao mundo o poder e a excelência da religião no lar. **Sede controlados por princípios, e não por impulso.** Trabalhai com a consciência de que Deus é o vosso Ajudador. ... Guiados por Ele, vossos filhos crescerão para vos exaltar e honrar nesta vida e na vida por vir. R&H, 24/1/1907. Os pais necessitam de reformar-se; pastores o necessitam; necessitam de Deus em suas casas. Se desejam ver um estado de coisas diverso, devem proporcionar a Palavra de Deus a suas famílias, e dela fazer seu conselheiro. Devem ensinar aos filhos que ela é a voz de Deus a eles dirigida e que lhe devem obedecer implicitamente. Devem pacientemente instruir seus filhos, amável e incansavelmente ensinar-lhes como viver de modo a agradar a Deus. Os filhos de tal casa estão preparados para enfrentar os sofismas da incredulidade. Aceitaram a Bíblia como a base de sua fé, e têm um fundamento que não pode ser varrido pela maré invasora do ceticismo.

**Em muitos lares a oração é negligenciada. Os pais entendem que não possuem tempo para o culto da manhã e da noite.** Não podem economizar alguns momentos para serem dispendidos em ações de graças a Deus pelas Suas abundantes misericórdias - pela bendita luz do Sol e pela chuva, as quais fazem com que a vegetação floresça, e pela guarda dos santos anjos. **Não têm tempo para fazerem oração pedindo auxílio e guia divinos, e rogando a contínua presença de Jesus na casa. Saem para o trabalho... sem um pensamento de Deus ou do Céu. Se houve um tempo em que cada casa deve ser uma casa de oração, é hoje.** Pais e mães devem muitas vezes erguer o coração a Deus em humilde súplica por si e por seus filhos. **Que o pai, como o sacerdote da casa, deponha sobre o altar de Deus o sacrifício da manhã e da tarde,** enquanto a esposa e filhos se unem em oração e louvor. **Em uma casa tal, Jesus gostará de demorar-Se. Destes lares as orações matutinas e vespertinas sobem a Deus como incenso suave, e Suas misericórdias e bênçãos descem sobre os suplicantes como o orvalho da manhã.** PP 143 e 144.



**DIA 07**  
**Uma Fé que Opera por Amor**

**"Porque em Jesus Cristo nem a circuncisão nem a incircuncisão tem virtude alguma; mas sim a fé que opera por amor." Gál. 5:6**

Quando fazemos ao Senhor nossas petições, devemos fazê-lo em humildade, sem orgulho de realizações superiores, mas com verdadeira fome de alma quanto às bênçãos de Deus. Cristo sabe sempre o que se nutre no coração. Devemos ir com fé em que o Senhor ouvirá e responderá nossas orações; pois "tudo o que não é de fé é pecado". Rom. 14:23. A fé genuína é aquela que atua pelo amor, e purifica a alma. Uma fé viva, será uma fé atuante. Fôssemos nós ao jardim e verificássemos que não havia seiva nas plantas, nem frescura nas folhas, nem brotos, nem flores, nenhum sinal de vida nos caules ou ramos, e diríamos: "As plantas estão mortas. Arrancai-as do jardim, do contrário serão uma deformidade nos canteiros." **O mesmo se dá com os que professam o cristianismo, e não possuem nenhuma espiritualidade. Uma vez que não haja indício algum de vigor religioso, nenhuma observância dos mandamentos do Senhor, é evidente que não há a presença de Cristo, a videira viva.**

The Youth's Instructor, 13 de setembro de 1894.

**A fé e o amor são os elementos essenciais, poderosos, eficazes do caráter cristão.** Os que os possuem são um com Cristo, e levam avante Sua missão. ... Temos de sentar-nos aos pés de Cristo como constantes alunos, e trabalhar com Seus dons de fé e de amor. Levaremos então o jugo de Cristo, e ergueremos Seus fardos, e Ele nos reconhecerá como um com Ele; dirá no Céu: "Sois colaboradores de Deus." Lembrar-se-á nossa juventude que sem fé é impossível agradar a Deus? e importa que seja fé que atue por amor e purifique a alma. The Youth's Instructor, 2 de agosto de 1894.

Não podemos estimar demasiado o valor de uma fé simples e de uma obediência incondicional. É seguindo o caminho da obediência em singeleza de fé, que o caráter adquire perfeição. Manuscrito 5a, 1895.

**A primeira lição a ser ensinada... é a da dependência de Deus.** Porque sem Mim nada podereis fazer. João 15:5... Como a flor do campo tem no solo a raiz; como deve receber ar, orvalho e chuva e luz solar, assim devemos nós receber de Deus o que dá vida à alma. Testimonies, vol. 7, pág. 194.

A presença de Deus é assegurada ao cristão. Esta Rocha da fé é a viva presença de Deus. O mais fraco, nela pode confiar. **Os que mais fortes se consideram se podem tornar fraquíssimos, a menos que confiem em Cristo como sua eficiência, seu merecimento.** Esta é a Rocha sobre que podemos construir com êxito. Deus Se acha perto no sacrifício expiatório de Cristo, em Sua intercessão, no amorável e terno poder dominante exercido por Ele sobre Sua igreja. Sentado junto ao trono eterno, observa-os com intenso interesse. Enquanto, pela fé, os membros da igreja tirarem seiva e nutrição de Jesus Cristo, e não das opiniões dos homens, de suas idéias e métodos; se possuindo convicção da proximidade de Deus em Cristo, nEle puserem inteira confiança, manterão ligação vital com Cristo, como o galho tem com o tronco. A igreja não assenta em teorias humanas, em planos e formas longamente desenvolvidos. Depende de Cristo, sua justiça. Ela está edificada na fé em Cristo, "e as portas do inferno não prevalecerão contra ela". Mat. 16:18. ...

A força de toda alma reside em Deus e não no homem. **O sossego e a confiança serão a força de todos quantos dão o coração a Deus. Cristo não tem em nós um interesse casual,** mas sim um interesse mais vigoroso do que o de mãe por seus filhos. ... Nosso Salvador comprou-nos por sofrimento e dor humanos, pelo insulto, a difamação, maus-tratos, a zombaria, rejeição e morte. Cuida de ti, tremendo filho de Deus. Ele te porá a salvo sob Sua proteção. ... **A fraqueza inerente a nossa natureza humana não nos impedirá o acesso ao Pai celestial, pois Ele [Cristo] morreu para interceder por nós.** Manuscrito 15, 1897.

**DIA 08**  
**O Coração Renovado Ama Como Cristo Amou**

**"Um novo mandamento vos dou: Que vos ameis uns aos outros; como Eu vos amei a vós, que também vós uns aos outros vos ameis." João 13:34.**

Jesus diz: "Como Eu vos amei a vós, que também vós uns aos outros vos ameis." João 13:34. **O amor não é simples impulso, emoção transitória, dependente de circunstâncias; é princípio vivo, poder permanente.** A alma se nutre pela corrente de amor puro que flui do coração de Cristo, como fonte que nunca falta. Oh, como é o coração vivificado, seus motivos enobrecidos, aprofundadas suas afeições, mediante essa comunhão! **Sob a educação e disciplina do Espírito Santo, os filhos de Deus amam uns aos outros verdadeira e sinceramente, sem afetação - "sem parcialidade e sem hipocrisia".** Tia. 3:17. E isto porque o coração se acha ligado pelo amor a Jesus. Nossa afeição um pelo outro brota de nossa relação comum com Deus. Somos uma família, amamo-nos uns aos outros como Ele nos amou. Quando comparada com essa afeição genuína, santificada, disciplinada, a superficial cortesia do mundo, a inexpressiva manifestação de efusiva amizade, são como a palha em comparação com o trigo. Carta 63, 1896.

Amar como Cristo amou significa manifestar abnegação em todos os tempos e em todos os lugares, por meio **de bondosas palavras e olhares de agrado. ... O amor genuíno é precioso atributo de origem celeste, que aumenta sua fragrância na proporção em que é dispensado aos outros. ...**

O amor de Cristo é profundo e fervoroso, fluindo como irreprimível corrente para todos quantos o aceitam. Não há egoísmo em Seu amor. Caso este amor nascido do Céu seja um princípio permanente no coração, dar-se-á a conhecer, não somente aos que mais amamos em sagrada relação, mas a todos com quem nos pusermos em contato. **Ele nos levará a dispensar pequenas atenções, a fazer concessões, a praticar atos bondosos, falar palavras brandas, verdadeiras e animadoras. Inspirar-nos-á simpatia para com aqueles cujo coração anseia benévola compreensão.** Manuscrito 17, 1899.

**Os cristãos devem cultivar o amor à meditação, e nutrir o espírito de devoção.** Muitos parecem lamentar os momentos empregados em meditação, na pesquisa das Escrituras e na oração, como se o tempo assim empregado fosse perdido. Desejaria que todos pudessem ver essas coisas sob o aspecto porque Deus quereria que as víssemos; pois então daríamos ao reino do Céu lugar de suprema importância. Manter nosso coração no Céu nos robustecerá todas as graças, comunicará vida a todos os nossos deveres. **O disciplinar a mente em demorar nas coisas celestiais dará vida e ardor a todos os nossos empreendimentos.** Review and Herald, 29 de março de 1870.

Todo aquele que desejar ser participante da natureza divina, considere que ele precisa escapar à corrupção que há no mundo por causa da concupiscência. **Importa haver constante e veemente luta da alma contra as más imaginações do espírito. Precisa haver firme resistência à tentação para pecar por pensamento e ação.** A mente precisa ser salvaguardada de toda mancha, pela fé nAquele que é capaz de vos guardar de cair. Devemos meditar sobre as Escrituras, pensando sobriamente, candidamente nas coisas que dizem respeito a nossa salvação eterna. A infinita misericórdia e amor de Jesus, o sacrifício feito em nosso favor, exigem a mais séria e solene reflexão. Devemos demorar o pensamento no caráter de nosso querido Redentor e Intercessor. Buscar compreender o sentido do plano da salvação. Meditar na missão dAquele que veio salvar Seu povo de seus pecados. Considerando constantemente os assuntos celestes, nossa fé e amor se tornarão mais vigorosos. Nossas orações serão cada vez mais aceitáveis a Deus, porquanto se acharão mais e mais impregnadas de fé e amor. Serão mais inteligentes e fervorosas. Review and Herald, 12 de junho de 1888.

Quando a mente se acha assim cheia... o crente em Cristo estará apto a tirar boas coisas do tesouro do coração. The Youth's Instructor, 7 de junho de 1894.

**DIA 09**  
**Cheguemos com Confiança ao Trono de Deus**

**“Cheguemos, pois, com confiança ao trono da graça, para que possamos alcançar misericórdia e achar graça, a fim de sermos ajudados em tempo oportuno.” Heb. 4:16.**

Jesus sabe as necessidades de Seus filhos, e gosta de escutar-lhes as orações. Excluem eles o mundo e tudo quanto desviaria o pensamento de Deus, e sintam que se acham a sós com Ele, que Seus olhos vêem o mais íntimo do coração, e lêem o desejo da alma, e que podem falar com o Senhor. Com fé humilde podemos reivindicar as Suas promessas, e sentir que embora não haja em nós coisa alguma por que Lhe possamos exigir o favor, podemos, pelos méritos e a justiça de Cristo, chegar com ousadia ao trono da graça, e achar graça em tempo de necessidade. Não há nada que possa tornar a pessoa tão forte para resistir às tentações de Satanás no grande conflito da vida como buscar a Deus em humildade, lançando perante Ele nossa alma em todo o seu desamparo, esperando que Ele seja nosso ajudador e defensor. The Youth's Instructor, 7 de julho de 1892.

Com a fé de uma criancinha, devemos chegar a nosso Pai celestial, expondo a Ele todas as nossas necessidades. Ele está sempre pronto a perdoar e ajudar. O suprimento de sabedoria divina é inesgotável, e o Senhor nos anima a dele sacar amplamente. O anseio que devemos ter de bênçãos espirituais, é descrito nas palavras: "Como o cervo brama pelas correntes das águas, assim suspira a minha alma por Ti, ó Deus!" Sal. 42:1. Necessitamos de mais profunda fome de alma pelos ricos dons que o Céu tem para conceder. Devemos ter fome e sede de justiça.

**Oh, se nos possuíssemos de um desejo consumidor de conhecer a Deus por um conhecimento experimental, de penetrarmos na câmara de audiência do Altíssimo, estendendo a mão da fé, e lançando nossa vida desamparada sobre Aquele que é poderoso para salvar! Sua amorável benignidade é melhor que a vida!** SDA Bible Commentary, vol. 3, pág. 1.147.

Ele deseja conceder aos filhos dos homens as riquezas de uma herança eterna. Seu reino é um reino eterno. Review and Herald, 26 de dezembro de 1907.

Devem ser dadas a Deus ações de graças e louvores pelas bênçãos temporais e por quaisquer confortos que nos conceda. A vontade de Deus é que toda família que Ele está preparando para morar nas eternas mansões de cima Lhe dêem glória pelos preciosos tesouros de Sua graça. Fossem as crianças, na vida doméstica, educadas e exercitadas a ser gratas ao Doador de toda boa dádiva, e veríamos um elemento de graça celeste manifestar-se em nossas famílias. Ver-se-ia na vida do lar a satisfação e, saindo de lares assim, a juventude levaria consigo um espírito de respeito e reverência para as salas de aula e para a igreja. Haveria assistência ao santuário onde Deus Se encontra com Seu povo, reverência por todas as ordenanças de Seu culto e grato louvor e ações de graças ascenderiam por todos os dons de Sua providência. ...

Toda bênção temporal seria recebida com reconhecimento, e toda bênção espiritual se tornaria duplamente preciosa em virtude da percepção de cada membro da família haver sido santificado pela Palavra da verdade. O Senhor Jesus está muito perto dos que assim apreciam os dons preciosos que nos faz, atribuindo todas as suas boas coisas ao Deus benévolo, amorável e cheio de cuidado, e reconhecendo nEle a grande Fonte de todo conforto e consolação, sim, a Fonte inesgotável de graça. Manuscrito 67, 1907.

Se déssemos mais expressão a nossa fé, nos regozijássemos mais nos benefícios que reconhecemos possuir - a grande misericórdia e o amor de Deus - teríamos mais fé e maior alegria. Língua alguma pode exprimir, nenhuma mente humana conceber os benefícios que provêm de apreciar a bondade e o amor de Deus. **Mesmo na Terra podemos ter alegria como uma fonte inesgotável, porquanto se nutre das correntes que procedem do trono de Deus.** Review and Herald, 2 de julho de 1910.

## DIA 10

### A Palavra de Deus no Culto

**"Procura apresentar-te a Deus aprovado, como obreiro que não tem de que se envergonhar, que maneja bem a palavra da verdade." II Tim. 2:15.**

A Bíblia é um guia no governo dos filhos. Nela, se os pais quiserem, poderão encontrar um curso demarcado para a educação e preparo de seus filhos, para que não cometam erros crassos. Quando se segue esse roteiro, os pais, em vez de transigirem ilimitadamente com os filhos, usarão com maior freqüência a vara do castigo; em vez de serem cegos às suas faltas, ao seu temperamento perverso, e vivos apenas para as suas virtudes, terão claro discernimento e olharão para essas coisas à luz da Bíblia. Saberão que devem governar seus filhos do modo certo. OC 256. A Palavra de Deus está cheia de princípios gerais para a formação de hábitos corretos de vida, e os testemunhos, tanto gerais como individuais, visam chamar a sua atenção particularmente para esses princípios. TS, vol. 2, 279.

Para que se desperte e fortaleça o amor ao estudo da Bíblia, muito depende do uso feito da hora de culto. **As horas do culto matutino e vespertino devem ser as mais agradáveis e auxiliadoras do dia. Compreenda-se que nestas horas nenhum pensamento perturbador ou mau se deve intrometer; que pais e filhos se reúnam a fim de se encontrarem com Jesus, e convidar ao lar a presença dos santos anjos. Seja o culto breve e cheio de vida, adaptado à ocasião, e variado de tempo em tempo. Tomem todos parte na leitura da Bíblia, e aprendam e repitam muitas vezes a lei de Deus.**

Contribuirá para maior interesse das crianças ser-lhes algumas vezes permitido escolher o trecho a ser lido. Interroguem-nas a respeito do mesmo, e permitam que façam perguntas. Mencionem qualquer coisa que sirva para ilustrar o sentido. Se o culto não se tornar demasiado longo, façam com que os pequeninos tomem parte na oração e unam-se eles ao canto, ainda que seja uma única estrofe. **...Os pais devem tomar tempo diariamente para o estudo da Bíblia com seus filhos.** Não há dúvida de que isto exigirá esforço e a organização de um plano para tal, bem como algum sacrifício para o realizar; o esforço, porém, será ricamente recompensado.

Como preparo para o ensino de Seus preceitos, Deus ordena que sejam eles escondidos no coração dos pais. "E estas palavras que hoje te ordeno estarão no teu coração", diz Ele; "e as intimarás a teus filhos." Deut. 6:6 e 7. A fim de que interessemos nossos filhos na Bíblia, nós mesmos devemos estar interessados nela. Para despertarmos neles amor ao seu estudo, devemos amá-la. ... A tudo que a Palavra de Deus ordena, devemos obedecer. Tudo que ela promete, podemos clamar. Ed. 186, 187 e 189. **A mãe deve cultivar disposição alegre, contente e feliz.** Todo esforço nesse sentido será abundantemente recompensado, tanto na boa condição física como no caráter de seus filhos. O espírito satisfeito promoverá a felicidade de sua família, melhorando em alto grau a saúde dela própria. **Ajude o marido à esposa, mediante a simpatia e constante afeto. Se ele a deseja conservar jovial e contente, de modo a ser no lar como um raio de sol, auxilie-a no fazer face às responsabilidades.**

Sua bondade e amável cortesia serão para ela uma preciosa animação, e a felicidade que ele comunica lhe trará paz e alegria ao próprio coração... Grande é a responsabilidade posta sobre pais e mães, e a honra a eles conferida nesse fato de que **devem ocupar o lugar de Deus para com os filhos.** Seu caráter, vida diária e métodos de educação serão para os pequeninos a interpretação das palavras de Deus. Sua influência há de atrair ou alienar a confiança dos pequeninos seres nas promessas divinas. Felizes os pais cuja vida é um verdadeiro reflexo da divina, de modo que as promessas e mandamentos de Deus despertem na criança gratidão e reverência; os pais cuja ternura, justiça e longanimidade representam para a criança a longanimidade, a justiça e o amor de Deus; e que, ao ensinarem o filho a amá-los, a neles confiar e obedecer-lhes, estão ensinando-o a amar o Pai do Céu, a nEle confiar e obedecer-Lhe. Os pais que comunicam ao filho um tal dom, dotam-no com um tesouro mais precioso que a riqueza de todos os séculos - um tesouro perdurável como a eternidade.

