**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PRINCÍPIOS BÍBLICOS DE CURA**

**Há para os que desejam reconquistar ou manter a saúde uma lição nas palavras da Escritura: "Não vos embriagueis com vinho, em que há contenda, mas enchei-vos do Espírito”. Efés. 5:18. Não mediante a excitação ou o esquecimento produzido por estimulantes contrários à natureza e à saúde, não por meio da satisfação dos apetites inferiores e das paixões, se encontrará verdadeira cura ou refrigério para o corpo e a alma. Entre os enfermos muitos existem que estão sem Deus e sem esperança.**

**Sofrem de desejos insatisfeitos, desordenadas paixões, e a condenação da própria consciência; estão-se desprendendo desta vida, e não têm nenhuma perspectiva quanto à por vir. Não esperem os assistentes dos enfermos beneficiá-los com o conceder-lhes frívolas e excitantes satisfações. Estas têm sido a ruína de sua vida. A alma faminta e sedenta continuará a ter fome e sede enquanto buscar encontrar aqui satisfações. Os que bebem da fonte do prazer egoísta estão enganados. Confundem o riso com a força, e uma vez passada a euforia, a inspiração termina, e são deixados entregues ao descontentamento e desânimo.**

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

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

**Achamo-nos num mundo de sofrimento. Dificuldades, provações e dores nos aguardam em todo o percurso para o lar celeste. Muitos existem, porém, que tornam duplamente pesados os fardos da vida por estarem continuamente antecipando aflições. Se têm de enfrentar adversidade ou decepção, pensam que tudo se encaminha para a ruína, que sua sorte é a mais dura de todas, que vão por certo cair em necessidade.**

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

***A Ciência do Bom Viver, p. 246.***