Existe um Deus em cima no Céu, e a luz e glória do Seu trono repousam sobre a fiel mãe enquanto ela se esforça por educar os filhos para resistirem à influência do mal. **Nenhuma outra obra pode se comparar à sua em importância...** CBV 374-3

## **DIA 11**

### **Recebemos da Plenitude de Deus**

**"E todos nós recebemos também da Sua plenitude, com graça sobre graça." João 1:16.**

Satanás tem representado a Deus como **egoísta e opressor**, como pretendendo tudo e não dando nada, como reclamando o serviço de Suas criaturas para Sua própria glória, e não fazendo nenhum sacrifício em favor delas. **Mas o dom de Cristo revela o coração do Pai.** Ele... declara que, ao passo que o ódio de Deus para com o pecado é forte como a morte, **Seu amor para com o pecador é ainda mais forte do que a morte.** Havendo empreendido nossa redenção, não poupará coisa alguma, por cara que Lhe seja, se necessário for à finalização de Sua obra. Nenhuma verdade essencial à nossa salvação é retida, nenhum milagre de misericórdia negligenciado, nenhum instrumento divino deixado de ser posto em ação. Os favores amontoam-se aos favores, as dádivas acrescentam-se às dádivas. Todo o tesouro do Céu se acha franqueado àqueles que Ele busca salvar. Havendo coletado as riquezas do Universo, e aberto os recursos do infinito poder, entrega tudo nas mãos de Cristo, e diz: Tudo isso é para o homem. Serve-Te de tudo isso para Lhe provar que não há amor maior que o Meu na Terra e no Céu. Sua maior felicidade se achará em Me amar ele a Mim. O Desejado de Todas as Nações, pág. 57.

A criação de Deus não é senão um reservatório de meios colocados de prontidão para que Ele os empregue instantaneamente para cumprir a Sua vontade. SDA Bible Commentary, vol. 1, pág. 1.081.

**O Pai aprecia toda pessoa a quem Seu Filho comprou com o dom da própria vida.** Toda medida foi tomada para recebermos o poder divino, o qual nos habilitará a vencer as tentações. Pela obediência a todas as reivindicações de Deus é a pessoa guardada para a vida eterna. General Conference Bulletin, 1899.

**Deus tem um Céu cheio de bênçãos que Ele quer conceder aos que estão buscando ansiosamente aquele auxílio que unicamente o Senhor pode dar.** SDA Bible Commentary, vol. 1, pág. 1.087.

Quando esclarecido pelo Espírito de Deus, o crente vê a perfeição de Jesus, e contemplando essa perfeição, regozija-se com alegria inexprimível. Vê no próprio eu pecado e desamparo; no Redentor, inocência e infinito poder. O sacrifício feito por Cristo a fim de poder comunicar-nos Sua justiça - eis um tema no qual nos podemos deter com mais e mais profundo entusiasmo. **O eu nada é; Jesus é tudo. ...**

**O poder transformador da graça pode tornar-me participante da natureza divina.** A glória de Deus resplandecia em Cristo e, olhando para Ele, considerando o Seu sacrifício, lembrando-se de que nEle habita corporalmente toda a plenitude da Divindade, o crente é atraído cada vez mais perto da Fonte de poder. ...

Como é essencial termos a iluminação do Espírito de Deus! pois unicamente assim podemos ver a glória de Cristo e, **pela contemplação, sermos transformados de caráter em caráter, na fé e pela fé em Cristo.** ... Ele tem perdão e graça para toda humanidade. À medida que, pela fé, olhamos a Jesus, nossa fé penetra as sombras, e adoramos a Deus por Seu assombroso amor em ter-nos Jesus dado o Consolador. ...

O pecador pode tornar-se um filho de Deus, um herdeiro do Céu. Pode erguer-se do pó, e apresentar-se coberto por vestes de luz. ... A cada passo para diante, ele vê novas belezas em Cristo, e torna-se mais semelhante a Ele no caráter. Manuscrito 20, 1892.

O amor que Lhe foi manifestado por meio da morte de Cristo, suscita em correspondência um amor cheio de reconhecimento, e em resposta à oração sincera, o crente é levado de graça em graça, de glória em glória, até que, contemplando a Cristo, é transformado à mesma imagem. The Youth's Instructor, 6 de dezembro de 1894.

## DIA 12

### Cuidar do Templo do Corpo

**"Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?" I Cor. 3:16.** Deu-nos Deus uma habitação para que dela cuidemos, e a conservemos nas melhores condições para Seu serviço e Sua glória. Nosso corpo não nos pertence. ... "Não sabeis vós que sois o templo de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós?" I Cor. 3:16. Conselhos Sobre Saúde, pág. 622. A saúde é uma bênção da qual poucos apreciam o valor. MJ 235 **A vida é um santo depósito, que somente Deus é capaz de conservar e usar para Sua glória.** Mas Aquele que formou a maravilhosa estrutura do corpo tomará especial cuidado em conservá-lo em ordem, se os homens com Ele não procederem de modo contrário. Todo talento a nós confiado, Deus nos ajudará a melhorar e usar de acordo com a vontade do Doador. Review and Herald, 20 de junho de 1912.

**A juventude é o tempo para estabelecer bons hábitos, corrigir os maus hábitos já adquiridos, obter e conservar a faculdade do domínio próprio, e estabelecer o plano da prática da ordem em todos os atos da vida que se relacionam com a vontade de Deus e a ele acostumar-se.** The Pacific Health Journal, agosto de 1890.

**O templo sagrado do corpo deve conservar-se puro e incontaminado, para que o Espírito de Deus nele possa habitar.** Devemos guardar fielmente a propriedade do Senhor, pois qualquer abuso de nossas forças encurta o tempo em que nossa vida poderia ser usada para a glória de Deus. Conservai em mente que devemos consagrar tudo a Deus; mente e corpo e espírito. Tudo é Sua possessão adquirida e deve ser usada inteligentemente, a fim de podermos preservar o talento da vida. Usando devidamente e ao máximo nossas forças no serviço mais útil, conservando cada órgão com saúde, preservando cada órgão, a fim de a mente, os nervos e os músculos trabalharem harmoniosamente, poderemos prestar o mais precioso serviço a Deus. The Youth's Instructor, 7 de abril de 1898. **Quando fazemos tudo o que podemos de nossa parte para ter saúde, então podemos esperar que os resultados benéficos se sigam, e podemos pedir a Deus que abençoe os nossos esforços para a preservação da saúde.** Conselhos Sobre Saúde, pág. 59. A regularidade no comer deve ser introduzido cedo na vida e muito nos ajudará no domínio próprio. "Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens. Perto está o Senhor". Filip. 4:5. **A regularidade no comer é muito importante para a saúde do corpo e a tranqüilidade do espírito.** Conselhos Sobre Saúde, pág. 118.

**As crianças ficam em geral sem serem ensinadas no tocante à importância de quando, como e que devem comer.** É-lhes permitido satisfazerem livremente o seu gosto, **comerem em qualquer hora**, servirem-se de frutas quando bem lhes pareça, e isso, com os pastéis, bolachas, pão e manteiga, e comestíveis açucarados, comidos quase constantemente, torna-os glutões e dispéptico. **Os órgãos digestivos, como um moinho mantido em funcionamento contínuo, fica enfraquecido, as forças vitais são retiradas do cérebro para ajudarem o estômago em seu excesso de trabalho, e assim são enfraquecidas as faculdades mentais. O estímulo anormal e o uso das forças vitais fá-los nervosos, impacientes, caprichosos e irritáveis.** ... É difícil despertá-los para o reconhecimento da natureza vergonhosa e grave do pecado. The Health Reformer, maio de 1877.

**Coisa alguma se deve comer entre elas [as refeições], nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida.** A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos órgãos digestivos, com detrimento da saúde em geral, e da alegria. A Ciência do Bom Viver, pág. 384.

**Outro hábito prejudicial é o de tomar alimento exatamente antes de dormir.** ... 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. A Ciência do Bom Viver, págs. 303 e 304. Toda restrição divina é para a saúde e felicidade eterna do homem. Signs of the Times, 11 de fevereiro de 1875.

**Quando eles [o povo de Deus] vencem toda condescendência prejudicial à saúde, terão percepção mais nítida do que constitui a verdadeira santidade.** Modificação extraordinária será vista em sua experiência religiosa. Review and Herald, 27 de maio de 1902.

## DIA 13 No Amor aos Outros

**"Sede, pois, imitadores de Deus, como filhos amados; e andai em amor, como também Cristo vos amou e Se entregou a Si mesmo por nós, em oferta e sacrifício a Deus, em cheiro suave." Efés. 5:1 e 2.**

Cumpre-nos seguir a Deus como filhos queridos, ser obedientes em tudo quanto requer de nós, andar em amor como Cristo também nos amou e Se deu a Si mesmo por nós, como oferta e sacrifício a Deus, de cheiro suave. O amor era o elemento em que Cristo Se movia, andava e trabalhava. Ele veio enlaçar o mundo com os braços de Seu amor. ...

Devemos seguir o exemplo dado por Cristo, e torná-Lo nosso modelo, até que estejamos possuídos para com os outros do mesmo amor que Ele nos manifestou. Ele procura nos impressionar com profundas lições de amor. ... Se nosso coração se tem entregue ao egoísmo, permitamos a Cristo imbuir-nos de Seu amor. Seu desejo é que O amemos plenamente, e estimula-nos, ou antes, ordena-nos que amemos aos outros segundo o Seu exemplo. **Fez do amor o distintivo de nosso discipulado. ... Eis a medida a que deveis atingir - "que vos ameis uns aos outros; como Eu vos amei a vós". João 13:34.** Que altura, que profundidade e vastidão de amor! **Este amor não deve abranger apenas os favoritos; deve estender-se às mais simples e humildes criaturas de Deus. Jesus diz: "Quando o fizestes a um destes Meus pequeninos irmãos, a Mim o fizestes." Mat. 25:40. ...**

O amor e a simpatia que Jesus quer que dediquemos aos outros, não quer dizer sentimentalismo, o que é um laço para a alma; é um amor de origem celeste, que Jesus exemplifica tanto pelo preceito como pelo exemplo. Mas em vez de manifestar este amor, quantas vezes nos alienamos e nos afastamos uns dos outros! ... O resultado é afastamento de Deus, o raquitismo na vida espiritual, o impedimento do crescimento cristão. ...

O amor de Jesus é um princípio ativo, unindo entre si os corações em laços de companheirismo cristão. Todo aquele que entrar no Céu, terá sido na Terra aperfeiçoado no amor; pois no Céu o Redentor e os redimidos serão objeto de nosso interesse. The Youth's Instructor, 20 de outubro de 1892. **Satanás atacou mais fortemente a Cristo do que nunca o fará a nós.** Muito era o que se achava em jogo na pessoa de Cristo - se Este ou Satanás seria vencedor. Se Cristo resistisse a suas mais poderosas tentações, e Satanás não conseguisse levá-Lo a pecar, sabia que devia perder o poder de que dispunha, e ser afinal castigado com a destruição eterna. Portanto **Satanás trabalhava com grande poder para levar Cristo a praticar uma ação injusta, pois assim obteria vantagem sobre Ele.** ... Nunca poderemos ser tentados de maneira tão decidida e cruel como foi nosso Salvador. **Satanás estava no Seu encalço a todo momento.** The Youth's Instructor, abril de 1873.

**Apoderar-se-á o homem do poder divino e, com decisão e perseverança resistirá a Satanás, como Cristo lhe deu o exemplo em Seu conflito com o inimigo no deserto da tentação? Deus não pode, contra vontade do homem, salvá-lo do poder das artimanhas de Satanás.** O homem deve agir **com sua força, ajudado pelo poder de Cristo**, de modo a resistir e vencer seja qual for o custo para si. Em suma, o homem deve vencer como Cristo venceu. E então, pela vitória que é seu privilégio obter pelo **todo-poderoso nome de Jesus**, pode-se tornar herdeiro de Deus e co-herdeiro de Jesus Cristo. Tal não seria o caso, se Cristo sozinho alcançasse a vitória. **O homem deve fazer sua parte; ele deve ser vencedor por si mesmo, mediante a força e a graça que lhe são dadas por Cristo.** O homem precisa ser cooperador de Cristo na obra de vencer, e então será co-participante de Cristo em Sua glória. Testimonies, vol. 4, págs. 32 e 33.

**O Salvador venceu para mostrar ao homem como ele pode vencer. Todas as tentações de Satanás, Cristo enfrentava com a Palavra de Deus.** Confiando nas promessas divinas, recebia poder para obedecer aos mandamentos de Deus, e o tentador não podia alcançar vantagem. A Ciência do Bom Viver, pág. 181.

Em Seu nome, pela Sua graça, o homem pode ser vitorioso, da mesma maneira por que Cristo o foi. The Youth's Instructor, 30 de junho de 1892.

**DIA 14**  
**Jesus é Amigo Mais Chegado que um Irmão**

**"Há Amigo mais chegado do que um irmão." Prov. 18:24.**

**Decepções, sempre havemos de ter; mas conservemos em mente que Jesus, o Salvador ressuscitado e vivo, é nosso Redentor, Aquele que nos restaura. Ele nos ama, e é melhor partilhar de Seu amor do que assentar-se com os príncipes e dEle estar separado. ...**

Acheguemo-nos diariamente a Jesus, que nos ama. Abramos-Lhe francamente o coração. NEle não há decepções. Jamais encontraremos melhor conselheiro, um guia mais seguro, uma defesa mais certa. Carta 1, 1896.

Em meio de todas as nossas provações... temos tido um infalível Amigo, o qual disse: "Estou com vocês todos os dias, até à consumação dos séculos." Mat. 28:20. Testimonies, vol. 2, pág. 270.

Mas quantas vezes é o Senhor negligenciado por causa da companhia de outros, e de coisas que não têm valor! ... Não ousamos deixar Seu nome definhar em nossos lábios, e Seu amor e lembrança morrer-nos no coração. "Bem", diz o professo cristão frio e formal, "isto é tornar Cristo muito semelhante a uma criatura humana"; mas a Palavra de Deus nos autoriza a pensar assim. É a falta desses pontos de vista práticos, definidos de Cristo, que impedem a tantos de possuir uma genuína experiência no conhecimento de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo. Esta é a razão por que tantos vivem temendo, duvidando e se lamentando. **Suas idéias acerca de Cristo e do plano da salvação são vagas, áridas e confusas.** ... Se já houve tempo em que os homens necessitassem da presença de Cristo à sua mão direita, é agora, de modo que, ao sobrevir o inimigo como uma inundação, o Espírito do Senhor erga contra ele a Sua bandeira. The Youth's Instructor, 19 de julho de 1894.

**Pertence-nos a perdurável certeza de que temos um Amigo mais chegado do que um irmão.** Testimonies, vol. 2, pág. 270.

A comunhão com Cristo - quão indizivelmente preciosa! É nosso privilégio fruir tal comunhão, uma vez que a busquemos. Signs of the Times, 7 de dezembro de 1882.

Jesus amava a Marta, e a sua irmã, e a Lázaro. João 11:5.

**Um lar havia que Ele gostava de visitar - o de Lázaro, Maria e Marta; pois na atmosfera de fé e amor Seu espírito tinha repouso.** O Desejado de Todas as Nações, 326.

Entre os mais firmes discípulos de Cristo, achava-se Lázaro de Betânia. Desde o primeiro encontro que tiveram, havia sido forte sua fé em Cristo; profundo era o amor que Lhe dedicava, e muito o amava o Salvador. Foi em benefício de Lázaro que se realizou o maior dos milagres de Cristo. **O Salvador beneficiava a todos quantos Lhe buscavam o auxílio. Ama toda a família humana; mas liga-Se a alguns por laços especialmente ternos. Seu coração estava unido por forte vínculo de afeição à família de Betânia, e por um membro dela foi realizada a mais maravilhosa de Suas obras.**

**No lar de Lázaro encontrara Jesus muitas vezes repouso. O Salvador não tinha lar próprio;** dependia da hospitalidade de amigos e discípulos; e freqüentemente, quando cansado, sequioso de companhia humana, alegrara-Se de poder escapar para esse pacífico ambiente de família, longe das suspeitas e invejas dos raivosos judeus. **Ali recebia sincero acolhimento, pura e santa amizade. Ali podia falar com simplicidade e liberdade perfeitas, sabendo que Suas palavras seriam compreendidas e entesouradas.**

**Nosso Salvador apreciava um lar tranqüilo e ouvintes interessados.** Anelava a **ternura, a cortesia e o afeto humanos.** Os que recebiam a celestial instrução que sempre estava pronto a comunicar, eram grandemente abençoados. ... A multidão, porém, era tardia em ouvir, e no lar de Betânia Cristo encontrava repouso do fatigante conflito da vida pública. Descerrava ali, perante um auditório apto a apreciar, o volume da Providência. Nessas palestras íntimas, desdobrava a Seus ouvintes o que não tentava dizer à multidão mista. **A Seus amigos, não necessitava falar por parábolas.** O Desejado de Todas as Nações, págs. 524 e 525. Jesus quer fazer o mesmo conosco se nutrirmos com Ele uma amizade íntima.



**DIA 15**  
**Bons Hábitos Trazem Saúde**

**"Porque restaurarei a tua saúde e sararei as tuas chagas, diz o Senhor." Jer. 30:17.**

A mente não se fatiga nem se esgota com tanta freqüência em virtude de diligente emprego e esmerado estudo, **como em razão de ingerir comida pesada em horas impróprias, e de descuido para com a atenção devida às leis da saúde. ... Horas irregulares para as refeições e para o sono, consomem as energias cerebrais.** Diz o apóstolo Paulo que quem quiser ser bem-sucedido no atingir norma elevada de piedade, precisa ser temperante em tudo. **Comer, beber e vestir, têm ação direta em nosso progresso espiritual.** The Youth's Instructor, 31 de maio de 1894.

A saúde é uma bênção que poucos apreciam. ... **Muitos comem a todas as horas,** a despeito das leis da saúde. Então a mente fica obscurecida. Como podem os homens ser honrados com iluminação divina, quando são tão negligentes em seus hábitos, tão desatentos à luz que Deus tem dado com relação a essas coisas? ... A vida é um santo legado, que unicamente Deus nos pode habilitar a conservar, e empregar para Sua glória. Mas Aquele que formou a maravilhosa estrutura do corpo tomará especial cuidado em conservá-lo em ordem caso os homens não procedam em sentido contrário a Ele. Review and Herald, 20 de junho de 1912.

A saúde, a vida e a felicidade são resultados da **obediência às leis físicas que nos regem o organismo.** Se nossa vontade e modo de viver se acham em harmonia com a vontade de Deus e com os Seus caminhos; se fazemos a vontade de nosso Criador, Ele conservará em boas condições o organismo humano, e restaurará as faculdades morais, mentais e físicas, a fim de que possa trabalhar por meio de nós para Sua glória. Seu poder restaurador manifesta-se constantemente em nosso corpo. Se cooperamos com Ele nessa obra, saúde, e felicidade, paz e utilidade são os resultados certos. SDA Bible Commentary, vol. 1, pág. 1.118.

Queridos jovens, avancemos passo a passo, até que todos os nossos hábitos estejam em harmonia com as leis da vida e da saúde. The Youth's Instructor, 24 de setembro de 1907.

**"Não sabeis vós que sois o templo de Deus e que o Espírito de Deus habita em vós?" I**

**Cor. 3:16.** Deu-nos Deus uma habitação para que dela cuidemos, e a conservemos nas melhores condições para Seu serviço e Sua glória. Nosso corpo não nos pertence. ... "Não sabeis vós que sois o templo de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós?" I Cor. 3:16. Conselhos Sobre Saúde, pág. 622. A saúde é uma bênção da qual poucos apreciam o valor. Mensagens aos Jovens, pág. 235. A vida é um santo depósito, que somente Deus é capaz de conservar e usar para Sua glória. Mas Aquele que formou a maravilhosa estrutura do corpo tomará especial cuidado em conservá-lo em ordem, se os homens com Ele não procederem de modo contrário. Todo talento a nós confiado, Deus nos ajudará a melhorar e usar de acordo com a vontade do Doador. Review and Herald, 20 de junho de 1912.

**A juventude é o tempo para estabelecer bons hábitos, corrigir os maus hábitos já adquiridos, obter e conservar a faculdade do domínio próprio,** e estabelecer o plano da prática da ordem em todos os atos da vida que se relacionam com a vontade de Deus e a ele acostumar-se. The Pacific Health Journal, agosto de 1890.

O templo sagrado do corpo deve conservar-se puro e incontaminado, para que o Espírito de Deus nele possa habitar. Devemos guardar fielmente a propriedade do Senhor, pois qualquer abuso de nossas forças encurta o tempo em que nossa vida poderia ser usada para a glória de Deus. Conservemos em mente que devemos consagrar tudo a Deus; mente e corpo e espírito. Tudo é Sua possessão adquirida e deve ser usada inteligentemente, a fim de podermos preservar o talento da vida. Usando devidamente e ao máximo nossas forças no serviço mais útil, conservando cada órgão com saúde, preservando cada órgão, a fim de a mente, os nervos e os músculos trabalharem harmoniosamente, poderemos prestar o mais precioso serviço a Deus. The Youth's Instructor, 7 de abril de 1898.

**Quando fazemos tudo o que podemos de nossa parte para ter saúde, então podemos esperar que os resultados benéficos se sigam, e podemos pedir a Deus que abençoe os nossos esforços para a preservação da saúde.** Conselhos Sobre Saúde, pág. 59.

## DIA 16 Sabedoria Divina

**"Porque melhor é a sabedoria do que os rubis; e de tudo o que se deseja não se pode comparar com ela." Prov. 8:11.**

Caso Adão e Eva nunca houvessem tocado na árvore proibida, o Senhor lhes haveria comunicado conhecimento - conhecimento sobre o qual não pesaria nenhuma maldição de pecado, conhecimento que lhes haveria trazido eterna alegria. **O único conhecimento que eles ganharam por sua desobediência, foi um conhecimento do pecado e seus resultados.**

Século após século a curiosidade do homem o tem levado a buscar a árvore da ciência; e muitas vezes eles pensam que estão colhendo frutos essenciais, quando, como aconteceu com os conhecimentos de Salomão, verificam-nos totalmente vãos e nulos em comparação com aquela verdadeira santidade que lhes abrirá as portas da cidade de Deus. A ambição humana tem estado em busca daquela espécie de conhecimento que lhe trará glória e exaltação própria e supremacia. Assim Adão e Eva sofreram a ação de Satanás até que a restrição de Deus foi rompida, e eles sob o mestre da mentira começaram a receber o conhecimento que Deus lhes recusara. SDA Bible Commentary, vol. 1, pág. 1.083.

A verdadeira sabedoria é um tesouro tão perdurável como a própria eternidade. **Muitos dos homens que o mundo chama sábios, são sábios apenas a seus próprios olhos.** Satisfeitos com a aquisição da sabedoria mundana, não entram nunca no jardim de Deus, para se relacionarem com os tesouros da ciência contida em Sua Santa Palavra. Julgando-se sábios, são ignorantes no que respeita à sabedoria que precisam possuir todos quantos houverem de obter a vida eterna. ... O ignorante, caso conheça a Deus e Jesus Cristo, possui mais perdurável sabedoria que o letrado que despreza a instrução de Deus. SDA Bible Commentary, vol. 3, pág. 1.156.

A sabedoria divina deve ser uma lâmpada para vossos pés. ... **Tudo quanto possa ser sacudido, será sacudido; mas, enraizados e firmados na verdade, permaneceremos com as coisas que se não podem abalar.** The Youth's Instructor, 2 de fevereiro de 1893.

O Santo Livro tem resistido aos assaltos de Satanás, que se uniu com os homens maus para envolver em nuvens e sombras tudo quanto é de caráter divino. **O Senhor, porém, tem conservado em sua forma atual o Livro Santo por Seu miraculoso poder - livro que é uma carta ou guia para a família humana, a fim de indicar-lhe o caminho do Céu.** ... Deus confiou o preparo de Sua Palavra divinamente inspirada a homens finitos. Esta Palavra... é o livro-guia para os habitantes de um mundo caído, a eles legado para que, estudando-o e obedecendo-lhe às orientações, ninguém se extraviasse do caminho para o Céu. Manuscrito 16, 1888.

**Nunca houve tempo em que fosse tão importante que os seguidores de Cristo estudassem a Bíblia como agora.** Influências enganadoras se acham de todos os lados, e é essencial que nos aconselhemos com Jesus, nosso melhor amigo. ... Declara Davi: "Escondi a Tua Palavra no meu coração, para eu não pecar contra Ti." Sal. 119:11. Quantos são atraídos ao pecado porque não têm, mediante o estudo da Palavra de Deus, feito com oração, compreendido a malignidade do pecado, e verificado como lhe podem firmemente resistir! Quando lhes sobrevêm a tentação, parecem achar-se desapercebidos e ignorantes das maquinações do inimigo. Vivemos em tempos perigosos e, **à medida que nos aproximamos do fim da história terrestre, não haverá segurança para os que não se tornaram familiarizados com a Palavra de Deus.** ... **Tudo quanto puder ser abalado, abalar-se-á.** ... **Os filhos de Deus chegaram ao ponto mais crítico de sua peregrinação; pois as redes e armadilhas do inimigo, se acham por toda parte.** E todavia, com a orientação do Senhor, com o que está plenamente revelado em Sua Palavra, podemos caminhar com segurança e não tropeçar. ... **Uma voz do Céu se nos dirige de suas páginas.** The Youth's Instructor, 18 de maio de 1893. A obediência à Palavra de Deus é nossa única salvaguarda contra os males que estão assolando o mundo para destruição. Orientação da Criança, pág. 556.

## DIA 17 Para Andar nos Seus Caminhos

**"O caminho do Senhor é fortaleza para os retos, mas ruína virá aos que praticam a iniquidade." Prov. 10:29.**

Houvéssemos nós desde o princípio andado no conselho de Deus, e haver-se-iam convertido milhares mais à verdade presente. Porém muitos têm feito caminhos tortuosos para seus pés. **Meus irmãos, façamos retos caminhos, para que o que manqueja não se desvie dele. Ninguém siga um caminho torcido feito por outro, pois assim, não somente nos extraviaríamos, como tornaríamos esse caminho mais plano para ser seguido por mais alguém. Decidamos que, no que nos diz respeito, trilharemos a senda da obediência.** Certifiquemo-nos de estar sob o amplo escudo da Onipotência. Compreendamos que as características de Jeová se devem revelar em nossa vida, e que é preciso que se realize em nós uma obra que nos molde o caráter segundo a imagem divina. Submetamo-no à guia d'Aquele que é a Cabeça de todos.

Irmãos e irmãs, estamos fazendo obra para o juízo. Sejamos discípulos de Jesus. Necessitamos a cada momento Sua orientação. **Cumpra-nos indagar a cada passo: "É este o caminho do Senhor?", não: "É este o caminho do homem que me chefia?"** Devemos interessar-nos unicamente quanto a saber se estamos trilhando o caminho do Senhor.

Deus honrará toda pessoa de coração sincero, fervorosa, que está buscando andar diante dEle na perfeição da graça de Cristo. **Jamais deixará ou desampará uma alma humilde e tremente.** Acreditaremos que Ele atuará em nosso coração? que se Lhe permitirmos assim fazer, Ele nos tornará puros e santos, habilitando-nos por Sua abundante graça a sermos colaboradores Seus? Podemos nós, com aguçada percepção, apreciar o vigor de Suas promessas, e apoderar-nos delas, não porque sejamos dignos, mas porque, por viva fé, rogamos a justiça de Cristo? Manuscrito 96, 1902. **Não há coisa alguma tão grande e poderosa como o amor de Deus para com os que são Seus filhos.** Review and Herald, 15 de março de 1906.

Nunca antes houvera tão geral conhecimento de Jesus como quando Ele pendia da cruz. Ele foi erguido da terra, para todos atrair a Si. No coração de muitos que assistiram àquela cena de crucificação, e que ouviram as palavras de Cristo, raiaria a luz da verdade. Juntamente com João, proclamariam: "Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo." João 1:29. Houve alguns que não descansaram enquanto, estudando as Escrituras e comparando passagem com passagem, não viram a significação da missão de Cristo. Viram que livre perdão era provido por Aquele cuja terna misericórdia envolvia o mundo. Leram as profecias concernentes a Cristo, e as promessas tão abundantes e plenas, indicando uma fonte aberta para Judá e para Jerusalém. Manuscrito 45, 1897.

**O sacrifício de Cristo como expiação do pecado é a grande verdade em torno da qual se agrupam todas as outras verdades. Para que seja devidamente compreendida e apreciada, toda verdade contida na Palavra de Deus, do Gênesis ao Apocalipse, precisa ser estudada à luz que jorra da cruz do Calvário,** e em ligação com a assombrosa verdade central da expiação do Salvador. Os que estudam o maravilhoso sacrifício do Redentor crescem em graça e conhecimento.

Apresento o grande, o grandioso monumento de misericórdia e regeneração, salvação e redenção - **o Filho de Deus levantado na cruz do Calvário. Este deve ser o assunto de todo discurso.** Cristo declara: "E Eu, quando for levantado da terra, todos atrairei a Mim." João 12:32. Manuscrito 70, 1901.

Por Seu Santo Espírito, Jesus está convidando e atraindo o coração de jovens e adultos. ... Ao ser pregado Cristo crucificado, demonstra-se o poder do evangelho pela influência que exerce sobre o crente. Em lugar de permanecer morto em ofensas e pecados, ele desperta. The Youth's Instructor, 19 de janeiro de 1893.

**Exaltemos o Homem do Calvário, alto, e mais alto, ainda; há poder na exaltação da cruz de Cristo.** Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes, pág. 434.

**DIA 18**  
**Reconciliados com Deus Pela Morte de Cristo**

**“Porque, se nós, sendo inimigos, fomos reconciliados com Deus pela morte de Seu Filho, muito mais, estando já reconciliados, seremos salvos pela Sua vida.” Rom. 5:10.**

A cruz se acha revestida de uma virtude que a linguagem não pode exprimir. O sacrifício de Cristo em favor da humanidade envergonha os mesquinhos esforços que fazemos, os métodos que empregamos para aproximar-nos da humanidade e para erguê-la, para ajudar os pecadores, homens e mulheres a encontrarem a Jesus.

O trabalho dos filhos e filhas de Deus deve ser de natureza diferente da que tem sido manifestada por grande número. Se amam a Jesus, terão ampliadas idéias do amor expresso para com o homem caído, o qual exigiu a providência de tão dispendiosa oferta para salvar a humanidade. Nosso Salvador pede a cooperação de todo filho e filha de Adão que se haja tornado um filho de Deus. ... Nosso Salvador declara que trouxe do Céu a vida eterna, como um dom. Ele devia ser levantado na cruz do Calvário a fim de a todos atrair a Si. Como trataremos então a comprada herança de Cristo? Deve ser-lhes mostrada brandura, apreciação, bondade, simpatia e amor. Então podemos trabalhar para ajudar-nos e beneficiar-nos uns aos outros. Temos nesta obra mais que uma fraternidade humana. É-nos dado o companheirismo dos anjos. Eles cooperam conosco na obra de esclarecer a elevados e humildes.

Havendo-Se empenhado nesta obra, a surpreendente obra de nossa redenção, **Cristo deliberou em concílio com o Pai, nada poupar, por custoso que fosse, não reter coisa alguma, por mais elevada que fosse sua avaliação, para livrar o pobre pecador.** Ele daria o Céu inteiro a essa obra de salvação, de restaurar a imagem moral de Deus no homem. ... Ser filho de Deus é ser um com Cristo e beneficiar as pessoas que estão perecendo em seus pecados. Cumpre-nos comunicar-lhes o que Cristo nos comunicou a nós mesmos. Carta 10, 1897.

Ao formar relações com Cristo, o homem renovado está simplesmente voltando à relação com Deus que lhe era designada. ... **Seu primeiro dever é para com seus filhos e parentes mais próximos. Coisa alguma o pode desculpar de negligenciar o círculo mais íntimo pelo círculo mais largo, exterior. No dia do final ajuste de contas, ... será perguntado aos pais e mães que fizeram para assegurar a salvação das pessoas que tomaram a responsabilidade de trazer ao mundo. Negligenciaram eles seus cordeirinhos, deixando-os ao cuidado dos estranhos?** General Conference Bulletin, 1899.

**No moldar devidamente o espírito de seus filhos, é confiada às mães a maior missão dada a mortais.** Manuscrito 29, 1886.

Sempre que lançamos mão do dever que nos está mais perto, Deus nos abençoa, e ouve as nossas orações. **Muitos há fazendo trabalho missionário enquanto sua própria família fica destituída desses esforços - vai à ruína por causa da negligência. ... A primeira obra missionária é ver que o círculo de família seja possuído de amor, luz, alegria.** Não ponhamos os olhos em alguma grande obra de temperança ou missionária **enquanto não houvermos primeiro cumprido nosso dever em casa.** Cada manhã devemos pensar: Que boa ação poderei hoje praticar? Que amável palavra poderei proferir? **As palavras bondosas no lar são como benditos raios solares.** O marido necessita delas, delas necessita a esposa, e as crianças as precisam também. ... Deve ser o desejo de cada coração trazer o mais possível o Céu aqui para baixo. Precisamos ser justos antes de sermos generosos. **É necessário haver religião doméstica, ações de graças no lar.** Review and Herald, 23 de dezembro de 1884.

**O verdadeiro esforço cristão começa na família,** devendo-se expandir do centro para abranger esferas mais amplas. **Uma pessoa salva no círculo de nossa família ou na vizinhança, pelo nosso paciente e esforçado trabalho, trará ao nome de Cristo tanta honra e brilhará tão intensamente em nossa coroa, como se a houvésseis encontrado na China ou na Índia.** Signs of the Times, 10 de novembro de 1881.

**DIA 19**  
**Devemos Fazer Bem ao Próximo**

**“Não detenhas dos seus donos o bem, estando na tua mão poder fazê-lo.” Prov. 3:27.** Tão pronto, tão ansioso é o coração do Salvador de acolher-nos como membros da família de Deus, que logo nas primeiras palavras que devemos usar ao aproximar-nos de Deus, dá-nos a certeza de nossa divina relação - **"Pai"**. ... **Ao chamarmos Deus nosso Pai, reconhecemos todos os Seus filhos como irmãos. Somos todos parte da grande teia da humanidade, todos membros de uma só família.** Em nossas petições, devemos incluir nossos semelhantes da mesma maneira que a nós mesmos. **Pessoa alguma ora direito, se busca bênção unicamente para si.** O Maior Discurso de Cristo, págs. 103-105.

Achamo-nos ligados ao Senhor pelos mais fortes laços, e a manifestação do amor de nosso Pai deve despertar a mais filial afeição, e o reconhecimento mais fervoroso. As leis de Deus têm seu fundamento na mais imutável retidão, e são constituídas de maneira que proverão a felicidade dos que as guardam. ...

Na lição de fé ensinada por Cristo no monte, acham-se revelados os princípios da verdadeira religião. A religião põe os homens em relação pessoal com Deus, porém não de maneira exclusiva; pois os princípios do Céu devem ser vividos, para que possam ajudar a beneficiar a humanidade. Um verdadeiro filho de Deus O amará de todo o coração, e a seu próximo como a si mesmo. Ele terá interesse por seus semelhantes. A verdadeira religião é a obra da graça no coração, o que faz com que a vida se torne uma fonte de boas obras, como a fonte alimentada de águas vivas. A religião não consiste meramente em meditação e em preces. A luz do cristão manifesta-se em boas obras, sendo assim reconhecida pelos outros. A religião não se deve achar divorciada dos negócios da vida. Cumpre que ela penetre e santifique suas ocupações e empreendimentos. Caso uma pessoa esteja realmente ligada com Deus e o Céu, o espírito que habita no Céu influenciará todas as suas palavras e ações. Ela glorificará a Deus em Suas obras, e levará outros a honrá-Lo. Review and Herald, 18 de setembro de 1888.

Raramente encontramos duas pessoas exatamente iguais. Entre os seres humanos, da mesma maneira que entre as coisas do mundo natural, há diversidade. **A unidade na diversidade entre os filhos de Deus - a manifestação de amor e longanimidade a despeito da diferença de disposição - eis o testemunho de que Deus enviou Seu Filho ao mundo para salvar os pecadores.** Manuscrito 99, 1902.

A unidade que existe entre Cristo e Seus discípulos não destrói a personalidade nem de um nem de outro. No espírito, no desígnio, no caráter, eles são um, porém não em pessoa. Participando do Espírito de Deus, conformando-se com a lei do Senhor, o homem se torna participante da natureza divina. Cristo leva Seus discípulos a viva união com Ele e com o Pai. **Pela atuação do Espírito Santo na mente humana, o homem se torna perfeito em Cristo.** A unidade com prova para o mundo quanto à majestade e a virtude de Cristo, e ao Seu poder de tirar o pecado. Cristo estabelece um vínculo de unidade uns com os outros. Essa unidade é a mais convincente Manuscrito 111, 1903.

**Os poderes das trevas bem pouco êxito podem ter contra os crentes que se amam uns aos outros como Cristo os amou, que se recusam a suscitar contenda e alienação, que se acham unidos, são bondosos, corteses e brandos de coração, nutrindo a fé que atua pelo amor e purifica a alma. Precisamos ter o Espírito de Cristo, ou não Lhe pertencemos.** Manuscrito 103, 1902.

**Há unidade na força; na divisão há fraqueza.** Carta 31, 1892.

**Quanto mais íntima nossa união com Cristo, tanto mais íntima nossa união uns com os outros.** A discórdia e o desafeto, o egoísmo e a presunção, lutam pela supremacia. Estes são os frutos de um coração dividido, aberto às sugestões do inimigo das almas. **Satanás exulta quando lhe é possível semear dissensões.** Manuscrito 146, 1902.

Há vida na união, um poder que se não pode obter por nenhum outro modo. Manuscrito 96, 1902.

## DIA 20

### Atividade ao Ar Livre

**"E plantou o Senhor Deus um jardim no Éden, da banda do oriente, e pôs ali o homem que tinha formado. E tomou o Senhor Deus o homem e o pôs no jardim do Éden para o lavrar e o guardar." Gên. 2:8 e 15.**

Aos cuidados de Adão e Eva foi confiado o jardim, "para o lavrar e o guardar". Gên. 2:15. Conquanto fossem ricos em tudo que o Possuidor do Universo pudesse proporcionar, **não deveriam estar ociosos. Foi-lhes designada uma útil ocupação, como uma bênção, para fortalecer-lhes o corpo, expandir a mente e desenvolver o caráter.** Educação, pág. 21. Que homens e mulheres trabalhem no campo, pomar e jardim. Isto levará saúde e força aos nervos e aos músculos. ... Cada parte do organismo humano deve ser equilibradamente exercitada. Isso é necessário para o desenvolvimento harmônico e ação de cada parte. ... Deus fez nervos e músculos a fim de serem usados. É a inatividade do organismo humano que traz sofrimento e doença. Medicina e Salvação, págs. 296 e 297.

**Mais pessoas morrem por falta de exercício do que por excesso de cansaço; muitos, mais por excesso de ociosidade, do que de atividade.** Os que se acostumam a exercícios apropriados ao ar livre, têm, geralmente, uma circulação boa e vigorosa. Conselhos Sobre Saúde, pág. 173.

**Exercícios matinais, como caminhar ao revigorante ar da manhã, ou o cultivo de flores, pequenos frutos, vegetais, etc., são necessários para uma saudável circulação do sangue.** É a mais segura salvaguarda contra resfriados, tosse, congestão do cérebro e dos pulmões, inflamação do fígado, rins, pulmões e uma centena de outras enfermidades. Review and Herald, maio de 1782.

**Saí ao ar livre e fazei exercício cada dia,** mesmo que para tanto algumas coisas internas tenham que ser negligenciadas. Testimonies, vol. 2, pág. 531.

Quanto mais chegarmos a estar em harmonia com o plano original de Deus, mais favorável será nossa posição para o restabelecimento e preservação da saúde. A Ciência do Bom Viver, 365.

**O Ar que Respiramos.** Ele mesmo é quem dá a todos a vida, a respiração e todas as coisas. Atos 17:25. O ar é uma bênção gratuita do Céu, **destinada a eletrizar todo o sistema.** Testimonies, vol. 1, pág. 701. Os pulmões estão de contínuo expelindo impurezas, e necessitam ser constantemente abastecidos de ar puro. A Ciência do Bom Viver, pág. 274.

Dependemos mais do ar que respiramos do que do alimento que ingerimos. Homens e mulheres, jovens e idosos que desejam saúde, e que apreciariam a vida ativa, devem lembrar-se de que não poderão obter isso sem uma boa circulação. Sejam quais forem as suas ocupações e tendências, devem eles preparar a mente para exercício ao ar livre, tanto quanto possível.

**Devem considerar um sagrado dever superar as condições de saúde que os têm mantido confinados dentro de casa, privados do exercício ao ar livre.** Conselhos Sobre Saúde, pág. 173.

Ar, ar, a preciosa dádiva do Céu, que todos podem usufruir, vos abençoará com sua influência revigorante, se não recusardes sua entrada. Dai-lhe boa acolhida, cultivai o amor por ele, e se demonstrará **um precioso calmante dos nervos.** ... A influência do ar puro, renovado é fazer o sangue circular sadiamente através do organismo. Refrigera o corpo e tende a torná-lo forte e sadio, enquanto ao mesmo tempo é sentida decididamente sua influência sobre a mente, comunicando certa calma e serenidade. **Estimula o apetite, tornando mais perfeita a digestão do alimento e induzindo um sono calmo e profundo.** Mente, Caráter e Personalidade, vol. 1, pág. 116. O ar puro e revigorador do Céu é um dom gratuito de Deus a homens e mulheres, e é impossível estarem eles alegres, sadios e felizes sem apreciarem esses ricos benefícios e não lhes permitirem cumprir o propósito para o qual foram designados. The Health Reformer, abril de 1872. O ar livre e puro do espaço é uma das mais ricas bênçãos das quais podemos desfrutar. Conselhos Sobre Saúde, pág. 60. **Pratique respirações profundas durante o dia todo usando toda a capacidade dos pulmões e "que cada respiração seja uma oração"** Ciência do Bom Viver 511.

## **DIA 21** **Luz do Sol**

**"Verdadeiramente suave é a luz, e agradável é aos olhos ver o Sol." Ecl. 11:7.**

**Poucos há que reconhecem que, para poderem possuir alegria, devem ter abundância de luz solar, ar puro e exercício físico. Compadecemos das crianças que são confinadas dentro de casa, quando fora brilha exuberante o Sol.** The Health Reformer, abril de 1871. Vamos vestir nossos filhos e filhas de modo confortável e próprio. ... Depois deixemos eles irem exercitar-se ao ar livre, e viver para ter saúde e felicidade. Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 91. O pálido e doentio rebento que surgiu à força lutando para sobreviver ao frio da primavera precoce, veste-se de um verde carregado são e natural, depois de usufruir por uns poucos dias os raios salutares e vivificantes do Sol ... e partilham com a vegetação sua faculdade de curar e manter a vida. The Health Reformer, maio de 1871.

**Nenhum cômodo da casa deve ser considerado mobilado e adornado sem a luz alegre e animadora do Sol, que é o dom gratuito do Céu ao homem. ...**

Ao criar Deus o mundo, e as trevas cobrirem a face do abismo, disse: "Haja luz. E houve luz. E viu Deus que era boa a luz." Gên. 1:3 e 4. **Fecharemos nossas casas, delas excluindo a luz a que Deus chamou boa?** The Health Reformer, abril de 1871.

Se queremos que nossas casas sejam agradáveis e convidativas, tornemo-las resplendentes com ar e luz solar. ... A preciosa luz solar poderá fazer descorar os nossos tapetes; ela, porém, dará uma cor saudável às faces de nossas crianças. Se tivermos a presença de Deus e possuímos coração cheio de zelo e amor, uma casa humilde, na qual haja ar e brilhe a luz do Sol ... será para nossa família ... um céu na Terra. Conselhos Sobre Saúde, pág. 196.

O exercício, e o livre e abundante uso do ar e luz solar - bênçãos que o Céu tem outorgado a todos nós livremente - dará vida e força Conselhos Sobre Saúde, pág. 54.

**Os benefícios da água.** Jesus respondeu e disse-lhe: Qualquer que beber desta água tornará a ter sede, mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca terá sede, porque a água que Eu lhe der se fará nele uma fonte de água a jorrar para a vida eterna. João 4:13 e 14.

**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 abundantemente, 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.** A Ciência do Bom Viver, pág. 237.

**Beba água pura e respire ar renovado,** para revigorar os órgãos vitais, purificar o sangue e ajudar a natureza em sua tarefa de vencer as más condições do organismo. ME, vol. 2, 456.

**Muitos cometem o erro de beber água fria nas refeições...** água ou limonada geladas ingeridas às refeições paralisa a digestão até que o organismo haja comunicado ao estômago calor suficiente para recomençar seu trabalho... **o alimento não deve ser impelido para dentro com água.** CSRA 420

**A água é o único líquido capaz de purificar os tecidos.** Review and Herald, 29/7/1884.

Se os que sofrem ajudassem os esforços da natureza, usando água pura e leve, muito sofrimento seria evitado. How to Live, pág. 60. Aplicados de modo hábil e sábio, os tratamentos com água podem ser o meio de salvar muitas vidas. Aliem-se ao estudo diligente, tratamentos cuidadosos. Façam-se orações de fé ao lado da cama do enfermo. Anime-se o doente a reivindicar as promessas de Deus para si mesmo. Manuscrito 227.

A água refrigerante, borbulhando na terra ressequida e estéril, fazendo com que o deserto floresça, e fluindo para dar vida aos que perecem, é um emblema da graça divina que apenas Cristo pode conferir, e é como água viva, purificando, refrigerando a alma. Patriarcas e Profetas, pág. 412. A água forma 91% do plasma (a parte fluída do sangue); os sucos digestivos são 95% de água; 24% do nosso sangue vai para os rins a cada minuto para ser purificado, sem água suficiente ficaremos doentes. Beba no mínimo 2 copos de água antes do desjejum; 2 copos entre o desjejum e o almoço; 2 copos entre o almoço e o jantar. A água conserva o corpo fresco e as faculdades mentais alertas. Senhor Jesus ajuda-me a beber água pura e dá-me também a Água da Vida!

## DIA 22 Repouso

**"E, havendo Deus acabado no dia sétimo a sua obra, que tinha feito, descansou no sétimo dia de toda a Sua obra, que tinha feito." Gên. 2:2.**

Deus deu ao homem seis dias em que trabalhar para si mesmo, mas reservou um dia em que Ele deve ser especialmente honrado...**Deus reservou o sétimo dia como um período de repouso para o homem, para bem do homem mesmo, assim como para glória Sua.** Ele viu que as necessidades do homem exigiam um dia de repouso da labuta e do cuidado, **que sua saúde e vida seriam postas em perigo, sem um período de abandono do trabalho e da ansiedade dos seis dias.** TS, vol. 1, 175. O sábado do Senhor deve tornar-se uma bênção para nós e para nossos filhos...[eles devem] ser ensinados que Deus fez tudo isso em seis dias e no sétimo descansou e o santificou. Assim os pais podem dar suas instrutivas lições aos filhos, para que, quando eles contemplarem as coisas da natureza, se recordem do grande Criador de todas elas. Seus pensamentos serão dirigidos para o Deus da natureza - voltar-se-ão para a criação de nosso mundo, quando se pôs o fundamento do sábado e todos os filhos de Deus rejubilaram. OC 531 e 533. Feliz é a família que pode ir ao lugar de culto, aos sábados, como iam Jesus e Seus discípulos à sinagoga, através de campos, ao longo das praias do lago, ou por entre bosques. Educação, pág. 251. O sábado convida-nos a contemplar, nas obras criadas, a glória do Criador. Por desejar Jesus que assim fizéssemos, foi que envolveu as Suas preciosas lições com a beleza das coisas naturais. Mais do que em qualquer outro dia, devemos, no santo dia de descanso, estudar as mensagens que Deus para nós escreveu na natureza. PJ 25 e 26.

Durante toda a semana nos cumpre ter em mente o sábado e fazer a preparação indispensável, a fim de observá-lo conforme o mandamento... Educai no lar a pequena igreja de modo a, no sábado, estar preparada para render culto a Deus no Seu santuário... **Nenhum serviço atinente aos seis dias de trabalho será deixado para o sábado. Durante a semana, teremos o cuidado de não exaurir as energias com trabalho físico a ponto de, no dia em que o Senhor repousou e Se restaurou, estarmos fatigados demais para tomar parte no Seu culto.** TS vol.3, 21 Embora a preparação para o sábado deva prosseguir durante toda a semana, a sexta-feira é o dia por excelência da preparação... Na sexta-feira deverá ficar terminada a preparação para o sábado. Tende o cuidado de pôr toda a roupa em ordem e deixar cozido o que houver para cozer... É possível deixar tudo preparado, se se tomar isto como regra. O sábado não deve ser empregado em consertar roupa, cozer alimento, nem em divertimentos ou quaisquer outras ocupações mundanas. Antes do pôr-do-sol ponde de parte todo trabalho secular, fazei desaparecer os jornais profanos. Explicai aos filhos esse vosso procedimento e induzi-os a ajudarem na preparação, a fim de observar o sábado segundo o mandamento. **Devemos observar cuidadosamente os limites do sábado. Lembrai-vos de que cada minuto é tempo sagrado...** Há ainda outro ponto a que devemos dar a nossa atenção no dia da preparação. Nesse dia todas as divergências existentes entre irmãos, tanto na família como na igreja, devem ser removidas. Afaste-se toda amargura, ira ou ressentimento... Santificar o sábado ao Senhor importa em salvação eterna. Diz Deus: "Aos que Me honram honrarei" I Sam. 2:30 TS vol.3, 21-23. **Já se comprovou por análises de hormônios no sangue que se não houver períodos regulares de descanso, as glândulas supra-renais aumentam sua produção de adrenalina.** Mais adrenalina, permanentemente na corrente sanguínea, significa tendência a **aumento de pressão, palpitação, maior irritação e nervosismo, prejuízo para os nossos linfócitos T** (sistema imunológico) e conseqüente queda de poder para combater moléstias. Além do repouso do sábado nosso organismo necessita de 7 a 8 horas de sono por noite, de preferência nas primeiras horas da noite. Dormir tarde e acordar tarde não traz os mesmos resultados. Pesquisas revelam que perder três horas de sono numa noite reduz 50% do nosso sistema de defesa. O repouso contribui para fortalecer todo o sistema e os glóbulos brancos. Sentimentos negativos tais como ansiedade, nervosismo, medo, sentimento de culpa, bloqueiam o mecanismo natural do sono. Os filhos de Deus podem dizer: "em paz eu me deito e logo pego no sono porque só Tu Senhor me fazes repousar em segurança" Sal. 4:8



## **DIA 23**

### **Temperança**

**“Quer comais, quer bebais ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.” I Cor. 10:31.**

**A fim de preservar a saúde, é necessário temperança em todas as coisas - temperança no trabalho, temperança no comer e no beber.** Nosso Pai celestial enviou a luz da reforma de saúde... para que os que amam a pureza e a santidade possam saber como usar com discrição as coisas boas que Ele lhes proveu, e para que, ao exercerem a temperança na vida diária, possam ser santificados pela verdade. CSS 120 e 121.

Deve-se tomar grande cuidado quanto a formar hábitos corretos no comer e no beber. **O alimento ingerido deve ser o que produza o melhor sangue.** Deus exige de nós que, sendo temperantes em todas as coisas, façamos nossa parte no sentido de nos conservarmos com saúde. ... **A vida espiritual é grandemente afetada pela maneira em que o estômago é tratado.** Comer e beber em conformidade com as leis da saúde, promove ações virtuosas. R&H 27/5/1902. **Deve dominar o princípio, em vez do apetite ou do gosto...** Significa muito ser fiel a Deus. Ele tem reivindicações sobre todos os que se empenham em Seu serviço. Deseja que espírito e corpo sejam preservados na melhor condição de saúde, cada faculdade e dom sob o controle divino, e tão vigorosos e cuidadosos como os possam tornar os hábitos de estrita temperança. CSRA 156. **Quanto melhor observardes essas leis, tanto mais claramente podereis discernir as tentações e resistir-lhes, e tanto mais claramente podeis discernir o valor das coisas eternas.** Temperança, pág. 188.

**Temperança no Trabalho** - E fácil perder a saúde, mas é difícil recuperá-la. ... **Não podemos aventurar-nos a prejudicar ou arruinar uma única função da mente ou dos membros pelo excesso de trabalho ou abuso de qualquer parte da máquina viva.** The Health Reformer, abril de 1877. **Os que fazem grande esforço para realizar justamente tanto trabalho em determinado tempo, e continuam a trabalhar quando seu juízo lhes diz que deviam descansar, jamais lucram. Estão vivendo de capital emprestado. Estão gastando a energia vital de que necessitarão num tempo futuro.** E quando a energia que tão indiferentemente usaram é exigida, fracassam por esta lhes faltar. ... Seu tempo de necessidade chegou, mas os seus recursos físicos estão esgotados. Todo aquele que viola as leis da saúde deve a qualquer tempo sofrer em maior ou menor escala. Conselhos Sobre Saúde, pág. 99. **Muita fadiga e trabalho sob que estão gastando-se e envelhecendo, não são fardos com que Deus os sobrecarregou, senão que eles mesmos se impuseram por fazerem coisas que a Palavra de Deus lhes disse não fizessem.** The Health Reformer, janeiro de 1877. **Não é dever nosso colocar-nos em situação de ficar sobrecarregados... Sendo temperantes no comer, beber, vestir, trabalhar, e em tudo, podemos fazer por nós mesmos o que médico algum poderá.** Temperança, pág. 139.

**Temperança no Dormir** - **Como é corriqueiro o hábito de trocar o dia pela noite, e a noite pelo dia!** Muitos jovens dormem profundamente pela manhã, quando deveriam estar levantados com o trinar matutino dos passarinhos, e estar em movimento quando toda a natureza está desperta. Seja a juventude regular no horário de deitar e levantar... Proponham em seu coração disciplinarem-se e praticarem leis bem ordenadas. The Youth's Instructor, 7/9/1893. **Desde que o trabalho da construção do corpo ocorre durante as horas do descanso, é essencial, especialmente na juventude, que o sono seja regular e abundante.** Educação, pág. 205. A maioria dos amantes dos prazeres freqüentam as reuniões noturnas elegantes, e gastam em diversões excitantes as horas de repouso e o sono sossegado que Deus lhes concedeu para lhes revigorar o corpo. ... Roubam às faces o rubor da saúde, e depois, com o uso de cosméticos, suprem a deficiência. The Health Reformer, outubro de 1871. Não seria melhor, portanto, romper com esse hábito de transformar a noite em dia, e as frescas horas matinais em noite? Se a juventude formar hábitos de regularidade e ordem, aproveitará na saúde, na disposição, na memória e no humor. Evangelismo, págs. 651 e 652.

## DIA 24

### O Corpo Deve Ser Servo da Mente

**"Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação." II Tim. 1:7.**

**Cada órgão do corpo foi feito para ser servo da mente.** Mente, Caráter e Personalidade, vol. 1, pág. 72. O cérebro é a capital do corpo, a sede de todas as forças nervosas e da ação mental. Os nervos procedentes do cérebro controlam o corpo. **Pelos nervos do cérebro são transmitidas impressões mentais para todos os membros do corpo, como se fossem fios telegráficos, e eles controlam a ação vital de todas as partes do organismo. Todos os órgãos de movimento são governados pelas comunicações que recebem do cérebro.** Mente, Caráter e Personalidade, vol. 1, pág. 72.

**Os nervos do cérebro, que comunicam com todo o organismo, são o único meio pelo qual o Céu pode comunicar-se com o homem e afetar sua vida íntima.** O que quer que perturbe a circulação das correntes elétricas do sistema nervoso, diminui a força dos poderes vitais, e o resultado é o amortecimento das sensibilidades da mente. Mente, Caráter e Personalidade, vol. 1, pág. 230.

Todos têm não somente o privilégio, mas o dever sagrado de conhecer as leis de Deus estabelecidas em seu ser. ... E ao conhecer mais cabalmente o corpo humano ... buscarão levar o corpo à sujeição das nobres faculdades da mente. O corpo será por eles considerado uma estrutura maravilhosa, formada pelo Arquiteto Infinito, e a eles entregue para manterem essa harpa de mil cordas em atuação harmônica. The Health Reformer, setembro de 1871.

Para fazer da vida cristã um êxito, o desenvolvimento de mentes sãs em corpos sãos é da maior importância. The Health Reformer, novembro de 1871.

**A ação saudável e harmoniosa de todas as faculdades do corpo e da mente resultam em felicidade;** e quanto mais elevadas e refinadas as faculdades, mais pura e perfeita a felicidade. Review and Herald, 29 de julho de 1884.

O coração alegre serve de bom remédio. Prov. 17:22. **A relação existente entre a mente e o corpo é muito íntima. Quando um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Muitas das doenças sofridas pelos homens são resultado de depressão mental. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte.**

**A doença é muitas vezes produzida, e com freqüência grandemente agravada pela imaginação.** Muitos que atravessam a vida como inválidos poderiam ser sãos, se tão-somente assim o pensassem. ...

**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. ...**

**Gratidão, gozijo, benignidade, confiança no amor e no cuidado de Deus - eis as maiores salvaguardas da saúde.** A Ciência do Bom Viver, págs. 241 e 281.

A força de vontade e a importância do domínio próprio, tanto na preservação como na re aquisição da saúde; o efeito deprimente e mesmo destrutivo da **ira, descontentamento, egoísmo, impureza;** e de outro lado, o maravilhoso poder vivificante que se encontra em um **bom ânimo, altruísmo, gratidão** - também devem ser apresentados.

Há nas Escrituras uma verdade fisiológica, verdade esta que precisamos considerar: "O coração alegre serve de bom remédio." Prov. 17:22. Educação, pág. 197.

Os verdadeiros princípios do cristianismo abrem perante todos uma fonte de inestimável felicidade. Conselhos Sobre Saúde, pág. 28.

**Devemos incentivar uma disposição mental cheia de ânimo, esperança e paz, pois nossa saúde depende de fazermos isso.** Mensagens Escolhidas, vol. 3, pág. 279

**DIA 25**  
**Alegria no Senhor**

**"Minha meditação a Seu respeito será suave; eu me alegrarei no Senhor." Sal. 104:34**  
Descansem inteiramente nas mãos de Jesus. Contemplem-Lhe o grande amor, e enquanto meditam em Sua abnegação, no infinito sacrifício feito em nosso favor a fim de cremos nEle, o coração se lhes encherá de santa alegria, calma paz, e indescritível amor. **Ao falarmos em Jesus, ao invocá-Lo em oração, fortalecer-se-á nossa confiança em que Ele é nosso Salvador amante e pessoal, e mais e mais belo nos aparecerá o Seu caráter. ...**

Podemos fruir preciosos banquetes de amor, e ao cremos plenamente que Lhe pertencemos por adoção, podemos ter um antegoço do Céu. Esperem no Senhor pela fé. O Senhor atrai o espírito em oração, e faz-nos sentir Seu precioso amor. Sentimo-nos bem perto dEle e podemos entreter doce comunhão. Obtemos visão distinta de Sua benignidade e compaixão, e o coração se nos quebranta e é abrandado pela contemplação do amor que nos é concedido. Sentimos em verdade um Cristo permanente na vida. ... Nossa paz é como um rio, e invade-nos o coração onda após onda de glória, ceando nós verdadeiramente com Jesus e Ele conosco. Experimentamos real intuição do amor de Deus, e nesse amor descansamos. Linguagem alguma o pode descrever, acha-se além de nosso conhecimento. Somos um com Cristo, nossa vida está escondida com Cristo em Deus. Temos a certeza de que quando Aquele que é nossa vida aparecer, então também nós apareceremos com Ele em glória. **Com forte confiança, podemos chamar a Deus nosso Pai. Quer vivamos quer morramos, somos do Senhor. Seu Espírito nos faz semelhantes a Jesus Cristo no temperamento, na disposição, e representamos Cristo perante os outros. Quando Cristo habita na vida, esse fato não se pode ocultar;** pois Ele é como a fonte de água que salta para a vida eterna. Não podemos senão apresentar a semelhança de Cristo em nosso caráter, e nossas palavras, nosso comportamento, produzem nos outros profundo, perdurável e crescente amor por Jesus, e tornamos manifesto por palavra e conduta, que estamos moldados segundo a imagem de Jesus Cristo. Carta 52, 1894.

É dever de todo filho de Deus entesourar na mente verdades divinas; e quanto mais ele o faz, tanto mais vigor e clareza mentais possuirá para sondar as coisas profundas de Deus. E será mais e mais sincero e forte, à medida que os princípios da verdade são vividos em sua vida diária.

O que beneficiará a humanidade, é a vida espiritual. Aquele que está em harmonia com Deus, confiará constantemente nEle quanto à força. "Sede vós, pois, perfeitos, como é perfeito o vosso Pai, que está nos Céus." Mat. 5:48. **A obra de nossa vida deve ser avançar constantemente para a perfeição do caráter cristão,** sempre nos esforçando em busca de conformidade com a vontade de Deus. **Os esforços aqui iniciados continuarão através da eternidade. O progresso feito aqui será nosso ao entrarmos na vida futura.**

Os que são participantes da mansidão de Cristo, de Sua pureza e amor, regozijar-se-ão em Deus, e irradiarão luz e alegria a todos os que os cercam. O pensamento de que Cristo morreu para obter-nos o dom da vida eterna, é suficiente para despertar em nosso coração o mais sincero e fervoroso reconhecimento, e tirar de nossos lábios o mais entusiástico louvor. Ricas são as promessas de Deus, e plenas, e gratuitas. Quem quer que queira, no poder de Cristo, cumprir com as condições, pode reivindicar essas promessas, com toda a sua grandeza de benefícios, como propriedade sua. E sendo assim abundantemente provido do tesouro de Deus, pode, na jornada da vida, andar "dignamente diante do Senhor, agradando-Lhe em tudo" (Col. 1:10); beneficiando seu semelhante pelo exemplo piedoso, e honrando a seu Criador. **Ao passo que nosso Salvador queria guardar Seus seguidores da confiança própria mediante a advertência: "Sem Mim nada podereis fazer", Ele pôs ao lado da mesma, para nossa animação, a graciosa certeza: "Quem está em Mim, e Eu nele, esse dá muito fruto."** João 15:5. Review and Herald, 20 de setembro de 1881.

**DIA 26**  
**Como Árvores Plantadas Junto a Rios**

**“Será como a árvore plantada junto a ribeiros de águas, a qual dá o seu fruto na estação própria, e cujas folhas não caem, e tudo quanto fizer prosperará.” Sal. 1:3.**

Os perigos assediam todos os caminhos, e aquele que sair vitorioso terá na verdade um cântico de triunfo a entoar na cidade de Deus. **Alguns possuem fortes traços de caráter, que precisam ser constantemente reprimidos. Uma vez mantidos sob o domínio do Espírito de Deus, esses traços serão uma bênção; do contrário, demonstrar-se-ão uma maldição.** Se os que cavalgam agora a onda da popularidade não ficarem estonteados, será um milagre da misericórdia. Se se apoiarem à própria sabedoria, como têm feito muitos em idênticas situações, sua sabedoria mostrar-se-á insensata. Mas enquanto estiverem se entregando ao desinteressado serviço da obra de Deus, nunca se desviando do mínimo princípio, o Senhor atirar-lhes-á em torno os braços eternos e Se demonstrará poderoso ajudador. ...

**Perigosa é a época em que vivemos, para qualquer homem que tenha talentos que possam ser de valor na obra de Deus; pois Satanás está continuamente forçando suas tentações sobre tal pessoa, procurando sempre enchê-la de orgulho e ambição; e quando Deus a quer usar, dá-se muitas vezes que ela se torna independente e presunçosa, e sente-se capaz de manter-se sozinha. ...**

A oração e o esforço, o esforço e a oração, eis a ocupação de nossa vida. Deveis orar como se a eficiência e o louvor fossem todos devidos a Deus, e trabalhar como se nosso fosse todo o dever. Se queremos poder, tê-lo-emos; está esperando que o saquemos. Tão-somente creiamos em Deus, peguemos-Lhe na Palavra, ajamos pela fé, e as bênçãos hão de vir. ...

**Os que têm um coração humilde, confiante, contrito, Deus aceita, e ouve-lhes as orações;** e quando Deus ajuda, todos os obstáculos serão vencidos. ... As bênçãos do Céu, obtidas por súplicas diárias, serão como o pão da vida para a alma e farão com que ela aumente em força moral e espiritual, como uma árvore plantada junto a ribeiros de águas, cujas folhas estarão sempre verdes, e cujo fruto aparecerá a seu tempo. Testimonies, vol. 4, págs. 538 e 539.

**A fim de herdar todas as coisas, devemos resistir ao pecado e vencê-lo.** Podemos ter alegria no Senhor se guardarmos os Seus mandamentos. Caso tenhamos realmente nossa cidadania em cima, e um título a uma herança imortal, uma realidade eterna, possuímos aquela fé que atua pelo amor e purifica a alma. ... **Que mais poderíamos pedir? Somos membros da família celestial, filhos do celeste Rei, herdeiros de Deus e co-herdeiros de Cristo.** Por ocasião de Sua vinda, teremos a coroa da vida, coroa incorruptível. The Youth's Instructor, 25 de agosto de 1898.

O Rei do Céu quer que possuamos e desfrutemos tudo quanto pode enobrecer, expandir e exaltar nosso ser, habilitando-nos a viver com Ele para sempre, projetando-se nossa existência paralela à vida de Deus. Que perspectiva oferece a existência por vir! Que encantos ela possui! Quão vasto e profundo e incomensurável é o amor de Deus, manifestado ao homem! Testimonies, vol. 3, pág. 458.

**Os privilégios assegurados aos filhos de Deus são sem limites - estar ligados com Jesus Cristo que, pelo universo do Céu e dos mundos não caídos é adorado por todo coração, e Seus louvores entoados por toda língua; ser filhos de Deus, usar o Seu nome, tornar-se membro da família real; achar-se sob a bandeira do Príncipe Emanuel, o Rei dos reis e Senhor dos senhores.** The Youth's Instructor, 20 de outubro de 1886.

O Filho de Deus era o herdeiro de todas as coisas, e o domínio e a glória dos reinos deste mundo Lhe foram prometidos. ... **Como Cristo foi quando no mundo, assim são Seus seguidores.** Eles são os filhos de Deus, e co-herdeiros de Cristo; e o reino e o domínio lhes pertence. Testimonies, vol. 1, pág. 286.

Em lugar do mundo, Ele nos dará, por uma vida de obediência, o reino debaixo de todo o céu. Ele nos dará um eterno peso de glória e uma vida perdurável como a eternidade. Testimonies, vol. 2, pág. 44.

**DIA 27**  
**O Temor de Cristo Melhora a Saúde**

**"O temor do Senhor prolonga os dias da vida." Prov. 10:27.**

**Todos quantos se acham sob as instruções de Deus precisam da hora tranqüila para comunhão com o próprio coração, com a natureza e com Deus... Devemos, individualmente, ouvi-Lo falar ao coração. Quando todas as outras vozes silenciam e, em sossego, esperamos diante dEle, o silêncio da alma torna mais distinta a voz de Deus.** Ele nos manda: "Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus." Sal. 46:10. ... Entre o vaivém da multidão e a tensão das intensas atividades da vida, aquele que é assim refrigerado será circundado de uma atmosfera de luz e de paz. Receberá nova dotação de resistência física e mental. A Ciência do Bom Viver, pág. 58.

Torne-se a mente inteligente e seja a vontade posta ao lado do Senhor, e haverá melhora extraordinária da saúde física. The Medical Missionary, novembro e dezembro de 1892.

**A enfermidade da mente reina por toda parte, e noventa por cento das doenças que atacam o ser humano têm aí seu fundamento. ... A religião de Cristo ... é um de seus mais eficazes remédios; é poderoso calmante nervoso.** CSS 324 e 325.

Há no Céu saúde perfeita; e quanto mais profunda for a nossa percepção das influências celestiais, tanto mais certo será o restabelecimento... A religiosidade não entra em conflito com as leis da saúde, mas está em harmonia com elas. O temor do Senhor constitui o fundamento de toda verdadeira prosperidade. Christian Temperance and Bible Hygiene, págs. 13 e 14.

No cuidado de nosso corpo precisamos cooperar com Ele. Amor a Deus é essencial para a vida e saúde. A fé em Deus é necessária para que tenhamos saúde. **A fim de que tenhamos saúde perfeita, deve nosso coração estar cheio de amor, esperança e alegria no Senhor.** Conselhos Sobre Mordomia, pág. 115.

**Se a mente estiver livre e feliz pela convicção de estar praticando a justiça e pelo senso da satisfação de tornar outros felizes, isso ocasionará uma alegria que agirá em todo o organismo, produzindo uma livre circulação do sangue e tonificando o corpo todo.** A bênção de Deus é cura; e os que são pródigos em beneficiar a outros receberão essa bênção maravilhosa no coração e na vida. Medicina e Salvação, pág. 105.

Os que seguem o caminho da sabedoria e santidade não serão molestados com vãos remorsos sobre horas desperdiçadas, tampouco serão perturbados com tristeza ou horror, como se dá com alguns, a menos que estejam empenhados em diversões vãs e levianas. ...

Os passatempos estimulam a mente, mas é forçoso que se lhes siga um abatimento. O trabalho útil e o exercício físico exercerá influência mais saudável sobre a mente e fortalecerá os músculos, melhorará a circulação, e tornar-se-á um elemento poderoso na recuperação da saúde. Mente, Caráter e Personalidade, vol. 2, pág. 646.

**A consciência de estar procedendo bem é o melhor remédio para corpos e mentes enfermos.** A bênção especial de Deus repousando sobre o recebedor, é saúde e força. Mente, Caráter e Personalidade, vol. 2, pág. 403.

**Fazer bem é uma obra que beneficia tanto ao doador como ao que recebe a dádiva. Se esqueceis o próprio eu em vosso interesse pelos outros, obtendes uma vitória sobre vossas enfermidades.** A satisfação que experimentais no fazer bem, ajudar-vos-á grandemente em adquirir o tono saudável da imaginação. **O prazer de fazer bem anima o espírito e vibra através de todo o organismo.** Mensagens aos Jovens, pág. 209.

A pessoa cuja mente esteja calma e satisfeita em Deus, está no caminho para a saúde. Mente, Caráter e Personalidade, vol. 2, pág. 403.

## DIA 28

### A Bondade Promove a Saúde

**"Palavras agradáveis são como favo de mel: doces para a alma e medicina para o corpo." Prov. 16:24.**

**As palavras bondosas, de alegria e encorajamento, produzirão melhor efeito do que os mais eficazes medicamentos. Estas levarão ânimo ao coração desanimado, e a felicidade e o prazer produzidos na família pelos atos de bondade e pelas palavras de estímulo, recompensarão dez vezes mais o esforço feito.** O esposo deve lembrar que grande parte da responsabilidade de instruir os filhos recai sobre a mãe, que muito lhe toca a ela na formação do espírito deles. **Esta circunstância deve despertar-lhe os mais ternos sentimentos, e com tato deverá aliviar-lhe os fardos. Deve ele animá-la a amparar-se em sua grande afeição e dirigir-lhe a mente para o Céu, onde existe força, e paz e, afinal, o repouso para o cansado.** Testimonies, vol. 1, págs. 306 e 307.

Sua bondade e amorável cortesia serão para ela uma preciosa animação, e a felicidade que ele comunica lhe trará paz e alegria ao próprio coração. A Ciência do Bom Viver, pág. 374.

A mais deliciosa espécie de Céu é um lar em que preside o Espírito do Senhor. ... Qualquer coisa que venha prejudicar a paz e a unidade da família deve ser evitada com firmeza, e nutridos a bondade e o amor. Signs of the Times, 20 de junho de 1911.

**O lar deve ser um lugar onde o contentamento, a cortesia e o amor façam habitação; onde moram essas graças, aí residem a paz e felicidade.** A Ciência do Bom Viver, pág. 393.

Os que estão travando a batalha da vida com grandes desvantagens podem ser refrigerados e fortalecidos por **pequenas atenções** que nada custam. **Palavras bondosas, proferidas com simplicidade, pequenas atenções dispensadas sem ostentação, hão de afugentar as nuvens da tentação e dúvida que se adensam por sobre a alma.** O Lar Adventista, pág. 485. Sob a influência da brandura, bondade e afabilidade, cria-se uma atmosfera que há de curar e não destruir. Carta 320, 1906.

O cristão deve viver tão perto de Deus que possa aprovar as coisas que são excelentes, "cheios de frutos de justiça, que são por Jesus Cristo, para glória e louvor de Deus". Filip. 1:11. Seu coração deve estar em sintonia com a gratidão e o louvor. Deve ele estar sempre pronto para reconhecer as bênçãos que recebe, lembrando Aquele que disse: "Aquele que oferece sacrifício de louvor Me glorificará." Sal. 50:23. ...

Toda pessoa tem o dever de cultivar a jovialidade, em **vez de acalantar pesares e dificuldades.** Muitos desse modo não somente produzem o próprio fracasso, mas também sacrificam a saúde e a felicidade a uma imaginação doentia. Há em seu redor coisas que não são agradáveis, e vê-se em seu semblante uma ruga contínua que, com mais clareza do que palavras, exprimem descontentamento. **Essas emoções deprimentes produzem grande dano à saúde, pois prejudicando o processo da digestão, atuam sobre a nutrição. Se bem que a aflição e a ansiedade não possam remediar um único mal, podem produzir um dano imenso;** mas a jovialidade e a esperança, à medida que iluminam a senda de outras pessoas, "são vida para os que as acham e saúde, para o seu corpo". Prov. 4:22.

Cristo veio para restaurar à sua beleza original, um mundo arruinado do pecado. ... Não haverá, na Nova Terra, pecado nem enfermidade. ... E o corpo será restaurado à sua perfeição original. Ostentaremos, a imagem imaculada de nosso Senhor. ...

O desenvolvimento do caráter cristão, tendente para esse estado de perfeição, é um crescimento em direção à beleza. ... Ao ser o coração transformado pela renovação da mente, as graças do Espírito deixam sua impressão na face, e ela exprime a nobreza, delicadeza, paz, benevolência, e amor puro e terno que reinam no coração. ...

**Dai "sempre graças por tudo a nosso Deus".** Efés. 5:20. Signs of the Times, 12 de fevereiro de 1883.

**DIA 29**  
**A Felicidade é Jesus**

**"Vinde a Mim todos os que estais cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei" Mat. 11:28**  
Multidões... anseiam por alguma coisa que não têm. Gastam o dinheiro naquilo, que não é pão, e o produto do seu trabalho naquilo que não pode satisfazer. A alma faminta e sedenta continuará com fome e sede enquanto participe desses prazeres que não satisfazem. Oxalá cada uma dessas pessoas desse ouvidos à voz de Jesus: "Se alguém tem sede, que venha a Mim e beba." João 7:37. Quem beber da água da vida não mais terá sede. ... **Cristo, a fonte da vida, é a fonte de paz e felicidade.** Evangelismo, pág. 266.

**O coração mais feliz é o que tem a Cristo como seu hóspede constante. O lar mais feliz é aquele em que a bondade é o princípio dominante.** Carta 48, 1897.

**Não há, neste mundo conforto nem felicidade sem Jesus.** Reconheçamo-Lo como nosso Amigo e Salvador. ... Há nEle encantos incomparáveis. Oh! possamos nós viver neste breve período de graça, de maneira tal que reinemos com Ele por todas as eras infindas da eternidade! The Youth's Instructor, 12 de fevereiro de 1903. Se Cristo habita no coração pela fé, ... sereis felizes, cheios de louvor e júbilo. The Youth's Instructor, 13 de outubro de 1892.

O motivo de alguns serem inquietos, é que não vão à única fonte de felicidade verdadeira. **Estão sempre buscando achar, fora de Cristo, aquela alegria que só nEle é encontrada.** Não há nEle esperanças frustradas. Oh! como é negligenciado o precioso privilégio da oração! ... **A oração é a fortaleza do cristão.** Quando só, não está só; sente a presença dAquele que disse: "Eis que estou convosco todos os dias." Mat. 28:20.

Os jovens desejam justamente o que não têm, isto é, **religião.** Nada pode tomar o lugar dela. Review and Herald, 11 de março de 1880.

A esperança do cristão é justamente o que necessitam. A religião demonstrar-se-á ao crente um conforto, um guia seguro à Fonte da verdadeira felicidade. Mensagens aos Jovens, pág. 368.

**Não existe alegria verdadeira além da alegria de Cristo. Toda a suposta felicidade que o homem imagina poder alcançar sem Cristo, verificar-se-á ser como as cinzas, um desapontamento. Não suponhais, por um momento sequer, que o homem irreligioso possa ser feliz.** Carta 15, 1899.

Homem algum pode desfrutar realmente a vida sem religião. O amor a Deus purifica e enobrece todo gosto e todo desejo, intensifica cada afeição, ilumina todo prazer digno. Habilita os homens para apreciarem tudo que é verdadeiro, e bom, e belo. Good Health, agosto de 1882.

Sempre encontrareis nos verdadeiros cristãos uma **acentuada alegria, uma santa, feliz confiança em Deus, uma conformidade com Suas providências, que refrigera a alma.** Testimonies, vol. 3, pág. 377.

A fé no amor de Deus e em Sua providência que todas as coisas dirige, alivia o fardo da ansiedade e cuidados. Enche o coração de alegria e contentamento, seja na mais elevada condição ou na mais humilde. **A religião tende, diretamente, a promover a saúde, a prolongar a vida, e a aumentar a alegria que experimentamos em todas as suas bênçãos.** Abre à alma uma fonte de felicidade que nunca cessa. Patriarcas e Profetas, pág. 600.

**Se quereis achar felicidade e paz em tudo quanto fazeis, precisais tudo realizar, tendo em vista a glória de Deus. Se quereis ter paz de coração, deveis buscar fervorosamente imitar a vida de Cristo.** Então, não haverá necessidade de **patético regozijo** nem de buscar os prazeres na condescendência com o **orgulho e com as frivolidades** do mundo. No procedimento reto, tereis serenidade e felicidade que nunca alcançareis na senda do mal. **Jesus assumiu a natureza humana, passando pela infância e adolescência a fim de aprender a simpatizar com todos e deixar exemplo para as crianças e os jovens. Ele conhece as tentações e as fraquezas das crianças...** e ao copiardes o Modelo, podereis, como Ele, crescer em sabedoria e graça para com Deus e os homens. The Youth's Instructor, setembro de 1873.

**Os que, em todas as coisas põem a Deus como primeiro e último, e o melhor, são as pessoas mais felizes do mundo.** Review and Herald, 19 de agosto de 1884.

## DIA 30

### Formar o Hábito da Obediência

**"E o Senhor nos ordenou que fizéssemos todos estes estatutos, para termos ao Senhor, nosso Deus, para o nosso perpétuo bem, para nos guardar em vida, como no dia de hoje. E será para nós justiça, quando tivermos cuidado de fazer todos estes mandamentos." Deut. 6:24 e 25.**

A felicidade deve ser buscada de maneira correta e na fonte correta. **Pensam alguns poder encontrar a felicidade em um procedimento de condescendência com os prazeres pecaminosos** e nas enganosas atrações mundanas. E alguns sacrificam as obrigações materiais e morais, julgando encontrar a felicidade, e perdem tanto esta vida como a vindoura. **Outros buscarão a felicidade na condescendência de um apetite antinatural, e consideram a condescendência da gula mais desejável do que a saúde e a vida.** Muitos se deixam acorrentar pelas **paixões sensuais**, e sacrificarão a força física, o intelecto e as faculdades morais na satisfação da luxúria. Levarão a si mesmos a uma sepultura prematura e, no juízo, **serão considerados suicidas.**

A vida de Cristo aponta a fonte verdadeira de felicidade bem como a maneira de atingi-la. The Youth's Instructor, abril de 1872. Da obediência depende a vida e a felicidade, a saúde e a alegria dos homens, mulheres e crianças. **A obediência lhes produz felicidade nesta vida e na vindoura.** Manuscrito 36, 1900. Onde podemos achar um guia mais seguro do que o único Deus verdadeiro? ... Onde existe caminho mais seguro do que aquele em que o Eterno é o guia? Quando O seguimos não andamos em veredas mesquinhas e tortuosas. Carta 48, 1897.

**A estrada da obediência a Deus é um caminho de virtude, saúde e felicidade.** Review and Herald, 16 de outubro de 1883. **Aos que amam a Deus será o mais alto deleite obedecer a Seus mandamentos, e fazer as coisas que Lhe agradam. ...**

A lei de Deus denuncia **o ciúme, a inveja, o ódio, a malignidade, a vingança, a concupiscência e a ambição** que brotam no coração, mas não encontraram expressão em ato exterior. ... **E essas emoções pecaminosas serão tomadas em conta** no dia em que "Deus há de trazer a juízo toda a obra, e até tudo o que está encoberto, quer seja bom quer seja mau". Ecl. 12:14... A felicidade do homem precisa ser sempre salvaguardada pela lei de Deus. ... **A lei é a cerca que Deus pôs em torno de Sua vinha. Os que lhe obedecem, são por ela protegidos do mal.** Signs of the Times, 13 de junho de 1900.

**O desdém à autoridade paterna logo determinará o desdém pela autoridade de Deus.** Patriarcas e Profetas, págs. 337. **Muito cedo podem as crianças compreender o que com clareza e simplicidade lhes é dito, e por uma orientação bondosa e prudente pode ser ensinada a obedecer. ... Não deve a mãe permitir ao filho ganhar vantagem sobre ela num único caso;** e, para manter essa autoridade, não é necessário recorrer a medidas severas; a mão firme, segura, e uma bondade que convence a criança de que a amais, alcançarão o propósito. OC 82 e 83. **A obediência pronta e contínua** à sábia autoridade paterna promoverá a felicidade dos próprios filhos bem como honra a Deus e o bem da sociedade. Os filhos devem aprender que na submissão às leis da família está sua perfeita liberdade. OC 79.

**As crianças serão mais felizes, muito mais felizes, sob a devida disciplina do que se as deixarmos fazer o que seus impulsos não educados sugerem.** OC 79.

A riqueza e a ociosidade são por alguns ensinadas como sendo verdadeiras bênçãos; mas os que estão sempre ocupados, e com satisfação fazem o seu trabalho diário, são os mais felizes e desfrutam melhor saúde. Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 97.

São introduzidos demasiado cuidado e fardo no seio de nossas famílias e muito pouco de natural simplicidade, paz e felicidade é acariciado. **Deve haver menos cuidado pelo que o mundo fora diz, e mais preocupada atenção para com os membros do círculo familiar.** Haja menos exibicionismo e afetação de polidez mundana, e mais afeição e amor, plenitude de alegria e cortesia cristã entre os membros da família. Muitos necessitam aprender como tornar o lar atrativo, um lugar de prazer. **Corações gratos e fisionomias de bondade são mais valiosos que riqueza e luxo; e o contentamento com coisas simples torna feliz o lar se nele há amor.** LA 155, 156



**DIA 31**  
**Orar de Manhã**

**"Pela manhã ouvirás a minha voz, ó Senhor; pela manhã me apresentarei a Ti, e vigiarei." Sal. 5:3.**

**A primeira respiração da alma pela manhã deve ser a presença de Jesus.** "Sem Mim", diz Ele, "nada podereis fazer." João 15:5. É de Jesus que necessitamos; **Sua luz, Sua vida, Seu espírito devem ser nossos continuamente.** DEle precisamos cada hora. E devemos orar de manhã, para que, assim como o Sol ilumina a Terra e enche o mundo de luz, também o Sol da Justiça brilhe nas câmaras da mente e do coração, tornando-nos luzes no Senhor. Não podemos dispensar Sua presença um momento sequer. **O inimigo sabe quando intentamos andar sem o Senhor, e ali está ele, pronto para encher-nos a mente de más sugestões para que decaíamos de nossa firmeza;** mas o desejo do Senhor é que de momento a momento permaneçamos nEle, e nEle sejamos completos. ...

Deus quer que cada um de nós seja perfeito nEle, a fim de representarmos perante o mundo a perfeição de Seu caráter. Quer que estejamos isentos de pecado, para não desapontarmos o Céu, nem entristecermos o divino Redentor. Não quer Ele que professemos o cristianismo sem prevalecer-nos da graça que nos pode tornar perfeitos, e nada nos falte. Bible Echo, 15 de janeiro de 1892.

A oração e a fé farão o que nenhum poder da Terra conseguirá realizar. **Raramente somos colocados duas vezes nas mesmas circunstâncias sob todos os pontos de vista. Experimentamos continuamente novas cenas e novas provas, onde a experiência passada não pode ser um guia suficiente. Temos que ter a luz perene que vem de Deus. Cristo envia sempre mensagens aos que estão atentos à Sua voz.** A Ciência do Bom Viver, pág. 509.

**Faz parte do plano de Deus conceder-nos, em resposta à oração da fé, aquilo que Ele não outorgaria se o não pedíssemos assim.** O Grande Conflito, pág. 525.

Aquele que oferece sacrifício de louvor Me glorificará; e àquele que bem ordena o seu caminho Eu mostrarei a salvação de Deus. Sal. 50:23.

Vinde a Jesus como estais, pecador, fraco e necessitado, e Ele vos dará a água da vida. Precisais de uma fé que alcance através da sombra infernal que Satanás lança atravessada em vosso caminho. **Ele (Satanás) está ativamente inventando divertimentos e modas que ocuparão de tal maneira a mente dos homens, que eles não terão mais tempo para meditação...** Ensinem os filhos a desprezarem **os divertimentos e as loucuras desta época degenerada.** Conservem sua mente pura e santa à vista de Deus. ... **Louvem a Deus. Que nossa conversação, nossa música, os nossos hinos, tudo louve Aquele que tanto fez por nós.** Louvem a Deus aqui, e então estarão preparados para se reunirem ao coro celestial, quando entrarem na cidade de Deus. Então poderemos lançar nossa brilhante coroa aos pés de Jesus, tomar nossa harpa de ouro, e encher todo o Céu com melodia. **Nós O louvaremos com uma língua imortal.** Manuscrito 16, 1895. **A comunhão do Céu começa na Terra. Aqui aprendemos a nota tônica de seu louvor.** Educação, pág. 168.

**Louvemos ao Senhor; falemos de Sua bondade, falemos de Seu poder. Suavizemos a atmosfera que circunda nossa vida. ... Louvemo-LO com o coração, com a voz, com todo o ser. ... Louvemos Aquele que é a luz de nosso semblante e nosso Deus.** Mensagens Escolhidas, vol. 2, pág. 267. **Muitos há que não crescem na graça porque falham no cultivo da religião no lar.** Signs of the Times, 17 de fevereiro de 1904.

**Aqueles que são cristãos no lar, serão cristãos na igreja e no mundo.** Signs of the Times, 17 de fevereiro de 1904. Os espinhos do pecado crescem em qualquer solo; não precisam de cultivo especial; mas a graça necessita ser cultivada cuidadosamente. PJ 50.

Aquilo que tornar o caráter amável no lar é o que o tornará amável nas mansões celestiais. Signs of the Times, 14 de novembro de 1892.

**A medida do cristianismo é conferida pelo caráter da vida no lar.** A graça de Cristo habilita quem a possui a tornar o lar um lugar feliz, cheio de paz e descanso. Orientação da Criança, pág. 481.

**DIA 32**  
**Ações de Graça e Louvor**

**"Entrai pelas portas dEle com louvor e em seus átrios, com hinos; louvai-O e bendizei o Seu nome." Sal. 100:4.**

Se consagrarmos o coração e a mente ao serviço de Deus, fazendo a obra que Ele nos incumbiu de fazer, e andando nos passos de Jesus, nosso coração se tornará numa harpa sagrada, cujas cordas todas louvam e agradecem ao Cordeiro enviado de Deus para tirar os pecados do mundo... **Cristo manterá nossos pensamentos centralizados em Si. ... Desviai o olhar de vós mesmos, para Jesus Cristo**, a vida de toda bênção, toda graça, a vida de tudo que é precioso e de valor para os filhos de Deus. ...

O Senhor Jesus é nossa força e felicidade, o grande celeiro do qual, em qualquer ocasião, os homens podem tirar força. **Ao estudá-Lo, ao falar dEle, tornamo-nos mais e mais capacitados para imitá-Lo** - à medida que nos aproveitamos de Sua graça e recebemos as bênçãos que nos oferece, temos alguma coisa com que auxiliar a outros. Cheios de gratidão, comunicamos aos outros as bênçãos que de graça nos têm sido concedidas. Assim recebendo e repartindo, crescemos em graça; e uma rica torrente de louvor e gratidão constantemente flui de nossos lábios; o doce espírito de Jesus inflama de gratidão o coração, e eleva-nos com o senso de segurança. A infalível e inesgotável justiça de Cristo torna-se, pela fé, nossa justiça. Signs of the Times, 22 de outubro de 1896.

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. ...**

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?** A Ciência do Bom Viver, págs. 253 e 254.

Do ponto de vista cristão o amor é poder. Há envolvida neste princípio força intelectual e espiritual. O amor puro tem especial eficácia para o bem, e não pode fazer senão o bem. Ele previne a discórdia e o sofrimento e leva à verdadeira felicidade. **A riqueza é não raro uma influência corruptora e destruidora; a força é forte para ferir; mas a verdade e a bondade são propriedades do puro amor.** O Lar Adventista, pág. 195.

O homem em paz com Deus e com seu semelhante **não pode ser miserável.** A inveja não estará em seu coração; **a suspeita do mal não encontrará guarida nele; o ódio não pode nele existir.** O coração em harmonia com Deus eleva-se acima dos preconceitos e provações desta vida. Testimonies, vol. 5, pág. 488.

O que Satanás planta no coração - **ruins suspeitas, inveja, ciúmes, maledicência, impaciência, preconceito, egoísmo e cobiça** - **devem ser desarraigados.** Se se permite que essas más qualidades permaneçam na alma, produzirão frutos pelos quais muitos serão corrompidos. Oh, quantos cultivam as venenosas plantas que matam os preciosos frutos do amor e debilitam a alma! O Lar Adventista, pág. 196.

Unicamente o amor que origina-se no coração de Cristo, pode curar. Unicamente Aquele, em quem flui esse amor, assim como faz a seiva na árvore e o sangue no corpo, poderá restaurar o coração ferido.

**O poder do amor possui força maravilhosa, porquanto é divino. "o amor é paciente, é benigno"** (I Cor. 13:4); **"o amor cobre multidão de pecados"** (I Ped. 4:8) - sim, se aprendêssemos nessas lições, quão grande não seria o poder para curar de que seríamos dotados! Como se transformaria a vida, e a Terra se tornaria a própria semelhança e antegoço do Céu! Educação, pág. 114.

## DIA 33

### Os Pobres Sempre Teremos Conosco

**"Por isso, enquanto tivermos oportunidade, façamos o bem a todos, mas principalmente aos da família da fé." Gál. 6:10.**

**Jesus...era pobre e simpatizava com os pobres**, os desprezados, os oprimidos, e declara que cada afronta a eles feita é como se o fosse a Ele próprio... Há uma relação entre a religião de Cristo e os pobres. **O cristianismo é o consolo dos pobres...** Cristo tem sido sempre o Amigo do pobre. **Ele escolheu a pobreza e honrou-a por torná-la Sua sorte.** Libertou-a para sempre do reproche e do escárnio, por abençoar os pobres, os herdeiros do reino de Deus. BS 170, 172 Em sentido especial, Cristo colocou sobre Sua igreja o dever de cuidar dos necessitados dentre seus próprios membros. **Ele consente que Seus pobres se encontrem nos limites de todas as igrejas. Devem achar-se sempre entre nós, e Ele dá aos membros da igreja uma responsabilidade pessoal quanto a cuidar deles.** Como os membros de uma verdadeira família cuidam uns dos outros, tratando dos doentes, sustentando os fracos, ensinando os ignorantes, exercitando os inexperientes, assim cumpre aos que pertencem à "família da fé" atender aos seus necessitados e inválidos. A Ciência do Bom Viver, págs. 201.

**É dever de cada igreja fazer arranjos cuidadosos e sensatos para o cuidado dos pobres e enfermos...** Qualquer negligência da parte dos que se dizem seguidores de Cristo, **uma falha em aliviar as necessidades do irmão ou irmã que está levando o jugo da pobreza e opressão, é registrada nos livros do Céu como feita a Cristo na pessoa de Seus santos.** Que ajuste de contas o Senhor terá com muitos, sim, muitos, que apresentam as palavras de Cristo a outros mas deixam de manifestar terna simpatia e consideração por um irmão na fé menos afortunado e menos bem-sucedido que eles. Beneficência Social, 181 e 210.

**O verdadeiro cristão é amigo dos pobres.** Ele trata com o seu irmão perplexo e desafortunado como se trata com **uma planta delicada, tenra e sensível.** Deus deseja que os Seus obreiros se movimentem entre os enfermos e sofredores como mensageiros de Seu amor e misericórdia. Ele olha para nós a fim de ver como nos tratamos uns aos outros, se somos como Cristo em nosso trato com todos, ricos e pobres, exaltados ou humildes, livres ou servos. Beneficência Social, pág. 168.

Não há dúvidas quanto aos pobres do Senhor. Estes devem ser ajudados em todo caso em que isto seja para seu benefício. Testemunhos Seletos, vol. 2, pág. 507. **Não seria benéfico para o cristianismo o Senhor remover da Terra a pobreza.** Assim fechar-se-ia uma porta que está agora aberta para o exercício da fé, um meio pelo qual o coração dos aflitos pode ser alcançado pelo evangelho da beneficência. BS 177.

Que é religião pura? Cristo nos diz que religião pura é o exercício da piedade, simpatia e amor no lar, na igreja e no mundo... Ensinemos nossos filhos que não devem centralizar os pensamentos em si mesmos, mas que onde quer que haja necessidade humana e sofrimento, aí há um campo de atividade missionária... "A religião pura e imaculada perante o Pai é esta: visitar os órfãos e as viúvas nas suas tribulações e guardar-se da corrupção do mundo" Tiago 1:27

Quando corações simpatizam com corações oprimidos por desânimo e angústia, quando a mão dispensa ao necessitado, é vestido o nú,... os anjos chegam muito perto, e acordes correspondentes ecoam no céu. **Todo ato de justiça, misericórdia e benevolência produz melodia no céu.** BS 35

O pecado extinguiu o amor que Deus colocou no coração do homem. O trabalho da igreja é reacender esse amor. A igreja deve cooperar com Deus na tarefa de erradicar do coração humano o egoísmo, pondo em seu lugar a benevolência que estava no coração do homem em seu estado de perfeição original. BS 14 "Bem-aventurados os misericordiosos porque eles alcançarão misericórdia." Nunca houve tempo em que fosse maior a necessidade do exercício da misericórdia do que hoje. Ao redor de todos nós estão os pobres, os sofredores, os aflitos, os tristes, os que estão prestes a perecer... devemos cultivar a bondade e a compaixão de Cristo; não devemos nos distanciar dos tristes, dos aflito, dos necessitados e angustiados. BS 15, 17

## DIA 34

### A Formosura do Senhor

**"E seja sobre nós a graça do Senhor." Sal. 90:17.**

**Deus ama ao belo, mas o que mais Ele ama é a beleza de caráter.** ... É a beleza de caráter o que não perecerá, mas permanecerá através dos incessantes séculos da eternidade. Bible Echo, 1º de fevereiro de 1892. O grande Artista, o Artista Mestre, teve pensamentos para os lírios, fazendo-os tão bonitos que ultrapassam a glória de Salomão. Quanto mais cuida Ele do homem, a imagem e glória divinas! **Anela ver Seus filhos revelarem um caráter à Sua semelhança.** Como a luz solar comunica às flores seus múltiplos e delicados matizes, assim transmite Ele à alma a beleza de Seu próprio caráter. Todos quantos preferem o reino de Cristo - reino de amor e justiça e paz - colocando os interesses do mesmo acima de todos os outros, acham-se ligados ao mundo do alto, e pertencem-lhes todas as bênçãos necessárias a esta vida. No livro da providência de Deus, o volume da vida, a cada um de nós é dada uma página. Essa página contém cada particularidade de nossa história; até os cabelos da cabeça estão contados. Os filhos de Deus nunca Lhe estão ausentes do pensamento. DTN, 313.

As exibições mundanas, conquanto imponentes, são de nenhum valor aos olhos de Deus. Acima do que é visível e temporal, aprecia Ele o invisível e eterno. O primeiro só tem valor na medida em que exprime o segundo. **As mais belas produções de arte não possuem beleza que se possa comparar à beleza de caráter, que é o fruto da operação do Espírito Santo na alma...** Cristo veio à Terra e esteve perante os filhos dos homens com o acumulado amor da eternidade, e esse é o tesouro que, mediante nossa ligação com Ele, devemos receber, revelar e comunicar... **Devemos distinguir-nos do mundo porque Deus pôs Seu selo em nós, porque em nós manifesta Seu caráter de amor.** A Ciência do Bom Viver, págs. 36 e 37.

Cada promessa que se encontra no Livro de Deus apresenta-nos o encorajamento, para que possamos ser **participantes da natureza divina.** Esta é a possibilidade: depender de Deus, crer em Sua Palavra, fazer Sua obra, e isto podemos fazer quando nos apossamos da divindade de Cristo. Essa possibilidade vale mais para nós do que todas as riquezas do mundo. Não há nada na Terra para se comparar a ela. À medida que nos apossamos da força assim posta ao nosso alcance, recebemos tão forte esperança, que podemos depender inteiramente da promessa de Deus; e lançando mão das possibilidades que estão em Cristo, nós nos tornamos filhos e filhas de Deus... **O que verdadeiramente crê em Cristo, torna-se participante da natureza divina,** e tem força de que se pode valer sob qualquer tentação. Não cairá sob a tentação, nem será deixado a fracassar. No tempo de provação, ele apelará para as promessas, e por elas escapará das corrupções que pela concupiscência há no mundo. ...

**A fim de nos tornar participantes da natureza divina, o Céu nos deu o mais precioso tesouro. O Filho de Deus abriu mão de Seu manto real e deixou Sua coroa de rei, para vir à Terra como uma criancinha. Ele Se consagrou para viver uma vida perfeita, desde a infância até à idade adulta. Mediante Sua vida de sacrifício e morte humilhante, Ele tornou possível, para nós, a posse de Sua divindade e o escape da corrupção que pela concupiscência há no mundo.** ... Se sois participantes da natureza divina, cada dia estareis obtendo um preparo para aquela vida que se assemelha à vida de Deus. Cada dia purificareis vossa confiança em Jesus, seguireis Seu exemplo e crescereis à Sua semelhança, até que vos apresentareis perfeitos diante dEle. Manuscrito 99a, 1908. Deus está em ativa comunicação com todas as partes de Seus vastos domínios. Ele é representado curvando-Se sobre a Terra e seus habitantes. **Ouve a cada palavra que é pronunciada. Escuta todo gemido; dá ouvidos a toda oração, observa os movimentos de cada ser humano.** Signs of the Times, 17/11/1898. Ele Se interessa em todos os nossos negócios e sofrimentos. **Toma nota de toda lágrima; comove-Se ao sentir as nossas enfermidades. Todas as aflições e provas que nos sobrevêm aqui são permitidas, a fim de que Ele realize Seus propósitos de amor para conosco** - "para sermos participantes da Sua santidade" (Heb. 12:10), e assim desfrutarmos também a plenitude da felicidade que há em Sua presença. The Bible Echo, 12 de setembro de 1889.

**DIA 35**  
**Cristo é meu Irmão Mais Velho**

**"Pelo que convinha que, em tudo, fosse semelhante aos irmãos, para ser misericordioso e fiel sumo sacerdote naquilo que é de Deus, para expiar os pecados do povo." Heb. 2:17.**

**O Irmão mais velho de nossa família acha-Se ao lado do trono eterno.** Olha para toda pessoa que volve o rosto para Ele como o Salvador. Conhece por experiência as fraquezas da humanidade, nossas necessidades e onde está a força de nossas tentações. ... Está vigiando por ti, trememente filho de Deus. **Estás tentado? Ele te livrará. Estás fraco? Ele te fortalecerá. És ignorante? Ele te esclarecerá. Estás ferido? Ele te há de curar. O Senhor "conta o número das estrelas", todavia "sara os quebrantados de coração, e liga-lhes as feridas". Sal. 147:4 e 3. ...**

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

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

**O amor humano pode mudar; mas o amor de Cristo não conhece variação.** Quando a Ele clamamos por socorro, Sua mão está estendida para salvar. A Ciência do Bom Viver, págs. 71 e 72.

**Ele quer que compreendamos que voltou para o Céu como nosso Irmão mais velho, e que o poder ilimitado que Lhe é dado está à nossa disposição.** Testemunhos Seletos, vol. 3, pág. 384.

Todo o Céu está empenhado na obra de preparar um povo para enfrentar o dia de preparação do Senhor. A ligação entre o Céu e a Terra parece muito íntima. ...

A primeira lágrima de arrependimento do pecado produz alegria entre os anjos celestiais, nas cortes do Céu. **Os mensageiros celestes estão prontos a voar a fim de servir àquele que está em busca de Jesus...** Carta 45, 1892.

**O inimigo não pode vencer o humilde que aprende de Cristo, aquele que anda, orando, perante o Senhor.** Cristo Se interpõe como uma proteção, um refúgio contra os assaltos do maligno. É-nos feita a promessa: "Vindo o inimigo como uma corrente de águas, o Espírito do Senhor arvorará contra ele a Sua bandeira." Isa. 59:19. ...

Foi permitido a Satanás tentar o muito confiante Pedro, como lhe fora permitido tentar a Jó; mas uma vez feito isso, teve que retirar-se. Se houvesse sido permitido a Satanás prosseguir em sua tentativa, não teria havido esperança para Pedro. Ele teria fracassado na fé. **Mas o inimigo não ousa avançar um milímetro além dos limites que lhe são permitidos. Não existe, em toda a capacidade satânica, poder algum que incapacite a pessoa que confia, com fé simples, na sabedoria que de Deus vem.** The Youth's Instructor, 15 de dezembro de 1898.

**Cristo é a nossa torre forte, e Satanás não pode exercer poder sobre a pessoa que anda com Deus em humildade de espírito.** A promessa é: "Que se apoderem da Minha força e façam paz comigo; sim, que façam paz comigo." Isa. 27:5. Em Cristo, há auxílio perfeito e completo para todo indivíduo tentado. Perigos nos assaltam a cada passo, mas **todo o Universo celestial está a postos em guarda, para que ninguém possa ser tentado além do que é capaz de suportar...** Se considerarmos a Jesus Alguém em quem podemos confiar, Ele nunca nos falhará em circunstância alguma. The Youth's Instructor, 22 de dezembro de 1898.

**DIA 36**  
**A Vontade é o Fator Decisivo**

**"E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus." Rom. 12:2.**

Nada além da **vontade rebelde** vos poderá afastar de Deus. The Youth's Instructor, 9/3/1893.

**A vontade é o poder que rege a natureza humana.** Caso essa vontade seja bem determinada, todo o resto do ser se subordinará à sua direção. **A vontade não é o gosto ou a inclinação, mas a escolha, o poder que decide,** o régio poder que atua nos filhos dos homens para a obediência a Deus, ou para a desobediência.

**Estareis em constante perigo enquanto não compreenderdes a verdadeira força de vontade.** Podeis crer e prometer tudo, mas vossas promessas e vossa fé não têm qualquer valor enquanto não puserdes a vontade ao lado do direito. Se combaterdes o combate da fé com força de vontade, não há dúvida de que venceréis.

**Vossa parte é pôr a vontade ao lado de Cristo.** Quando submeterdes a vontade à Sua, **Ele toma imediatamente posse de vós,** e realiza em vós o querer e o realizar segundo a Sua boa vontade. Vossa natureza é posta sob o controle de Seu Espírito. Vossos próprios pensamentos ficam-Lhe sujeitos.

Se não vos é possível dominar os impulsos, as emoções segundo desejais, **podeis dominar a vontade, e assim se realizará uma completa mudança em vossa vida. Quando entregais vossa vontade a Cristo, vossa vida fica escondida com Cristo em Deus.** Acha-se aliada ao poder que é sobre todos os principados e potestades. Tendes uma força vinda de Deus que vos prende firmemente a Sua força; e uma nova vida, a vida da fé, torna-se possível para vós. Nunca vos podereis elevar-nos a vós mesmos, a menos que vossa vontade esteja ao lado de Cristo, cooperando com o Espírito de Deus. Não sintais que não vos é possível; mas dizei: "Eu posso, eu farei." E Deus prometeu Seu Santo Espírito para ajudar-vos em todo esforço decidido. Temperança, págs. 113 e 114. **Todos nós estamos decidindo nosso destino eterno, e depende inteiramente de nós ganharmos ou não a vida eterna.** Viveremos em conformidade com as lições dadas na Palavra de Deus, o grande livro de Cristo? Ela é o livro mais grandioso e no entanto o mais simplesmente arranjado e mais facilmente compreendido já preparado para instruir quanto ao devido comportamento, ao modo de falar, às maneiras, e ao afeto. É o único livro que preparará os seres humanos para a vida que se mede pela vida de Deus. Jesus Cristo é o único juiz da aptidão dos instrumentos humanos para receberem a vida eterna. **As portas da Cidade Santa se abrirão aos que são humildes, mansos, submissos seguidores Seus, tendo dEle aprendido suas lições, e dEle recebido sua apólice de seguro de vida, formando caráter à semelhança divina.** Manuscrito 3, 1906.

Quando os remidos forem resgatados da Terra, a cidade de Deus se abrirá para vós. ... Então a harpa será colocada em vossas mãos, e vossa voz se levantará em cânticos de louvor a Deus e ao Cordeiro, por cujo grande sacrifício sois feitos participantes de Sua natureza e receberéis uma herança imortal no reino de Deus. Manuscrito 99a, 1908.

"Desde agora, a coroa da justiça me está guardada, a qual o Senhor, justo juiz, me dará naquele dia; e não somente a mim, mas também a todos os que amarem a Sua vinda." II Tim. 4:8.

Antes de entrar na cidade de Deus, o Salvador concede a Seus seguidores os emblemas da vitória, conferindo-lhes as insígnias de Sua condição real. As fileiras esplendentes são dispostas em forma de quadrado aberto ao centro, em redor de seu Rei, que Se ergue majestosamente muito acima dos santos e anjos e de cujo rosto irradia benigno amor a todos. Por toda a hoste inumerável dos resgatados, todos os olhares se acham fixos nEle, todos os olhos contemplam a glória dAquele cujo "parecer estava tão desfigurado, mais do que o de outro qualquer, e a Sua figura mais do que a dos filhos dos homens". Sobre a cabeça dos vencedores, Jesus com Sua própria mão põe a coroa de glória. **Para cada um há uma coroa que traz o seu "novo nome" (Apoc. 2:17), e a inscrição: "Santidade ao Senhor."** O Grande Conflito, págs. 645 e 646.

## DIA 37

### Uma Mesa Posta Perante Mim

**"Quem come a Minha carne e bebe o Meu sangue tem a vida eterna; e Eu o ressuscitarei no último dia. Porque a Minha carne verdadeiramente é comida, e o Meu sangue verdadeiramente é bebida." João 6:54 e 55.**

Vida eterna é o recebimento dos elementos vivos das Escrituras e o fazer a vontade de Deus. Isto é comer a carne e beber o sangue do Filho de Deus. ... É privilégio de todos quantos crêem em Jesus Cristo como seu Salvador pessoal alimentar-se da Palavra de Deus. A influência do Espírito Santo torna a Palavra, a Bíblia, uma verdade imortal, que ao indagador que ora, comunica nervos e músculos espirituais. E Recebereis Poder (Meditações Matinais, 1999), pág. 127.

Cada um deve apoderar-se da bênção para seu próprio caráter, do contrário, não se alimentará. ... **Sabeis que não vos nutriríeis com o ver uma mesa bem provida, e os outros comerem. Morreríamos de fome, se não participássemos do alimento físico, e perderemos as forças espirituais e a vitalidade se não nos alimentarmos do pão espiritual. ...**

A mesa foi posta, e Cristo nos convida para o banquete. Esquivar-nos-emos, recusando-Lhe as generosidades, e declarando: "Ele não diz isto para mim"? Costumávamos cantar um hino que descrevia uma festa, onde uma família feliz se reunia para participar da abundância da mesa a convite de um bondoso pai. Enquanto as crianças contentes se reuniam ao redor da mesa, havia uma faminta criança mendiga, junto à porta. Ela foi convidada a entrar; mas, com tristeza, ela se voltou para ir embora, exclamando: "Não tenho pai aí." Tomareis vós essa atitude ao receber o convite de Jesus para entrar? Oh! se tendes um Pai nos palácios do alto, rogo-vos que reveleis esse fato. Ele vos quer tornar participantes de Suas ricas generosidades e bênçãos. Todos quantos vêm com o confiante amor de uma criancinha, encontrarão ali um Pai. Signs of the Times, 25 de março de 1889.

Vinde às águas da vida, e bebei. Não fiquéis de longe, e vos queixéis de sede. A água da vida é de graça para todos. Australasian Union Conference Record, 1º de outubro de 1903.

Os que comem e digerem esta Palavra, tornando-a uma parte de toda ação e de todo atributo de caráter, fortalecem-se na força de Deus. Ela dá vigor imortal à vida, aperfeiçoando a experiência, e trazendo alegrias que permanecem para sempre. Review and Herald, 11 de junho de 1908.

**O coração de Deus anseia por Seus filhos terrestres com amor mais forte que a morte.**

Entregando Seu Filho, nesse único Dom derramou sobre nós todo o Céu. Caminho a Cristo, 21.

Por meio desse Dom vem-nos dia a dia a incessante corrente da bondade de Jeová. Toda flor, com seus delicados matizes e aprazível aroma, é dada para nosso deleite mediante esse Dom. O Sol e a Lua foram feitos por Ele; não há uma estrela a embelezar os céus, que não tenha sido feita por Ele. Não há um artigo de alimentação em nossa mesa que não tenha sido provido por Ele para nossa manutenção. A inscrição de Cristo está sobre tudo isso. Tudo é fornecido ao homem por meio do indizível Dom, o unigênito Filho de Deus. Ele foi pregado na cruz para que todas essas generosidades pudessem fluir para as obras de Deus. Testimonies, vol. 8, pág. 288.

Ao tomar a nossa natureza, o Salvador ligou-Se à humanidade por um laço que jamais se partirá. Ele nos estará ligado por toda a eternidade. "Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho unigênito." João 3:16. Não O deu somente para levar os nossos pecados e morrer em sacrifício por nós; deu-O à raça caída. Para nos assegurar Seu imutável conselho de paz, Deus deu Seu Filho unigênito a fim de que Se tornasse membro da família humana, retendo para sempre Sua natureza humana. Esse é o penhor de que Deus cumprirá Sua palavra. "Um Menino nos nasceu, um Filho se nos deu; e o principado está sobre os Seus ombros." Isa. 9:6. Deus adotou a natureza humana na pessoa de Seu Filho, levando a mesma ao mais alto Céu. ... O Céu Se acha abrigado na humanidade, e esta envolvida no seio do Infinito Amor. O Desejado de Todas as Nações, 25 e 26. **Cristo curvou-Se em inigualável humildade a fim de que, em Sua elevação ao trono de Deus, pudesse elevar os que nEle crêem a um lugar com Ele em Seu trono.** Fundamentos da Educação Cristã, pág. 180.

## DIA 38

### O Criador Encarna

**"E, sem dúvida alguma, grande é o mistério da piedade: Aquele que Se manifestou em carne foi justificado em espírito, visto dos anjos, pregado aos gentios, crido no mundo e recebido acima, na glória." I Tim. 3:16.**

**A encarnação de Cristo é o mistério de todos os mistérios.** SDA Bible Commentary, vol. 6, pág. 1.082. Cristo era um com o Pai, todavia esteve pronto a descer da exaltação de Alguém que era igual a Deus. Signs of the Times, 4 de julho de 1895.

A fim de poder realizar Seu desígnio de amor em benefício da raça caída, Ele Se tornou osso de nosso osso e carne de nossa carne. Signs of the Times, 24 de setembro de 1902.

Quão vasto o contraste entre a divindade de Cristo e a impotente criança da manjedoura de Belém! Como podemos nós medir a distância entre o poderoso Deus e a desamparada criancinha? Não obstante o Criador dos mundos, Aquele em quem habitava corporalmente a plenitude da divindade, manifestou-se no impotente nenê da manjedoura. Incomparavelmente mais elevado que qualquer dos anjos, igual ao Pai na dignidade e glória, e todavia revestido da humanidade! **A divindade e a humanidade achavam-se misteriosamente combinadas, e o homem e Deus tornaram-se um.** SDA Bible Commentary, vol. 5, pág. 1.130.

**Teria sido uma quase infinita humilhação para o Filho de Deus, revestir-Se da natureza humana mesmo quando Adão permanecia em seu estado de inocência, no Éden. Mas Jesus aceitou a humanidade quando a raça havia sido enfraquecida por quatro mil anos de pecado.** Como qualquer filho de Adão, aceitou os resultados da operação da grande lei da hereditariedade. O que estes resultados foram, manifesta-se na história de Seus ancestrais terrestres. Veio com essa hereditariedade para partilhar de nossas dores e tentações, e dar-nos o exemplo de uma vida impecável. O Desejado de Todas as Nações, pág. 49.

Os que afirmam que era impossível Cristo pecar, não podem crer que Ele tomasse realmente sobre Si a natureza humana. Mas não foi Cristo realmente tentado, não somente por Satanás no deserto, mas no decorrer de toda a Sua existência, desde a infância à varonilidade? SDA Bible Commentary, vol. 7, pág. 929.

**Nosso Salvador Se revestiu da humanidade com todas as contingências da mesma. Tomou a natureza do homem com a possibilidade de ceder à tentação.** Não temos que suportar coisa nenhuma que Ele não tenha sofrido. O Desejado de Todas as Nações, pág. 117.

O fato de sermos chamados a suportar a prova mostra que o Senhor Jesus vê em nós alguma coisa de precioso que deseja desenvolver. **Se nada visse em nós que pudesse glorificar Seu nome, não desperdiçaria tempo a depurar-nos. Não lança pedras sem valor na Sua fornalha. É o minério precioso que Ele depura.** A Ciência do Bom Viver, pág. 471.

**Deus não conduz jamais Seus filhos de maneira diferente da que eles escolheriam se pudessem ver o fim desde o princípio, e discernir a glória do propósito que estão realizando como Seus colaboradores.** A Ciência do Bom Viver, pág. 479.

Tudo quanto nos tem confundido acerca das providências de Deus será esclarecido no mundo vindouro. **As coisas difíceis de serem compreendidas terão então explicação.** Os mistérios da graça nos serão desvendados. Naquilo em que a nossa mente finita só via confusão e promessas desfeitas, **veremos a mais perfeita e bela harmonia.** Saberemos que o amor infinito dispôs as experiências que nos pareciam as mais difíceis. Ao reconhecermos o terno cuidado d'Aquele que faz todas as coisas contribuírem para o nosso bem, regozijar-nos-emos com júbilo inexprimível e repleto de glória. Testemunhos Seletos, vol. 3, pág. 433.

**Aquele que estiver impregnado do Espírito de Cristo, habita em Cristo. O golpe que lhe é dirigido cai sobre o Salvador, que o circunda com Sua presença. O que quer que lhe aconteça vem de Cristo. Não precisa resistir ao mal, porque Cristo é sua defesa. Nada lhe pode tocar a não ser pela permissão de nosso Senhor; e todas as coisas que são permitidas "contribuem juntamente para o bem daqueles que amam a Deus". Rom. 8:28. O Maior Discurso de Cristo, pág. 71.**



**DIA 39**  
**Um Salvador que Vem da Eternidade**

**"Bendito o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o qual nos abençoou com todas as bênçãos espirituais nos lugares celestiais em Cristo, como também nos elegeu nEle antes da fundação do mundo, para que fôssemos santos e irrepreensíveis diante dEle em caridade." Efés. 1:3 e 4.**

**Nosso Pai celeste tem mil maneiras de nos prover as necessidades, das quais nada sabemos.** Os que aceitam como princípio dar lugar supremo ao serviço de Deus, verão desvanecidas as perplexidades e terão caminho plano diante de si. A Ciência do Bom Viver, 481. Como criancinhas, confiai-vos à guia dAquele que "guarda os pés dos Seus santos". I Sam. 12:9. A Ciência do Bom Viver, pág. 479. **Confiando-Lhe nossos caminhos, Ele dirigirá nossos passos.** A Ciência do Bom Viver, pág. 479.

Desde a queda o Senhor tem executado Sua vontade no plano da redenção, pelo qual Ele procura restaurar o homem à sua perfeição original. **A morte de Cristo na cruz tornou possível a Deus receber e perdoar a todo ser arrependido.** Signs of the Times, 12 de junho de 1901.

Quando o divino Sofredor pendia sobre a cruz, anjos reuniram-se ao Seu redor e, enquanto O olhavam e ouviam o Seu brado, perguntaram, com intensa emoção: "Acaso o Senhor Jeová não O salvará?" ... Então foram proferidas as palavras: "'Jurou o Senhor e não Se arrependerá.' Sal. 110:4. Pai e Filho estão empenhados em cumprir as condições do concerto eterno. 'Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho unigênito, para que todo aquele que nEle crê não pereça, mas tenha a vida eterna.'" João 3:16.

Cristo não estava só ao realizar Seu grande sacrifício. Era o cumprimento do concerto feito entre Ele e Seu Pai antes que se estendessem os fundamentos do mundo. Com mãos unidas associaram-se num solene pacto pelo qual Cristo Se tornaria fiador da humanidade caso fosse ela vencida pelo engano de Satanás. TheYouth's Instructor, 14 de julho de 1900.

A salvação da humanidade sempre fora objeto de consideração nos concílios do Céu. O concerto de misericórdia fora feito antes da fundação do mundo. Existiu por toda a eternidade, e é chamado o concerto eterno. Tão certo como nunca houve um tempo em que Deus não existisse, nunca houve também um momento em que não fosse o deleite da Mente Eterna manifestar Sua graça à humanidade. SDA Bible Commentary, vol. 7, pág. 934.

Quanto mais consideramos este assunto, encontramos maiores profundezas, e há ainda profundezas a atingir ao estudarmos a glória do Redentor. É a glória do Príncipe da vida, e os maiores recursos do homem não lograrão alcançá-la. Os próprios anjos desejam analisar profundamente este tema misterioso e maravilhoso: a redenção do ser humano. Manuscrito 128, 1897. **Nosso precioso Salvador convidou-nos a juntar-nos a Ele, e unir nossa fraqueza a Sua força, nossa ignorância a Sua sabedoria, nossa indignidade a Seus méritos.** Testemunhos Seletos, vol. 1, pág. 444.

**É preciso um poder que opere interiormente, uma nova vida que proceda do alto, antes que os homens possam substituir o pecado pela santidade. Esse poder é Cristo.** Sua graça, unicamente, é que pode avivar as amortecidas faculdades da alma, e atraí-la a Deus, à santidade. ... **A idéia de que basta desenvolver o bem que por natureza existe no homem, é um erro fatal.** "O homem natural não compreende as coisas do Espírito de Deus, porque lhe parecem loucura; e não pode entendê-las, porque elas se discernem espiritualmente." I Cor. 2:14. ... Acerca de Cristo diz a Escritura: "NEle, estava a vida e a vida era a luz dos homens" (João 1:4), e "nenhum outro nome há, dado entre os homens, pelo qual devamos ser salvos." Atos 4:12. ...

Paulo, o apóstolo, ... ansiava a pureza, a justiça, as quais era impotente para alcançar por si mesmo e exclamou: "Miserável homem que eu sou! Quem me livrará do corpo desta morte?" Rom. 7:24. Tal é o brado que tem subido de corações oprimidos, em todas as terras em todos os tempos. **Para todos só existe uma resposta: "Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo."** João 1:29. Caminho a Cristo, págs. 18 e 19.

## DIA 40

### Paz Mediante a Cruz

**"Portanto, agora, nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o Espírito." Rom. 8:1.**

Se os pecadores forem levados a contemplar com fervor a cruz, se alcançarem visão ampla do Salvador crucificado, reconhecerão a profundidade da compaixão de Deus e a malignidade do pecado. Atos dos Apóstolos, pág. 209.

À medida que vossa consciência foi sendo despertada pelo Espírito Santo, vistes algo da malignidade do pecado, de seu poder, sua culpa, sua miséria; e o olhais com aversão. ... Almejais então o perdão, a pureza, a liberdade. Harmonia com Deus, Sua semelhança - que podeis fazer para alcançá-las?

**Paz, eis a vossa necessidade - o perdão, a paz e o amor celestes em vossa alma. O dinheiro não a pode comprar, não a consegue a inteligência, nem a sabedoria a alcança. Mas Deus vo-la oferece como um dom, "sem dinheiro e sem preço".** Isa. 55:1.

Ide, pois, a Ele e pedi-Lhe que vos lave de vossos pecados e vos dê um coração novo. Crede então que o fará, porque assim prometeu. ... **É nosso privilégio ir a Jesus e sermos purificados, e apresentar-nos perante a lei sem timidez nem remorso.** Caminho a Cristo, págs. 49-51.

Quando ao pé da cruz o pecador contempla Aquele que morreu para salvá-lo, pode rejubilar-se com grande alegria, pois seus pecados estão perdoados. **Ao ajoelhar-se em fé junto à cruz alcançou ele o mais alto lugar que o homem pode atingir.** Atos dos Apóstolos, págs. 209 e 210.

Agradecei a Deus o dom de Seu Filho amado, e orai para que Ele não tenha, para vós, morrido em vão. O Espírito convida-vos hoje. Vinde a Jesus de todo o vosso coração, e podereis invocar Sua bênção.

Ao lerdas as promessas, lembrai-vos de que são a expressão de amor e misericórdia indizíveis. ... Sim, tão-somente crede que Deus é vossa ajuda. Ele quer restaurar no homem Sua imagem moral. **À medida que dEle vos aproximardes, em arrependimento e confissão, Ele Se aproximará de vós, com misericórdia e perdão.** Caminho a Cristo, págs. 54 e 55.

Justiça é santidade, semelhança com Deus... A justiça de Deus acha-se concretizada em Cristo. Recebemos a justiça recebendo-O a Ele.

**Não é por meio de penosas lutas ou fatigante lida, nem de dádivas ou sacrifícios, que alcançamos a justiça; ela é, porém, gratuitamente dada a toda pessoa que dela tem fome e sede.** "Ó vós todos os que tendes sede, vinde às águas, e vós que não tendes dinheiro, vinde, comprai e comei; ... sem dinheiro e sem preço." Isa. 55:1. "Sua justiça que vem de Mim, diz o Senhor" (Isa. 54:17), "e este será o nome com que O nomearão: O SENHOR, JUSTIÇA NOSSA." Jer. 23:6. Nenhum agente humano pode suprir aquilo que satisfará a fome e a sede da alma. Mas Jesus diz: ... "Eu sou o pão da vida; aquele que vem a Mim não terá fome; e quem crê em Mim nunca terá sede." João 6:35. ... Quanto mais conhecermos a Deus, tanto mais elevado será nosso ideal de caráter, e mais veemente o nosso anseio de Lhe refletir a imagem. Um elemento divino combina-se com o humano, quando a alma se dilata, em busca de Deus, e o ansioso coração pode exclamar: "Ó minha alma, espera somente em Deus, porque dEle vem a minha esperança." Sal. 62:5. ... O contínuo brado do coração é: "Mais de Ti", e sempre a resposta do Espírito é: "Muito mais." Rom. 5:9 e 10. ... Foi do agrado do Pai que "toda a plenitude nEle habitasse" (Col. 1:19), em Cristo; "e estais perfeitos nEle". Col. 2:10. O Maior Discurso de Cristo, págs. 18-21.

**Cristo é o grande depositário da justificadora justiça e da graça santificante.**

Todos a Ele podem ir e receber Sua plenitude. Mensagens Escolhidas, vol. 1, pág. 398.

Nosso crescimento na graça, nossa felicidade, nossa utilidade - tudo depende de nossa união com Cristo. É pela comunhão com Ele, todo dia, toda hora - permanecendo nele - que devemos crescer na graça. Ele é não somente o Autor mas também o Consumador de nossa fé. É Cristo primeiro, por último e sempre. Deve estar conosco, não só ao princípio e ao fim da nossa carreira, mas a cada passo do caminho. ... Caminho a Cristo, págs. 69 e 70.